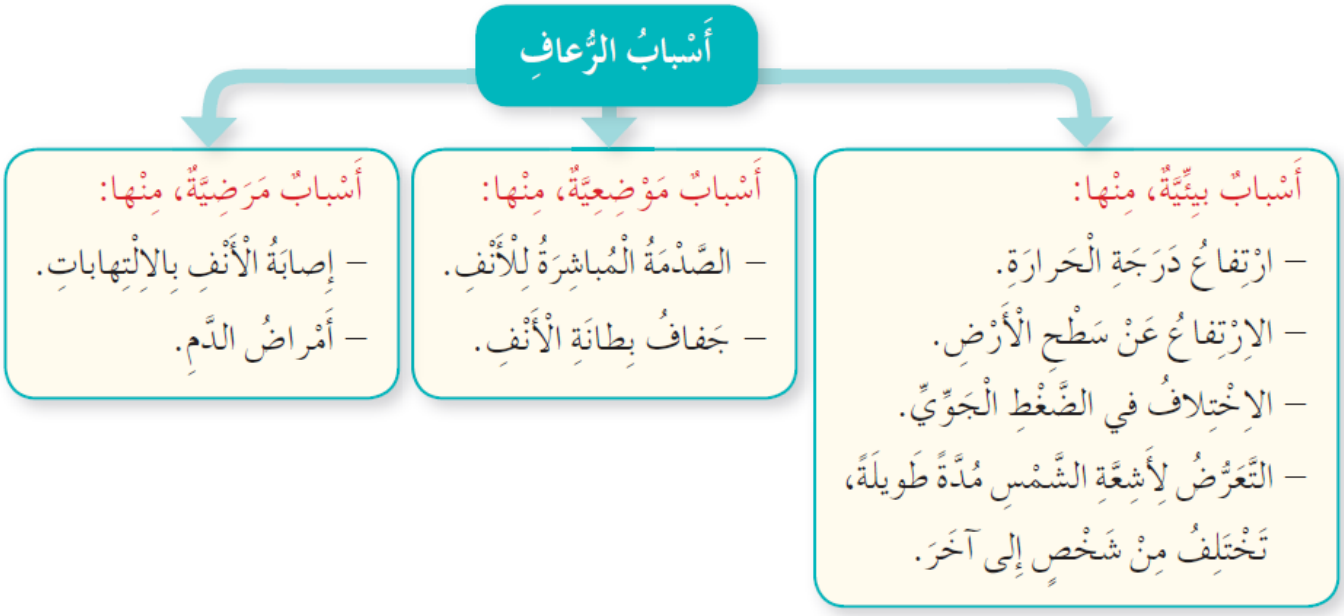
# ثانياً: أسباب الرعاف




## إسعاف الرعاف "نزف الأنف"

1. راعِ متطلبات الصحة والسلامة العامة، مثل ارتداء قفاز اليدين ومريول العمل، والاستخدام السليم للأدوات أثناء العمل.
2. إلتزم الهدوء التام وطمئن المُصاب، ثم ساعده للوصول إلى منطقة ظل.
3. أجلس المصاب بشكلٍ مستقيمٍ ورأسه منحنٍ إلى الأمام ومتجهاً إلى الأسفل قليلاً.



4. ضع منديلاً تحت الأنف؛ لمنع اتساخ الملابس بالدم.

5. أطلب من المصاب أن يتنفس بوساطة الفم.
6. إضغط ضغطاً خفيفاً ومحكماً بالإبهام والسبابة على جزء الأنف الذي تحت عظمة الأنف، أي الجزء اللحمي منه "أرنبة الأنف" لمدة عشرة دقائق متواصلة.
7. ضع كمادات ماء بارد أو كيساً من الثلج على الأنف والجبهة، مع الاستمرار بالضغط على الأنف، إذا لم يتوقف النزيف إضغط مرّة أخرى لمدة عشرة دقائق.
8. ضع شاشة مغموسة بالفازلين على شكل فتيلة في الأنف لترطيبه من الداخل بعد توقف النزيف.
9. أطلب من المصاب أن يرفع رأسه، وأن لا يستنثر (يتمخّط) مدّة لا تقل عن أربع ساعات، وأن لا يُجهد نفسه، حتى لا يعود النزف مرّة أخرى.
10. أطلب المساعدة الطبية إذا استمر الرعاف لأكثر من عشرون دقيقة، أو كانت كمّية النزف كبيرة.
11. نظف الأدوات التي استخدمتها، وأعدها إلى مكانها المخصص.
12. إغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل.