

راهنمای مقابله‌ی معترضین با زخم گلوله

چیزی که همه باید بدانند

CrimethInc

فهرست

3	زخم گلوله چیست؟
3	مراقب باشید
3	آماده باشید
4	قبل از تظاهرات
4	تجهیزات
6	اگر تیراندازی شد
6	گزینه‌های درمان فوری
8	خروج از محل
8	در بیمارستان
8	در خانه
8	آسیب‌های ناشی از حادثه
8	در متن مبارزه طولانی مدت برای آزادی

10 پیوست: نحوه‌ی استفاده از شریان بند

11 تهیه‌ی کیت کمک‌های اولیه شخصی (IFAK):

شلیک گلوله در اعتراضات رو به افزایش است. این به این معنا نیست که باید ترسید. با این وجود، هرچقدر که نزاع سیاسی مفصل‌بندی می‌شود، مهم است به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم از یکدیگر مراقبت و حفاظت کنیم. خبر خوب این است که حتی اگر آموزش‌های پزشکی ندیده‌اید، چیزهایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا شانس زنده ماندن کسی را که در اطراف شما تیر خورده است، افزایش دهید - چیزهای ساده‌ای از قبل یافتن موقعیت نزدیک‌ترین مرکز تروما. اگرچه این موضوع ممکن است استرس‌زا باشد، اما راهنمای زیر ممکن است بتواند شما را برای کمک به نجات جان افراد معجز کند.

در حالی که بسیاری از معترضین آموخته‌اند که چگونه برای مقابله با گاز اشک‌آور، اسپری فلفل، گلوله‌های لاستیکی، LRADها، ضربات باتوم و دستگیری آماده شوند، تعداد کمی از آنها در حال حاضر برای پاسخ به زخم‌های ناشی از اصابت گلوله آماده هستند. این راهنما برگرفته از تجربیات چندین نفری است که در جریان درگیری‌های سیاسی و اجتماعی شاهد چنین چیزی بوده‌اند.

اگرچه این متن از دانش عملی تعدادی از افراد با آموزش رسمی و تجربه خیابانی بهره می‌برد، اما توصیه‌های پزشکی حرفه‌ای نیست. این راهنما بعضاً شامل برخی از اطلاعاتی است که عمدتاً برای پزشکان با تجربه در خیابان مفید خواهد بود، اما بیشتر آنها برای عموم خوانندگان قابل فهم است. هدف این راهنما این نیست که جای آموزش واقعی پاسخ به زخم گلوله یا سایر مداخلات پزشکی را بگیرد. ما خوانندگان را تشویق می‌کنیم که در پی کسب آموزش‌های اضافی، مهارت‌ها و ابزارهای حیاتی برای واکنش‌هایی برای نجات زندگی باشند. در این راهنما وسایل مختصری معرفی می‌شوند که خوب است آنها را برای امدادسانی همراه خود داشته باشید، ولی همچنین توضیح داده شده است که در نبود امکانات چه راهکارهای جایگزینی پیش روی شماست.

زخم گلوله چیست؟

زخم گلوله شامل جراحات تروماتیک و زخم‌های جدی به شکل سوراخ است. تأثیر آن بر بدن با توجه به نوع اسلحه، فاصله‌ی شلیک‌کننده و محل اصابت متفاوت است. بسته به اندازه و سرعت گلوله، شلیک گلوله آسیب‌های مختلفی را می‌تواند وارد کند - شامل خون‌ریزی شدید، آسیب ماهیچه و استخوان و نابودی ارگان‌های بدن. آنها می‌توانند به اشکال غیرقابل انتظاری به بدن آسیب بزنند. در حالی که کالیبر بعضی از مهمات ممکن است از بدن فرد عبور کند و جای ورود و خروجی به جا بگذارد که به راحتی قابل شناسایی است، کالیبرهای دیگر داخل بدن می‌چرخند یا کمانه می‌کند. این می‌تواند منجر به آسیب درونی بیشتر و نتایج غیرقابل پیشبینی‌تر شود.

علی‌رغم جزئیات، با هر زخم گلوله به عنوان زخمی که زندگی فرد را تهدید می‌کند مواجه شوید. اگر یک شریان به خطر بیفتد، در عرض سه دقیقه فرد کل خون خود را از دست می‌دهد. اگر فرد نیمی از خون خود را از دست دهد، احتمال زنده ماندن به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. این به شما بستگی دارد که سریع اقدام کنید.

مراقب باشید

در درجه‌ی اول توجه کنید که چه چیزی در اطرافتان در جریان است. تظاهرات خیابانی می‌توانند آشوبناک و پرسروصدا باشند. پلیس ممکن است از گاز اشک‌آور، نارنجک صوتی-نوری، LRADها و دیگر اسلحه‌های پرسروصدا استفاده کند، در حالی که معترضین ممکن است آتش‌بازی به راه بیندازند، که صدایی مشابه شلیک گلوله داشته باشد. در حالی که از انفجارهای بلند در خیابان شوکه می‌شوید، تلاش کنید منبع صدا و نوع ریسکی را که نشان می‌دهد، شناسایی کنید.

از مکان هرکسی که آشکارا اسلحه گرم حمل می‌کند و همچنین هرکسی که حس می‌کنید ممکن است سلاح مخفی داشته باشد، آگاه باشید. مردم در تظاهرات از هر دو جناح دوست و دشمن مورد اصابت گلوله قرار گرفته‌اند. اگر با گروه دوستان خود کار می‌کنید، می‌توانید یک نفر را برای بررسی خطرات احتمالی بگمارید. به نوبت این نقش را برعهده بگیرید، بنابراین یک نفر از هوشیاری مداوم خسته نمی‌شود. در هر صورت، همه طرفین باید آگاه باشند، زیرا همه‌چیز می‌تواند به سرعت تغییر کند.

به وضوح و مختصر ارتباط برقرار کنید، به ویژه هنگامی که در حال توصیف افراد با سلاح گرم هستید. این می‌تواند به دیگران کمک کند تا در شرایط اضطراری سریع تصمیمات عاقلانه بگیرند، بدون اینکه به وحشت بی‌دلیل ایجاد شود. خوب است گزارش شما شامل تعداد حدودی نفرات، فعالیتشان، موقعیتشان، واحد نظامی مربوطه، زمان و تجهیزات آنها باشد. مثلاً: «سه نفر را دیدم که در حال حراست از ساختمان دولتی در تقاطع خیابان و کوچه بودند، احتمالاً سپاهی بودند. ده دقیقه قبل آنها را دیدم. دو نفر از آنها شات‌گان داشتند، نفر سوم را نمی‌دانم.»

آماده باشید

بیشترین کاری که می‌توانید برای مداوای زخم گلوله انجام دهید قبل از شلیک گلوله اتفاق می‌افتد.

قبل از تظاهرات

قبل از رفتن به تظاهرات، نیازهای امنیتی و سلامتی دوستان و همراهان خود را ارزیابی کنید - از جمله امکان و تمایل برای تماس با خدمات اضطراری، که معمولاً با پلیس همراه است. آیا نیازهایی وجود دارد که باید قبل از رسیدن فرد به اورژانس رفع شود؟ تمایل دارید در صورت شرایط اضطراری یا جراحی، دوستانتان ابتدا با چه کسی تماس بگیرند؟ علاوه بر تحقیق درباره‌ی این که آیا پزشکان آموزش دیده در اطراف شما هستند یا خیر، مطمئن شوید که محل نزدیکترین اورژانس را می‌دانید - ترجیحاً یک مرکز که دارای مرکز تروما باشد. همه‌ی بیمارستان‌ها برای مقابله با زخم‌های تهدیدکننده مجهز نیستند. اگر بیمارستانی با مرکز تروما در اطراف شما وجود ندارد، حداقل موقعیت نزدیک‌ترین بیمارستان را بدانید. به هر حال آن‌ها باید بتوانند شرایط فرد مجروح را تثبیت کنند و سپس وی را به بیمارستانی منتقل کنند که آمادگی مقابله با ترومای فیزیکی گسترده را دارد.

تجهیزات

اقلام متعددی وجود دارد که می‌توانید با خود حمل کنید تا در صورت تیراندازی مفید واقع شوند. تهیه یا ساخت یک کیت کمک‌های اولیه‌ی فردی (IFAK) را برای حمل با خود در نظر بگیرید. کیت کمک‌های اولیه‌ی فردی شامل لوازم حیاتی برای نجات زندگی است که به شما کمک می‌کند خون‌ریزی را کنترل کنید و زخم‌های بزرگ را درمان کنید. معمولاً این یک کیسه کوچک است که شامل مواردی مانند گاز استریل (معمولی یا هموستاتیک)، بانداژ کِشی، تجهیزات محافظتی شخصی (دستکش، ماسک) و شریان‌بند (تورنیکت) می‌باشد. به استثنای تجهیزات محافظتی شخصی که از شما و شخصی که به او کمک می‌کنید در برابر عوامل بیماری‌زای مسری از طریق خون یا سایر بیماری‌های واگیردار محافظت می‌کند، همه این ابزارهای مداخله‌ای هدف یکسانی دارند: خون‌ریزی را در سریع‌ترین زمان ممکن متوقف کنند.

گاز استریل بخش ابتدایی و حیاتی کیت کمک‌های اولیه فردی است. اگر گاز استریل را مستقیم روی زخم فشار دهید می‌توانید از آن برای جذب خون استفاده کنید. همینطور از آن می‌توانید برای «پک» داخل زخم بزرگ‌تر استفاده کنید.¹ گاز استریل هموستاتیک، گاز استریلی است آغشته به موادی که به سرعت لخته شدن خون کمک می‌کند، که برای موارد خون‌ریزی شدید حیاتی است.

بانداژ کِشی (که به آن بانداژ ace نیز می‌گویند) پوششی الاستیک با ولکرو² یا گیره برای بستن است. زمانی که ننگ داشتن فشار روی زخم برای توقف خون‌ریزی کافی نیست، از بانداژ کِشی برای وارد کردن فشار قوی‌تر و مستمرتر به زخم استفاده می‌شود. دقت کنید که بانداژ کِشی را مستقیم روی زخم نگذارید، ابتدا گاز استریل را به شیوه‌ای که بیشتر توضیح داده شد روی زخم بگذارید، سپس آن را با بانداژ کِشی ببندید. مدل‌های متنوعی از بانداژ کِشی در بازار موجود است که می‌توانید جزئیات کار با آن‌ها را از طریق ویدئوهای موجود در اینترنت یا مسئول داروخانه جویا شوید.

شریان‌بند (تورنیکت) اساس کیت کمک‌های اولیه فردی است. اگر تنها یک ابزار مداخله می‌تواند با خود داشته باشید، بر شریان‌بند با کیفیت سرمایه‌گذاری کنید. هنگام خرید شریان‌بند، در صورت امکان بهتر است چیزی را بخرید که توسط کمیته مراقبت از تلفات مبارزه‌ی تاکتیکی³ تأیید شده است. این شریان‌بندها تحت آزمایش‌های موشکافانه‌ی پیش از تولید قرار گرفته‌اند و از طریق استفاده‌ی میدانی کاملاً بررسی شده‌اند. ما شریان‌بند CAT-7 را توصیه می‌کنیم. مراقب شریان‌بندهای تقلبی باشید. مدل‌های ارزانی در بازار موجود است که می‌تواند زیر فشار کارایی خود را از دست بدهد. می‌توانید شریان‌بند تقلبی را از طریق نداشتن مهر کارخانه، میله‌ی محوری نازک به جای میله‌ی مستحکم‌تر با برآمدگی‌ها تشخیص دهید.

جهت یادگیری نحوه‌ی استفاده از شریان‌بند به پیوست مراجعه کنید.

خوب است که نوار شریان‌بند را از قبل‌تر از سگگ آن عبور داده و حلقه‌های بزرگ بسازید که موقع نیاز دست و پا را از داخل آن عبور دهید و در گرما گرم حادثه درگیر بستن سگگ آن نشوید. دقت کنید که شریان‌بند را باید بالاتر از محل زخم ببندید. سعی کنید پیش از استفاده از آن در خیابان، استفاده از آن را در خانه تمرین کنید. در صورت نبود امکانات می‌توانید به شکل زیر با بانداژ یا پارچه‌ی محکم و تکه‌ای میله یا چوب محکم یک شریان‌بند بسازید. دقت کنید که وجود میله‌ی محوری در شریان‌بند ضروری است. در نهایت همراه خود ماژیک داشته باشد تا زمان بستن شریان‌بند یا اطلاعات دیگر را که لازم است کادر درمان درباره‌ی آن بدانند، روی پوست فرد مجروح بنویسید.

¹ «پک» به معنای اعمال فشار مستقیم داخلی بر روی شریان قطع‌شده از طریق ایجاد فشار بر روی آن شریان با گاز استریل، پر کردن زخم با گاز استریل بیشتر، ننگ داشتن فشار مستقیم هنگام بر شدن زخم و بستن آن با بانداژ است.

² ولکرو نوعی چسب پارچه‌ای است که پرزهای آن باعث چسبیدن دو لایه پارچه بهم می‌شود. این نوع چسب در البسه نیز به کار برده می‌شود.

³ Committee of Tactical Combat Casualty Care



شریان‌بند سمت راست تقلبی است

بهرتر است در صورت امکان هر فرد در حد توان خود وسایل کیت کمک‌های اولیه‌ی فردی یا فقط شریان‌بند یا ابزار ساخت آن را همراه خود داشته باشد تا در صورت نیاز دچار کمبود نشود. پیش از شرکت در تظاهرات به دوستان معتمد خود محل قرار دادن تجهیزات امداد خود را نشان دهید.

اگر تیراندازی شد

چندین اتفاق می‌تواند بلافاصله پس از تیراندازی رخ دهد. اگر پلیس در نزدیکی شما باشد و مداخله کند، این امکان وجود دارد که به سرعت کنترل اوضاع را از دست دهید. علیرغم نداشتن آموزش پزشکی، آن‌ها به طور معمول تلاش می‌کنند دور فرد مجروح را بگیرد و از مداخله‌ی درمانی پزشکی‌ها و افراد دیگر جلوگیری می‌کنند. این معنی نیست که آن‌ها در پی مداوای فرد مجروح هستند. به هیچ عنوان نگذارید پلیس فرد مجروح را دوره کند یا او را با خود ببرد.

اگر وضعیت دچار هرج و مرج شود یا خطرناک به نظر برسد، حتی اگر مایل هستید با خدمات اورژانس تماس بگیرید، ممکن است آمبولانس وارد منطقه نشود. ممکن است پلیس قبل از آوردن آمبولانس، زمان زیادی را صرف تلاش برای پاکسازی منطقه با گاز اشک‌آور یا سایر ابزار کند - حتی ممکن است آن‌ها به سادگی از رسیدن آمبولانس به شما جلوگیری کنند. در چنین شرایطی، بسته به شدت زخم، زنده ماندن ممکن است به فکر و عمل سریع بستگی داشته باشد. در این صورت، به غیر از خودتان برای مراقبت از مجروحان و سازماندهی خروج از محل، کسی را نخواهید داشت.

به طور مداوم آن‌چه را که در اطراف شما می‌گذرد، ارزیابی کنید. آیا هنوز تیراندازی صورت می‌گیرد؟ آیا ترافیک در منطقه وجود دارد؟ آیا افرادی که از بغل شما برای فرار از تیراندازها و پلیس‌ها می‌دوند؟ اجازه ندهید وحشت، عجله و بی‌توجهی باعث مصائب دیگری شود.

گزینه‌های درمان فوری

این راه‌ها نمی‌تواند جایگزین آموزش پزشکی مناسب شود. با این حال، اگر یک کیت کمک‌های اولیه‌ی فردی یا شریان‌بند و درک اساسی در مورد چگونگی جلوگیری از خونریزی در بازو یا پا داشته باشید، ممکن است برخی اقدامات بهتر از هیچ کار نکردن باشد. اگر صدای تیراندازی آمد، سعی کنید وحشت نکنید. ابتدا به مکان امن‌تری بروید. در سیستم درمان تاکتیکی حوادث اضطراری، اولین قدم حفظ ایمنی در موقعیت است، بنابراین شما نیز به مجروحان اضافه نمی‌شوید. پوششی پیدا کنید که از پس آن بتوانید وضعیت را ارزیابی کنید. «پوشش» هر چیزی است که بتواند گلوله‌هایی را که به سمت شما می‌آید متوقف کند، که به شرایط و کالیبر سلاح بستگی دارد. یک دیوار آجری یا یک ماشین را می‌توانید در نظر بگیرید.

اگر تشخیص دادید کسی با گلوله مضرور شده و شما مجهز به وسایل امدادرسانی هستید، از امنیت نسبی موقعیت مطمئن شوید. زمانی که مطمئن شدید، با دوستان خود ارتباط برقرار کنید و بگویید که قصد انتقال به شخص آسیب‌دیده را دارید. در حالی که شخص را جابجا می‌کنید سؤال‌هایی از فرد مجروح بپرسید تا مشخص کنید چطور باید به او امداد برسانید: «کجا تیر خورده‌ای؟» یا به سادگی «نامت چیست؟» اگر بتوانند به این سؤال‌ها پیش از رسیدگی درمانی شما پاسخ دهند، به این معنی است که راه تنفسی آن‌ها باز است و هشیار هستند و ممکن است اطلاعات کافی برای شروع آماده‌سازی تجهیزات و نگرش خود به دست آورید.

اولین فکر شما احتمالاً این خواهد بود: «این خون زیادی است!» در ابتدا، ممکن است شما در شناسایی دقیق محل زخم مشکل داشته باشید، به خصوص اگر فرد لباس تیره یا آستین بلند داشته باشد. روی جراحت را به سرعت با قیچی تروما (قیچی‌های مخصوص برای برش سریع لباس) یا قیچی عادی ببرید. در کل، مهم است جراحت را سطح پوست بتوانید ببینید تا مقیاس و گستره‌ی دقیق جراحت را بفهمید.

بلافاصله فشار مستقیم به زخم وارد کنید. در حالت ایده‌آل، شما می‌توانید درحالی که دستکش به دست دارید از یک گاز استریل (ترجیحاً گاز هموستاتیک) استفاده کنید، اما در موارد اضطراری می‌توانید از یک پیراهن، تیشرت، روسری یا ماسک اضافی استفاده کنید. اگر خون از گاز استریل بیرون می‌زند، گاز استریل بیشتر یا لایه‌ی دیگر از لباس اضافه کنید و فشار بیشتری بیاورید. اگر ننگه داشتن فشار مستقیم روی زخم خونریزی را متوقف نمی‌کند، از بانداژ کِشی استفاده کنید. هرگز گاز استریل را از روی زخم برندارید - این کار می‌تواند منجر به مختل شدن لخته شدن خون شود. بانداژ الاستیک را محکم به دور قسمت آسیب‌دیده بدن بپیچید. باید فشار زیادی وارد کند، اما منجر به قطع گردش خون کافی نشود.

در موارد خونریزی مهلک، زمان حیاتی است. اگر زخم واضحاً روی دست یا پا است و می‌توانید مقدار زیادی خون ببینید، شاید انتخاب کنید که به سرعت از شریان‌بند استفاده کنید. برخلاف وارد کردن فشار مستقیم با گاز استریل یا استفاده از بانداژ کِشی، که خونریزی را در محل زخم متوقف می‌کند، شریان‌بند کل گردش خون را در عضو آسیب‌دیده متوقف می‌کند، به این معنا که باید تمام

خونریزی را که از مرکز بدن دور و بعد از محل اعمال شریان‌بند است، متوقف کند. در صورت استفاده از شریان‌بند از روی لباس، سریعاً مطمئن شوید که آن را روی وسایل داخل جیب یا هر چیز دیگری که بتواند مانع فشار باشد، قرار نداده‌اید.

بسیاری گمان می‌کنند که احتمال است استفاده از شریان‌بند، به دلیل قطع جریان خون، به قطع عضو فرد مجروح منجر شود. با این حال، داده‌های جمع‌آوری شده از مناطق جنگی در سراسر جهان، درک عمومی از ایمنی شریان‌بند را تغییر داده است. اکنون تورنیکت‌های معتبر مانند CAT-7 به عنوان ابزار نجات زندگی بسیار کارآمد و ایمن شناخته می‌شوند که به ندرت منجر به آسیب طولانی‌مدت یا عوارض جانبی می‌شوند. اگر به طور صحیح مورد استفاده قرار بگیرند، نه فقط به عنوان «آخرین چاره»، که اولین خط مداخله مناسب محسوب می‌شوند.

برای استفاده از شریان‌بند CAT-7 خود را باز کنید و مطمئن شوید باند از داخل سگگ رد شده است و نوک قرمز آن به سمت داخل بدن اشاره دارد. سپس تورنیکت را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید، در حالی که اندام‌های تناسلی فرد را نیز در نظر می‌گیرید. اگر زخم به وضوح زیر زانو یا آرنج است، و به راحتی می‌توانید ببینید که هیچ زخمی بالاتر از آن اندام وجود ندارد، می‌توانید شریان‌بند را دقیقاً بالای آن مفاصل قرار دهید. زمانی که آن را به موقعیت مورد نظر منتقل کردید، آن را تا جای ممکن تنگ کنید. حتی اگر بتوانید یک انگشت زیر باند ببرید، به این معنا است که به اندازه‌ی کافی تنگ نشده است. «بند» را از طریق گیره میله بکشید و زمان بستن را با مازیک بالای آن بنویسید. این فرایند درد زیادی برای فرد مجروح ایجاد می‌کند، البته بسته به موقعیت آن، درد آن احتمالاً کمتر از زخم اولیه است. در صورت امکان موقع بستن شریان‌بند و پس از آن با فرد مجروح حرف بزنید.

قبل از استفاده از شریان‌بند، باید به طور ملموس دریابید که شریان‌بند چقدر باید محکم باشد تا مؤثر واقع شود. قبل از تظاهرات آن را بالای بازوی خود ببندید و آن را تا جایی که نبض را در مچ خود حس نکنید، تنگ کنید. این تمرین خوبی است که بدانید فردی که مداوا می‌کنید چه حسی را تجربه می‌کند. جز زمانی که در حال درمان یک زخم واقعی هستید، شریان‌بند را بیش از چند ثانیه بسته نگه ندارید. به محض این‌که خونریزی را متوقف کردید - با استفاده از فشار مستقیم، بانداژ کشی یا شریان‌بند - بلافاصله به دنبال زخم‌های دیگر بگردید. همه قسمت‌های بدن را با دستان دستکش‌شده معاینه کنید. هنگام دست کشیدن روی بدن مرتباً دست‌های خود را از نظر آغشته شدن به خون بررسی کنید تا بلافاصله تشخیص دهید کدام قسمت از بدن آسیب دیده است. اگر فرد آسیب‌دیده لباس ضدآب به تن دارد، حتماً آن لایه‌ها را برداشته یا از زیر آن معاینه را انجام دهید، زیرا کت بارانی یا شلوار بارانی می‌تواند خون را روی پوست نگه دارد و خونریزی اساسی را پنهان کند. اگر خونریزی اساسی در بازو یا پا پیدا کردید برای استفاده از شریان‌بند تعلل نکنید. معاینه را متوقف کنید، از فشار مستقیم، بانداژ کشی یا شریان‌بند استفاده کنید و پس از کنترل خونریزی، معاینه را از سر بگیرید.

خونریزی‌هایی که در نواحی اتصال قرار دارند (به عنوان مثال کشاله ران، باسن، نواحی کپل و لگن، ناحیه زیر اتصال بازو به شانه، کمر بند شانه و پایه گردن) می‌تواند توسط «پک کردن» زخم کنترل شود، که فشار مستقیمی به شریان یا ورید قطع شده وارد می‌کند. اگر در منطقه‌ای ناامن هستید یا اگر به امکانات بستن زخم مجهز نیستید، فشار مستقیم بر روی زخم، در حالت ایده آل با پد گاز استریل، می‌تواند برای شما زمان بخرد تا زمانی که بتوانید مجروح را به پزشک برسانید.

در همین حین، برای کاهش سرعت خونریزی از فشار مستقیم استفاده کنید. اگر خونریزی مویرگی (آهسته و یکدست، رنگ قرمز روشن) یا وریدی (جریان ثابت، رنگ قرمز تیره) باشد، ممکن است بتوانید خون را با فشار مستقیم کنترل کنید. اگر خونریزی شریانی باشد (جریان جهشی یا تپشی، قرمز روشن)، فشار مستقیم کافی نخواهد بود - شما باید به شریان اصلی فشار وارد کنید. اگر زخم در ناحیه پا است، به وارد آوردن فشار در قسمت فوقانی ران، نزدیک ناحیه لگن فکر کنید - اما مراقب باشید. اگر در این ناحیه زخمی وجود دارد، سعی کنید در قسمت تحتانی شکم سمت راست فشار وارد کنید. اگر زخم در بازو است، سعی کنید به زیر بغل فشار وارد کنید. اگر خونریزی از ناحیه گردن است، سعی کنید به گردن عموماً در زیر نقطه خط فک فشار وارد کنید، بخاطر داشته باشید که فقط از یک طرف فشار وارد کنید. این کار را فقط در شرایط به شدن اضطراری انجام دهید، زیرا توان محدودی برای کنترل خونریزی دارد. زخم هر جا که باشد، بعد از این که فشار وارد کردید، فشار را برنارید تا ببینید آیا خونریزی قطع شده است یا نه. تا زمان رسیدن به پزشک به فشار دادن ادامه دهید.

اگر زخم در سینه باشد، پوشاندن زخم با دست دستکش‌دار قابل قبول است، اما اعمال فشار زیاد می‌تواند سیستم تنفسی مجروح را مختل کند. زخم‌های قفسه سینه معمولاً با خونریزی کمتری روبرو هستند، اما خطر زیادی برای ورود هوا به حفره قفسه سینه وجود دارد و منجر به بالا رفتن فشار می‌شود که می‌تواند باعث از کار افتادن ریه شود. اگر زخم در تنه باشد - یعنی بین قفسه سینه و ناف - بیش از این که بلافاصله به پزشک یا سایر مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای‌تر ارجاع دهید، کمک دیگری از دستتان بر نمی‌آید.

اگر توانستید خونریزی را کنترل کنید، باید فرد مجروح را برای رفتن به بیمارستان یا موقعیت دیگری که ممکن است در آن وسایلش توقیف شوند. هر مورد بالقوه متهم‌کننده‌ای را از کوله‌پشتی، جیب و شخص آن‌ها بردارید. این‌ها را دور بریزید یا به یک دوست مطمئن بدهید که بتواند آن‌ها را از صحنه دور کند.

زمانی که به کمک حرفه‌ای‌تر دست یافتید، گزارشی کوتاه از وضعیت مجروح بدهید. گزارش شما باید شامل نحوه‌ی مجروح شدن، جراحات ایجاد شده، علائم و درمان‌های انجام شده باشد. برای مثال: «از حدود دو بلوک دورتر با تفنگ مورد اصابت گلوله قرار گرفته

است. در ناحیه‌ی پای چپ دو گلوله خورده است. دمای بدنش پایین است و به نظر می‌رسد تنفسش کندتر از حالت طبیعی است. من یک شریانبند را بالاتر از محل زخم و کاملاً محکم بسته‌ام و به نظر می‌رسد خونریزی متوقف شده است.» اگر رسیدن به کمک حرفه‌ای زمان‌بر است، علائم یا چیزهای دیگری را که متوجه آن می‌شوید با مازیک روی بازوی فرد مجروح بنویسید.

خروج از محل

گزینه‌های خود را برای خروج از محل بررسی کنید. آیا آمبولانس می‌تواند به شما کمک کند؟ هنگامی که برای آمبولانس تماس می‌گیرید، می‌توانید درخواست کنید که پلیس به طور همزمان مداخله نکند، اما ممکن است درخواست شما را نادیده بگیرند. اگر در گروهی که برای در تلاش برای کمک به فرد مجروح گرد هم آمده‌اند، تصمیم گرفتید با اورژانس تماس بگیرید، یک نفر را برای برقراری تماس و گزارش زخم و محل آن مشخص کنید و بقیه‌ی افراد در کمک به مجروح متمرکز بمانند.

اگر با ماشین به محل تظاهرات رفته‌اید، در صورتی که دسترسی به خیابان و جاده وجود دارد می‌توانید مجروح را با آن از محل خارج کنید. افراد دیگر احتمالاً مایل هستند در صورت تیراندازی کمک کنند. اگر خودتان نمی‌توانید بیمار را منتقل کنید، از افرادی که در اطرافتان هستند کمک بگیرید.

در بیمارستان

ممکن است قربانی تیراندازی را در بازداشتگاه محافظتی قرار دهند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، نمی‌توانید دوست خود را در داخل سیستم بیمارستان موقعیت‌یابی کنید. اگر فرد بیهوش باشد و نتواند به کادر درمان بگوید با چه کسی تماس بگیرند، کارکنان سعی می‌کنند با یکی از اعضای خانواده تماس بگیرند. اگر وارد موقعیتی می‌شوید امکان دارد به شدت آسیب ببینید، می‌توانید با توضیح «تماس در موارد اضطراری» یک شماره اضطراری را با مازیک بر روی پوست خود بنویسید.

در خانه

وقتی مجروح را از بیمارستان به خانه می‌برید شرایط را بسنجید. آیا فرد تنها زندگی می‌کند؟ یا با خانواده یا دوستانش؟ اوضاع خانه به چه شکل است؟ بسته به شدت آسیب و تخمین مدت زمان لازم برای بهبودی، شاید نیاز به تغییر شرایط زندگی ایجاد شود. به دلیل فشل بودن سیستم درمان، معمولاً مردم خیلی زود از بیمارستان مرخص می‌شوند، گاهی زودتر از آن که آماده رفتن به خانه باشند. این دلهره‌آور است ولی خبر خوش این است که خانه معمولاً محیط بهتری برای بهبود است. در صورت لزوم می‌توان با کمک اطرافیان تجهیزاتی را اجاره کرد. همچنین می‌توان گروهی شکل داد تا از سنگینی فشار کار مراقبتی درمانی و تغذیه کاست.

آسیب‌های ناشی از حادثه

گفتن ندارد که گلوله خوردن، رسیدگی به کسی که گلوله خورده، شاهد گلوله خوردن کسی بودن، گلوله خوردن عزیزان حتی زمانی که شاهد آن نبوده‌اید، اتفاقاتی آسیب‌زا هستند. ممکن است با واکنش‌هایی از قبیل کابوس دیدن، اضطراب، فریز شدن، پرخاش، تردید، تیک عصبی، ترس یا افسردگی مواجه شوید. از اطرافیان خود کمک بگیرید! از حلقه‌ی امن خود برای صحبت درباره‌ی رنج، سردرگمی و آسیب‌ها استفاده کنید. اگر افراد زیادی در اجتماع شده تحت تأثیر این وقایع قرار گرفته‌اند می‌توانید با آن‌ها نیز صحبت کنید تا چیزی را که اتفاق افتاده است، دریابید.

در متن مبارزه طولانی مدت برای آزادی

هرچقدر که نزاع اجتماعی عمیق‌تر می‌شود، افراد بیشتر با خشونت آشنا می‌شوند که حکومت از مدت‌ها قبل علیه اقلیت‌ها روا داشته است. این مسئله نباید ما را از کنش منصرف کند - بهتر است با این تهدیدات در کنار هم مواجه و سرشاخ شویم، تا این که تلاش کنیم پنهان شویم و آن‌ها در انزوا ما را گیر بیندازند. تعمیم مراقبت‌ها و کمک‌ها بخشی اساسی از ایمن ماندن در خیابان‌ها است، که به نوبه خود بخشی از ایجاد جوامع امن‌تر و در نهایت جهانی امن‌تر برای همه ما است.

هرچقدر که این موقعیت ترسناک باشد، شما تنها نیستید. همان عواملی که زندگی و جامعه‌ی ما را بی‌ثبات می‌کنند فرصتی را برای ما فراهم می‌کنند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و زندگی خود را به صورت جدیدی بازآفرینی کنیم. از همه کارهایی انجام دادید که بخشی از حرکت به سوی یک جهان بهتر باشید، متشکریم.

پیوست: نحوه‌ی استفاده از شریان‌بند

- موقعیت زخم را پیدا کنید.
- اگر زخم به وضوح روی دست یا پا است و می‌توانید خون زیادی ببینید، شریان‌بند را از روی لباس ببندید.
- مطمئن شوید نوک قلمز به سمت داخل بدن اشاره دارد. شریان‌بند را تا جای ممکن بالا ببندید. اگر زخم پایین‌تر از زانو یا آرنج است، شریان‌بند را بالای مفصل ببندید.
- بند را تا جای ممکن بکشید و محکم کنید.
- میله‌ی محوری را بچرخانید تا جریان خون متوقف شود.
- زمان را علامت بزنید.
- به صحبت کردن با فرد مجروح ادامه دهید.

تهیه‌ی کیت کمک‌های اولیه شخصی (IFAK):

- شریان‌بند یا تورنیکت
- بانداژکشی
- گاز استریل هموستاتیک
- ماژیک
- دستکش جراحی
- قیچی
- نایلون فریزر

حق انتشار آزاد است

کتابخانه آنارشیست



CrimethInc

راهنمای مقابله‌ی معترضین با زخم گلوله
چیزی که همه باید بدانند

crimethinc.com

fa.anarchistlibraries.net