



الحياة... عشنا وحافظ عليها!

برنامج تعليمي للمتقاعدين في المجتمع

إن هذا البرنامج هو برنامج جديد مجاني لتعليم المجتمع تم وضعه من قبل خدمة الإسعاف للأشخاص المتقاعدين والبالغه أعمارهم 55 عاماً وما فوق وتم إطلاقه من قبل وزير الصحة السيد جون هاتزسترجوس والمدير التنفيذي لخدمة الإسعاف جرج روتشفورد بتاريخ 19 أكتوبر 2006. والبرنامج متوفر لكل أفراد المجتمع في ولاية نيو ساوث ويلز وأنت بحاجة إلى بضعة دقائق فقط لتتعرف على البرنامج... لذلك استمر بالقراءة رجاءً

البرنامج

كشفت نتائج الاستطلاعات التي أجريت في المجتمع مستوى متدن من الفهم أو عدم الاهتمام اللازم بالحالات الطبية الطارئة، ووجدنا أيضاً أن هناك ثلاثة أسباب رئيسية تمنع الأشخاص البالغين من العمر 55 عاماً وما فوق من المشاركة بدورات إنقاذ الحياة، وهي كالآتي:

1. الوقت
2. التكلفة
3. الاختبارات أو التقييمات

إن برنامج الحياة... عشنا وحافظ عليها هو برنامج تعليمي للمجتمع مدته ساعة واحدة فقط، وهو مجاني وليس فيه أية اختبارات. وتمت تجربة البرنامج بنجاح في عدة مجموعات من المجتمع وتم استلام آراء إيجابية حول البرنامج.

محتويات البرنامج

سوف يقوم البرنامج بتعليم المجتمع بخصوص الآتي:

- علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة.
- أهمية اتصال أفراد المجتمع بـ 000 فوراً والأسئلة التي ستسأل لهم.
- تعليمات موظف الإسعاف الذي يرد على المكالمة قبل وصول الإسعاف.



- غطاء مخدة لإنعاش القلب والرءتين (غطاء مخدة يستخدمه المشاركون للتدريب على إنعاش القلب والرءتين ويأخذونه معهم للبيت)

- ملصق مغناطيسي يوضع على الثلجة (يحتوي علامات تحذيرية لبعض الأمراض التي تهدد الحياة)

- شهادة حضور (يحتفظ بها المشاركون)

- استمارات تقييم خاصة بالمشاركين والمنسقين (تتم إعادتها إلى للعلاقات العامة لخدمة الإسعاف لتقييم البرنامج)

تم تحضير مجموعة من المعلومات لجاليات المجتمع سيتم إرسالها عند الطلب. وتحتوي المعلومات على الآتي:

- ملصق إعلاني (لتنبيه أعضاء النادي بشأن هذه الفرصة)

- استمارة تسجيل (إبلاغ المشاركين بالحضور)

- كتيب تعليمي (برشدك خطوة بخطوة إلى كيفية إجراء الدورة التي تستمر لساعة واحدة).

- قرص دي في دي تعليمي (قصص واقعية ومعلومات بسيطة حول إنعاش القلب والرءتين)

يتبع في الصفحة التالية

الحياة... عشها وحافظ عليها!

برنامج تعليمي للمتقاعدين في المجتمع

من المتوقع أن يقوم البرنامج التعليمي هذا بزيادة وعي أفراد المجتمع بشأن الحالات الطبية الطارئة و أن يزودهم بالثقة اللازمة لاتباع تعليمات موظف الإسعاف الذي يرد على المكالمات، حيث كشفت الدراسات أن ما يزيد على السبعين بالمئة من حالات توقف ضربات القلب المفاجئ تحدث في البيت. إن قرارك بالمشاركة في برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" يمكن أن ينقذ حياة شخص تعرفه.

منسق الدورة

المنسق هو ممثل لمجموعة من المجتمع تابع لمنظمة مثل روتاري وبروبس وجمعية نساء الريف و نادي ليونز أو أي مجموعة رياضية أو هاوية تقوم بالتنسيق لإجراء الدورة.

ويستلم كل المنسقين كتيباً تعليمياً مكتوباً سهل الاتباع لذا ليس هناك حاجة لخبرة مسبقة حيث أن المنسق لا يقوم بدور المدرب.

محتويات الدورة

يقدم البرنامج أعضاء من المجتمع ليس لديهم ارتباط بخدمة الإسعاف، وعلى الرغم من أنه في المناطق الريفية التي تكون أكثر هدوءاً ربما يود موظفو الإسعاف أن يشاركوا إلا أن هذا الأمر راجع كلياً لقرارهم بالمشاركة بهذا البرنامج. والعدد المثالي للمشاركين في كل دورة لن يزيد على العشرين شخصاً.

تشمل الدورة النموذجية ما يلي:

- ترحيب ومقدمة.

- مشاهدة قرص دي في دي تعليمي (24 دقيقة)

- درس تطبيقي حول إنعاش القلب والرئتين ونقد ذاتي.

- ملخص.

التمويل

يحتاج المشاركون أن يجلبوا معهم مخدة متوسطة الحجم إلى الدورة، وسيتم تزويدهم بغطاء مخدة للتدريب على إنعاش القلب والرئتين يسمى غطاء مخدة إنعاش القلب والرئتين. وغطاء المخدة يحتوي على وسط إنسان مطبوع على الجزء الأمامي لما يشبه تمثال عرض الأزياء، ويقوم المشاركون بالتدرب على مهارات إنعاش القلب والرئتين البسيطة في نهاية الدورة وذلك باستخدام صديق إنعاش القلب والرئتين ويستمررون بالتدرب عندما يعودون إلى البيت.

تقدم بطلب للحصول على البرنامج

إذا كانت المجموعة التي تنتمي إليها تستوفي الشروط وأردت التقديم للحصول على البرنامج، يرجى إرسال طلبك على البريد الإلكتروني التالي:

community@ambulance.nsw.gov.au

أو إلى وحدة العلاقات العامة بخدمة الإسعاف لولاية نيو ساوث ويلز على العنوان التالي:

Public Affairs Unit
Ambulance Service of NSW
Locked Bag 105
Rozelle NSW 2039

تأكد من كتابة التفاصيل الخاصة بك وبالنادي والعدد الكلي للمشاركين.

هل هذه الدورة مجازة؟

إن هذا البرنامج هو فقط دورة توعية وينصح جميع المشاركين وبشدة بأن يتبعوا الدورة بالتسجيل بدورة إسعافات أولية عن طريق مقدم مجاز لهذه الدورة. وقد قامت خدمة الإسعاف بإخبار مقدمي دورة الإسعافات الأولية المجازين الكبار وهم يقدمون الدعم الكبير لبرنامجنا.

هل هذا البرنامج مناسب لمجموعة المجتمع التي تنتمي إليها؟

يجب أن يكون أعضاء مجموعات المجتمع فوق الخامسة والخمسين من العمر ليكونوا مؤهلين لحضور البرنامج، ومن الأمثلة على هذه المجموعات: روتاري وبروبس وجمعية نساء الريف و نادي ليونز أو الأندية الرياضية، إلخ. وقد تمت طباعة كتيبات تعليمية تكفي لـ 50.000 مشارك في السنة الأولى وسيتم توزيعها بالتساوي على الولاية على مجموعات مجتمع مختلفة من الراغبين بالمشاركة.



**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

الحياة... عشها وحافظ عليها!



كتيب تعليمي لمنسقي الدورات

000

محتويات الكتيب

تم وضع برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" لتوعية المجتمعات في ولاية نيو ساوث بالمخاطر المتعلقة بالحالات الطبية الطارئة، وبضرورة الاتصال بـ 000 فوراً لطلب الإسعاف وتقديم العلاج الذي قد ينقذ الحياة.

يحتوي هذا الكتيب على معلومات لمساعدتك في إجراء دورة "الحياة... عشها وحافظ عليها".

1. مقدمة

رسالة من المدير التنفيذي لخدمة الإسعاف التابعة لولاية نيو ساوث ويلز وشهادة مكتوبة من أحد الناجين من نوبة قلبية .

2. استمارة التسجيل

لحفظ بيانات كل المشاركين يجب أن تُرسل هذه الاستمارة إلى خدمة الإسعاف عند نهاية الدورة (الاستمارة مرفقة).

3. قائمة تدقيق قبل بداية الدورة

قائمة تدقيق خاصة بالأشياء الواجب عملها قبل بداية الدورة، وقد تم إرفاق ملصقين لمساعدتك على الإعلان عن ذلك (مع المرفقات).

4. تعليمات مكتوبة

تمت كتابة التعليمات لمساعدتك في إيصال المعلومات المهمة للمشاركين بالدورة، وهذه المعلومات موجودة في المربعات الملونة من هذا الكتيب ويجب أن تقوم بقراءتها خلال الدورة.

5. المرفقات

مرفق مع الكتيب التعليمي أغطية للمخدرات ودليل إرشادي لاصق على التلاجة لجميع المشاركين في البرنامج، ويرجى عدم استخدام غطاء المخدة الواحد من قبل أكثر من مشارك.

6. أسئلة تطرح بشكل متكرر

توقعت خدمة الإسعاف بأن يكون لدى المشاركين في البرنامج بعض الأسئلة، ومعظم هذه الأسئلة أجوبتها بسيطة وتم إدراجها في آخر هذا الكتيب لراحتك.

7. الشهادات

تم إرفاق شهادات الحضور لكل المشاركين لكي تسلم إليهم عند إكمال البرنامج.

8. استمارة التقييم الخاصة بالمنسقين

قم بمساعدتنا حتى نستطيع مساعدتك، وذلك بتعبئة استمارات التقييم الخاصة بالمنسقين وإرسالها إلى خدمة الإسعاف، حيث أن استلامنا لهذه الاستمارات يساعدنا في الحكم على طريقة تقديم البرنامج وعلى الإجابة عن كل التساؤلات التي قد تطرح، وسيتم إرسال الأجوبة إن وجدت إلى المنسقين.

9. استمارة التقييم الخاصة بالمشاركين

يطلب من كل المشاركين أيضاً أن يقوموا بتعبئة استمارات التقييم المرفقة، ويرجى أخذ هذه الاستمارات وتسليمها مع استمارة التقييم التابعة للمنسقين الخاصة بك.

وهذا البرنامج هو فقط برنامج توعية وضع لتنمية الفهم لمهارات إنقاذ الحياة.

وتنصح خدمة الإسعاف وبشدة المشاركين بأن يتبعوا هذا البرنامج بالتسجيل في دورة الإسعافات الأولية وذلك بالاتصال بمقدم مجاز لخدمة الإسعافات الأولية من المسجلين لدى دائرة ورك كفر.

ونقدر لكم رغباتكم بإجراء تغيير وإنقاذ حياة شخص ما، فشكراً على تعاونكم ومساعدتكم لنا لنقدم المساعدة للجميع.

الصورة: جاسبر: تم إخراجها من بحيرة في الباحة الخلفية من منزله و هو فاقد الوعي و غير قادر على التنفس.

قام أحد جيرانه بالاتصال بـ 000 وقامت أمه بإجراء الإنعاش القلبي و الرئوي حيث كانت سيارة الإسعاف في طريقها إلى المنزل.

جاسبر الآن حيٌ و بصحة جيدة وكان الإنعاش القلبي و الرئوي الذي قامت به أمه هو الذي أنقذ حياته.

النجاة من نوبة قلبية – قصة روس سكر

كنت دائماً أشعر أنني بصحة معقولة وأنا متأكد من أنني واحد من كثير من الناس الذين يعتقدون بأنهم لازلوا صغاراً وهم في سن الرابعة والخمسين لأن يصابوا بنوبة قلبية.

تغير هذا الأمر كلياً في السادس من مارس 2005.

كنت أنا وبعض الجيران نقوم ببعض الأعمال حول المبنى الذي نسكن فيه عندما سقطت فجأة، و لحسن حظي لاحظ أحد الجيران - دنس- بأنه لم يكن في نبض و كنت لا انتفسس وبدأ بإجراء الإنعاش القلبي و الرؤوي في الحال.

أتى جار آخر -روي- لمساعدتي بينما قامت حفيده بالاتصال بـ 000 لطلب الإسعاف.

كان الشخص متلقي المكالمات في خدمة الإسعاف متعاوناً جداً وأعطى التعليمات و الثقة التي كان الجميع يحتاجها، وقد وصلت سيارة الإسعاف خلال دقائق وقاموا بإجراء صدمات كهربائية لقلبي لإعادته إلى الحياة مرة أخرى، ثم نقلوني فوراً إلى مستشفى سانت جورج حيث كنت في غيبوبة لمدة ثلاثة أيام و علمت بعدها أنني قد أصبت بنوبة قلبية حادة حيث تطلبت حالي استبدال صمامات في قلبي بأنابيب اصطناعية.

و أستطيع القول أنه لم يكن هناك أي أعراض مصاحبة لمرض القلب مثل آلام الصدر و قصر النفس إلخ وحصلت لي النوبة خلال ثواني.

ولولا تذكر جاري لمهارات إنعاش القلب و الرئتين التي تعلمها منذ سنوات لما كنت موجوداً هنا لأخبركم بقصتي.

و عندما سمعت عن برنامج التوعية المسمى "الحياة... عشها وحافظ عليها" علمت على الفور بأن هذا البرنامج خطوة ضرورية ومهمة لزيادة وعي المجتمع حول كيفية التعامل مع الحالات الطبية الطارئة التي تهدد الحياة.

روس سكر
أحد الناجين من نوبة قلبية



إن خدمة الإسعاف في ولاية نيو ساوث ويلز (الإسعاف) هي جزء تكاملي وحيوي من النظام الصحي في ولاية نيو ساوث ويلز وأحد أكبر خدمات الإسعاف في العالم.

تقدم خدمة الإسعاف رعية طبية ذات مستوى عالٍ و خدمات مواصلات تتعلق بالحالات الطبية لأكثر من 6.8 مليون نسمة في ولاية نيو ساوث ويلز موزعة على منطقة تبلغ مساحتها 800 ألف كيلومتر مربع.

و تقدر كل خدمات الإسعاف في مختلف الولايات أهمية البرنامج التعليمي للمجتمع الذي يساعد في تقديم الرعاية الطارئة، و برنامجنا هذا يختلف قليلاً عن باقي البرامج.

لقد تم وضع برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" من قبل خدمة الإسعاف لتوعية المجتمعات في ولاية نيو ساوث ويلز بخصوص تقديم رعاية مبكرة فعالة للحالات الطبية الطارئة.

وتبين الأبحاث التي قمنا بها الحاجة إلى برنامج توعية للمجتمع لزيادة الوعي بخصوص التعرف على العلامات والأعراض الخاصة بالأم الصدر المتعلقة بأمراض القلب أو النوبات القلبية، و غالباً ما تتأخر الرعاية الطارئة بسبب عدم قدرة المريض أو الأشخاص القريبين منه على التعرف على هذه الأمور المهمة.

و من المتوقع أن يقوم هذا البرنامج التعليمي بزيادة وعي المجتمع بخصوص الحالات الطبية الطارئة وأن يعطي الثقة للأشخاص المتصلين بخدمة الإسعاف باتباع التعليمات.

كشفت الدراسات بأن ما يزيد على 70 بالمئة من كل النوبات القلبية تحدث في المنزل، و أن قرارك بالمشاركة في برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" قد ينفذ حياة شخص تعرفه.

جرج روتشفورد
المدير التنفيذي
خدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز

ماذا علي أن أفعل لتنظيم البرنامج؟

عندما يتصل المشاركون للتسجيل بالدورة...

عندما يتصل المشاركون للتسجيل بالدورة تأكد من تدوين المعلومات الخاصة به بدقة في استمارة التسجيل المرفقة في الكتيب الخاص بالمنسقين العائد لك.

تأكد من أن كل الحاضرين على علم بموقع الدورة والوقت والتاريخ.

لا تنسَ بأن تخبرهم بأن يجلبوا معهم وسادة سرير متوسطة الحجم في يوم الدورة!

اليوم الذي يسبق يوم البرنامج...

قم بإزالة كل الملصقات الإعلانية بعد أن تكون قد ملأت استمارات لـ 20 مشارك حتى تتفادي الإحباط الذي قد يصيب الراغبين بالاشتراك.

هل أخذت فكرة عن البرنامج وذلك بمشاهدة قرص دي في دي؟ (هناك نسخة احتياطية مرفقة مع طقم المعلومات الخاص بك).

قم بتجهيز شهادات الحضور قبل وقت كافٍ وذلك بكتابة أسماء المشاركين على الشهادات حتى يتم تسليمها بنفس اليوم دون تأخير.

في يوم البرنامج...

احرص على الوصول إلى موقع الدورة قبل 45 دقيقة على الأقل من وقت ابتداء الدورة لتقوم بتجهيز الغرفة.

خذ معك وسادة سرير احتياطية لاستعمالها في حالة نسيان أحد المشاركين جلب الوسادة الخاصة به.

تأكد من أن التلفزيون ومشغل أقراص دي في دي يعملان بشكل جيد.

قم بتجميع كل مواد البرنامج لتكون جاهزة للتسليم للمشاركين مثل غطاء المائدة الخاص بإنعاش القلب والرعتين وشهادات الحضور و الملصقات المغناطيسية التعليمية التي توضع على الطاولة.

بعد الدورة...

عند انتهاء الدورة تأكد من تسليم استمارة التسجيل الخاصة بك واستمارات التقييم إلى موظف علاقات المجتمع، خدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز، على العنوان التالي:

ينصح بالأ يزيد عدد المشاركين في كل دورة عن عشرين مشاركاً، ويجب أن يحتوي طقم المعلومات الخاص بك على الآتي:

للمنسقين:

- عدد 1 كتيب معلومات خاص بالمنسقين.
- عدد 1 استمارة تسجيل.
- عدد 1 استمارة تقييم خاصة بالمنسقين.
- عدد 2 ملصق إعلاني بحجم أي 3.
- عدد 2 أقراص دي في دي تعليمية (نسخة احتياطية).

للمشاركين:

- عدد 1 غطاء مائدة لإنعاش القلب والرعتين.
- عدد 1 ملصق مغناطيسي تعليمي يوضع على الطاولة.
- عدد 1 شهادة حضور.
- عدد 1 استمارة تقييم خاصة بالمشاركين.

إن عدد الأشياء المرفقة مع طقم المعلومات الخاص بك يعتمد على التقدير الذي قدمته منظمتك إلى خدمة الإسعاف، وإذا احتجت إلى المزيد يرجى الاتصال بموظف علاقات المجتمع على الرقم 93207777 (02).

وإذا كان لديك عند نهاية الدورة فائض من المواد نرجو أن تقوم بتسليمها إلى موظف علاقات المجتمع.

إن التنسيق للبرنامج عملية سهلة ولراحتك تم إرفاق قائمة تفقدية في الأسفل (يرجى أن تضع علامة صح عند المهام التي تقوم بإنجازها).

عندما تقوم باستلام طقم المعلومات الخاص بك...

هل يشمل طقم المعلومات كل المحتويات (كما هو مبين أعلاه)؟

هل كلتا النسختين من قرص دي في دي صالحتين للاستعمال؟ إذا لم يكن الأمر كذلك اتصل بموظف علاقات المجتمع في الحال على الرقم 93207777 (02).

أمر يجب الانتباه إليها عند حجز موقع إقامة الدورة...

عند حجز موقع دورتك تأكد من أن المكان كافٍ لكل المشاركين ولجهاز تلفزيون ومشغل أقراص دي في دي لمشاهدة الأقرص.

هل قمت بتعليق الملصقين الإعلانيين في مكانين ظاهرين في الموقع الذي تختاره لبيان التاريخ والمكان المحدد ورقم هاتفك والتفاصيل الخاصة بالتسجيل في الدورة؟ تأكد من القيام بذلك قبل وقت كافٍ من البدء بالدورة.

Community Relations Officer,
Ambulance Service of NSW,
Locked Bag 105,
ROZELLE NSW 2039.

تمهيد

في المربعات الملونة في الأسفل توجد نصوص لمساعدتك في إجراء البرنامج.

وتم أيضاً إضافة ملاحظات للتذكير خارج المربعات الملونة لمساعدة المنسق فقط (ولا تتم قراءتها بصوت مرتفع).

1.ترحيب (النص)

مرحباً بكم ونيابة عن (اسم النادي أو المجموعة) وخدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز أود أن أشكركم لمشاركتكم في برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها". اسمي (اسمك) وسأكون منسق البرنامج للدورة هذا اليوم.

أرجو أن تنتبهوا أن هذا البرنامج تم وضعه للأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والخمسين من العمر. وقد تتغير أولوية الحالات الطبية التي تحتاج إلى رعاية وأساليب عملية إنعاش القلب والرئتين بحسب عمر الشخص. وليس هناك أية امتحانات أو تقييمات لهذا البرنامج وسيكون هناك وقت لطرح أسئلتكم التي لم تتم الإجابة عليها في نهاية الدورة، وسيتم توجيه كل الأسئلة إلى خدمة الإسعاف والتي سنقوم بدورها بإرسال الردود السريعة إلى المنسق.

2.الهدف (النص)

أهداف البرنامج هي:

- 1.تسليط الضوء على أهمية التعرف على علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة التي قد تهدد الحياة.
- 2.الاتصال بـ 000 فوراً لطلب الإسعاف.

إن تعلم كيفية التعرف على علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة قد يقلل من احتمال تدهور حالة المريض إلى الحد الذي يتطلب إجراء عملية إنعاش القلب والرئتين، وفي حالة حصول ذلك فسيتم مراجعة أوليات عملية إنعاش القلب والرئتين، وهذا سيساعدك عند تلقي التعليمات عن طريق الهاتف من قبل موظف الإسعاف المختص.

إن عملية إنعاش القلب والرئتين ضرورية لنجاة شخص ما في حالة توقف ضربات قلبه بشكل مفاجئ، وهي الطريقة الوحيدة لضخ الأكسجين في الجسم لإبقاء الدماغ على قيد الحياة لحين وصول موظفي الإسعاف. ويحمل موظفوا الإسعاف معهم أدوات لإيقاف الرجفان القلبي عن طريق الصدمة الكهربائية لقلب المريض بنمط يبقي المريض على قيد الحياة.

3.جدول الأعمال (النص)

سنشاهد بعد قليل برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" على قرص دي في دي.

بعد مشاهدة الدي في دي سنقوم بتطبيق مهارات عملية إنعاش القلب والرئتين البسيطة جداً على غطاء المخذة الخاص بإنعاش القلب والرئتين، وسأقوم بتوزيعها عليكم في ذلك الوقت، ويجب أن أذكركم بالألا تقوموا بتبادل أغطية المخدات بينكم عند القيام بعملية الإنعاش عن طريق الفم.

إن المعلومات الموجودة في الدي في دي بخصوص علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة موجودة في ملصق مغناطيسي تعليمي يوضع على الثلاجة يمكنكم أخذه معكم وسيعطى لكم عند نهاية الدورة هذا اليوم.

قم بتشغيل قرص دي في دي. تأكد من أن كل المشاركين

يستطيعون رؤية الشاشة بشكل جيد وأن الصوت مسموع (لا تقم بتوزيع أغطية المخدات الخاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين حتى الانتهاء من مشاهدة الدي في دي لكي لا ينشغل به المشاركون).

4.أسئلة بعد مشاهدة الدي في دي (النص)

أتمنى أن تكونوا جميعاً قد استمتعتم بمشاهدة الدي في دي وأن يكون قد أصبح لديكم الآن فهم أفضل لطريقة التعرف على علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة، وأريد منكم جميعاً أن تجيبوا على السؤال التالي بصوت مرتفع، ما هو الرقم الذي تتصلون به في البداية عند حدوث حالة طبية طارئة؟ "000"

والآن وبعد أن شاهدنا الدي في دي أود أن أعيد عليكم أهداف هذا البرنامج:

1. التعرف المبكر على علامات وأعراض الحالات الطبية الطارئة التي تهدد الحياة قد ينفذ حياة شخص ما، فلا تؤجل ولا تجعل الآخرين يؤجلون طلب المساعدة الطبية العاجلة.
- 2.اتصل بـ 000 فوراً واطلب الإسعاف، ويمكن أن يقوم موظف الإسعاف الذي يرد على مكالماتك بإعطائك تعليمات لإنقاذ المريض لحين وصول سيارة الإسعاف.

تذكر، ابق على الخط، ولا تنتهي المكالمات، ولا تشغل خط الهاتف بمكالمات أخرى أثناء انتظار سيارة الإسعاف.

ذكر المشاركين بالاحتفاظ بأية أسئلة بخصوص الدي في دي إلى نهاية الدورة حتى يتمكنوا من كتابتها.

الشرح

قم بتوزيع أغطية المخدات الخاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين على المشاركين واطلب منهم أن يضعوها على المخدات التي أحضروها معهم، واطلب منهم أيضاً أن يقوموا بتوفير الفراغ المناسب حتى يستطيع كل شخص أن ينزل على ركبتيه أو يجلس ويضع المخدة أمامه.

5. الشرح (النص)

من الضروري الاتصال بـ 000 فوراً إذا علمت بحالة طبية طارئة، ولا توجل طلب الرعاية الطبية، وتأكد من أن الرقم 000 هو أول رقم تتصل به.

سنقوم الآن بالتمرّن على بعض خطوات عملية إنعاش القلب والرئتين البسيطة جداً والتي شاهناها في الدي في دي، وسنسمي أغطية المخدات الخاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين التي معكم "المريض"، ومريضنا لهذا اليوم هو شخص بالغ.

لا تحاول تطبيق هذا على أي شخص إلا إذا كان يعاني من توقف ضربات القلب بشكل مفاجئ.

وهذا يعني أن الشخص مغمى عليه، ولا يتنفس وليس فيه نبض.

6. إنعاش القلب والرئتين – إمالة الرأس (النص)

أولاً يجب أن نتمرّن على إمالة رأس المريض إلى الخلف لفتح طريق التنفس، ولعمل هذا:

* ضع يدك على جبهة المريض.

* ضع اليد الأخرى تحت رقبة المريض (تحت المخدة).

والآن قم بإمالة الرأس بلطف إلى الخلف.

اطلب من المشاركين أن يتمرّنوا على هذا وأن يناقشوا أماكن وضع اليدين.

7. القيام بعملية الإنعاش عن طريق الفم (النص)

إذا انتهيت من إمالة الرأس:

* قم بإغلاق الأنف بأصابعك.

* والآن ضع فمك على فم المريض بالكامل وانفخ نفّسين عميقين في فمه.

تذكر أنه من الضروري جداً أن تضع فمك على فم المريض بالكامل.

قد يقوم المريض بشهيق غير منتظم ولكن هذا ليس دليل على التنفس الفعال.

اطلب من المشاركين أن يتمرّنوا على هذا وأن يناقشوا أماكن وضع اليدين. قم بالتركيز على أن يقوم المشاركون بنفّسين فقط.

8. إنعاش القلب والرئتين – ضغط الصدر (النص)

تذكر أن متطلبات عملية إنعاش القلب والرئتين قد تختلف من حالة طارئة لأخرى، فإذا كان المريض طفلاً فإن موظف الإسعاف الذي يرد على المكالمة سيخبرك بأي تغييرات بسيطة قد تحتاج لتطبيقها. سنقوم بالتمرّن على ضغط صدر المريض. اقرب الآن من صدر المريض.

* ضع راحة يدك على عظم صدر المريض في منتصف الصدر بين الحلمتين.

* ضع يدك الأخرى فوق يدك هذه و شابك أصابعك.

* تأكد من أن راحة اليد السفلى فقط هي التي تلامس الصدر.

* الآن، قم بتنظيم وزن جسمك بحيث تكون متمركزاً فوق يديك.

* ابق ذراعيك ممدودتين واضغط إلى الأسفل بقدر ثلث عمق صدر المريض، اضغط بشدة وبسرعة 30 مرة – ومن الأفضل

أن تعد بصوت مرتفع. ملاحظة: يجب ضغط المخدة حتى تكون بشكل مستو تقريباً. ووضع اليدين مهم جداً، فتأكد من أن يداك

موضوعتين على عظم صدر المريض في منتصف الصدر بين الحلمتين. لا ترفع يديك عن صدر المريض وابقهما ملاصقتين له.

اجعل المشاركين يتمرّنون على العد بصوت مرتفع بنفس الوقت الذي يقومون فيه بالضغط على الصدر حتى يصل العدد إلى 30 ضغطة، وتأكد من أن يقوموا بالعد بشكل سريع (ضغطين في الثانية تقريباً).

9. (النص)

إن صدر الشخص في الواقع أكثر مقاومة من المخدة لذلك يجب عليك الضغط بشكل أقوى، وغالباً ما تتكسر أضلاع الشخص من الضغط على الصدر، لا تفزع من ذلك واستمر بإجراء عملية إنعاش القلب والرئتين. سنقوم الآن بإعادة إمالة رأس المريض إلى الخلف، ونفخ نفّسين بضم المريض، والقيام بـ 30 ضغطة على الصدر.

ارجع إلى الخطوات 6 و 7 و 8 واطلب من المشاركين إعادة عملية إنعاش القلب والرئتين عدة مرات للتمرّن، ويمكنك أن تطلب من نصف المشاركين مشاهدة النصف الأخر حتى يمكنهم انتقاد بعضهم البعض.

10. (النص)

يبدو أن الجميع قد تمرّنوا بشكل جيد على خطوات عملية

إنعاش القلب والرئتين البسيطة، أحسنتم.

أرجو أن تعودوا إلى أماكنكم مرة أخرى وتكونوا في وضع مريح.

تذكروا، لا تستسلموا، سيقوم موظف الإسعاف الذي يرد على المكالمة بتزويدكم بالمعلومات حتى وصول الإسعاف ويمكنه أن يجيب على أسئلتكم، استمروا حتى وصول موظفي الإسعاف أو حتى تصبحوا غير قادرين بدنياً على المواصلة.

11. (النص)

تود خدمة الإسعاف أن تبلغكم بأن هناك المزيد من الأشياء التي يمكن تعلمها حول عملية إنعاش القلب والرئتين وأن هذه الدورة قد بينت لكم خطوات عملية إنعاش القلب والرئتين البسيطة لمساعدتكم في حالة الاتصال بـ "000".

سأقوم بتذكيركم بالدورات المستقبلية الخاصة ببرنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها"، ويمكنكم جميعاً سؤالني في أي وقت للترتيب لهذا الأمر.

وتنصح خدمة الإسعاف وبشدة جميع المشاركين أن يتبعوا الدورة بالتسجيل بدورة إسعافات أولية عن طريق مقدم مجاز لهذه الدورة مسجل لدى دائرة ورك كُفر.

أود أن أقرأ لكم بعضاً من الأسئلة التي تطرح بشكل متكرر والأجوبة التي أعدتها خدمة الإسعاف، وقد تجد بأن المعلومات التي قدموها تجيب على بعض الأسئلة التي تود طرحها.

ارجع إلى الجزء الخاص بالأسئلة التي تطرح بشكل متكرر الموجود في الأسفل. كل المشاركين يمكنهم الاحتفاظ بأغطية المخدات الخاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين التي استعملوها.

أسئلة تطرح بشكل متكرر

ما هو الفرق بين التوقف المفاجئ لضربات القلب والنوبة القلبية؟

يحدث التوقف المفاجئ لضربات القلب عندما تغيّر عضلة القلب إيقاعها وتتوقف عن النبض بشكل منتظم مما يجعلها غير قادرة على ضخ الدم في الجسم، ويمكن أن يحدث ذلك دون إنذار، حيث عادة ما يسقط الشخص مغمى عليه ويبدو وكأنه ميت.

أما النوبة القلبية فهي انسداد في شريان ما في القلب بسبب تخثر الدم، ومن المحتمل أن يبقى الشخص محتقظاً بوعيه بشكل كامل، والعرض الرئيسي هو ألم في الصدر وانزعاج يأتي خلال دقائق وعادةً ما يدوم لعشر دقائق، وقد ينتقل الانزعاج إلى أحد أو كلا الذراعين أو الكتفين أو الظهر وغالباً إلى الحلق.

بالإضافة إلى ألم الصدر هناك أعراض أخرى قد تصاحب النوبات القلبية مثل التعرق والشعور بالدوار والتقيؤ وقصر النفس والانهيار.

هل يمكن أن تتحول النوبة القلبية إلى توقف مفاجئ في ضربات القلب؟

نعم، التوقف المفاجئ في ضربات القلب قد يتبع الأعراض الاعتيادية للنوبة القلبية إذا لم تتم معالجة أي من الأعراض.

اتصل بـ 000 لطلب الإسعاف فوراً.

بخلاف النوبة القلبية ما هي الحالات الأخرى التي قد تسبب حدوث توقف مفاجئ في ضربات القلب؟

التوقف المفاجئ في ضربات القلب قد يحدث بسبب عدم معالجة الحالات الطبية الطارئة التي تهدد الحياة مثل نوبات الربو ونوبات مرض السكر والسكتات الدماغية والإصابات الجسمية البالغة ونوبات الصرع والإشراف على الغرق و الصدمات الكهربائية.

ما هي علامات أو أعراض التوقف المفاجئ لضربات القلب؟

يكون الشخص فاقداً للوعي مما يعني أنه لا يتنفس، وليس فيه نبض و لا يستجيب للكلام أو اللمس.

بمن يجب علي الاتصال أولاً؟

اتصل بـ 000 فوراً واطلب الإسعاف، حيث أن الاتصال بقريب أو صديق أولاً يمكن أن يسبب تأخيراً غير ضروري في الحصول على الرعاية الطارئة التي تحتاجها.

ماذا يحدث عندما أتصل بـ 000؟

عند الاتصال بـ 000 سيسألك الموظف الذي يرد على المكالمات عن أي خدمة طارئة تحتاج، فقم بطلب الإسعاف.

سوف يطرح الموظف عليك بعض الأسئلة الاعتيادية حتى يتم إرسال سيارة إسعاف إلى المريض بأسرع ما يمكن.

احتفظ بهدوءك وتكلم ببطء ولا تنتهي المكالمة. وإذا لم يكن بإمكانك الكلام وكنت تتصل من هاتف أرضي (وليس من هاتف موبايل) فلا تفرع حيث سيتم إيجاد مكانك.

ما هي الأسئلة التي سوف تُطرح علي عندما أتصل بـ 000؟

- ما هو العنوان الكامل الذي حدثت فيه الحالة الطارئة؟
- ما هو رقم الهاتف الذي تتصل منه؟
- ما هي المشكلة، اشرح باختصار ما حدث بالضبط؟
- ما هو عمر المريض؟
- هل المريض محتقظ بوعيه؟
- هل المريض يتنفس؟

من المهم أن تعرف عنوانك ورقم هاتفك، واحتفظ دائماً بهذه المعلومات مكتوبة وظاهرة بقرب من الهاتف.

ما هو جهاز إزالة الرجفان القلبي؟

جهاز إزالة الرجفان القلبي هو جهاز يحدث صدمة كهربائية للقلب في محاولة لإعادة النبض إلى القلب مرة أخرى.

عندما أتصل بـ 000 هل سيخبروني كيف أقوم بعملية إنعاش القلب والرئتين إذا كنت قد نسيت؟

نعم، ستقوم خدمة الإسعاف بإرسال سيارة إسعاف إلى المريض بينما يقوم الموظف بتزويدك بخطوات وتعليمات خاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين.

ماذا علي أن أفعل إذا رأيت أن الشخص فاقد الوعي في فمه شيء ما كالأكل أو القيء؟

ماذا يحدث عندما يرفض شخص من العائلة أو صديق طلب سيارة الإسعاف؟

اجعل الشخص يستلقي على جنبه بلطف مع التأكد من أن تبقى ساندًا لرقبته، وقم بإمالة رأس الشخص إلى الخلف بلطف أيضاً وذلك بوضع يدك على جبهة الشخص ووضع اليد الأخرى على الذقن، قم بإخراج ما بقم الشخص بحذر باستخدام أصبعين وذلك بغرف ما بالفم إلى الأسفل بعيداً عن الفم.

من الأفضل دائماً أن تتفقد هذا الشخص القريب أو الصديق بشدة بضرورة الحصول على الرعاية الطبية الطارئة، ولو دعى الأمر أن تغلظ بالقول فهذا مقبول على سبيل الحذر.

هل تستطيع الاتصال بـ 000 لطلب الإسعاف في أي وقت من الليل أو النهار؟

إذا كان لدى الشخص طقم أسنان هل أقوم بإزالته؟

إن خدمة الإسعاف تعمل 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع في كل حالات الطقس.

إذا لم يكن طقم الأسنان مكسوراً ويمنع فتح فم الشخص فاتركه دائماً في مكانه، حيث أن هذا سيساعد في إغلاق الفم بشكل جيد عند القيام بالإنعاش عن طريق الفم.

هل استمر بأخذ العلاج إذا كنت لا أشعر بصحة جيدة؟

لا تتوقف أبداً عن أخذ العلاج دون استشارة الطبيب أولاً، ودائماً تأكد أن علاجك مخزن بشكل صحيح وغير منتهي الصلاحية.

ما هي المدة الزمنية التي أجري فيها عملية إنعاش القلب و الرئتين؟

أحياناً أشعر أنني خائف ولا أعرف ماذا أعمل. إن مواجهة أي حالة طبية طارئة قد يسبب الإجهاد أو الفزع، اتصل بـ 000 فوراً واطلب الإسعاف، وموظف الإسعاف الذي يرد على المكالمات مدرب بشكل خاص للتعامل مع كل المواقف وسيقوم بمساعدتك.

استمر بإجراء إنعاش القلب و الرئتين حتى وصول سيارة الإسعاف أو حتى تصبح غير قادر بدنياً على الاستمرار.

هل تختلف عملية إنعاش القلب و الرئتين بين البالغين والأطفال أو الرضع؟

هل يمكن أن أتعرض لمساءلة قانونية عند مساعدة شخص ما؟

هل تقدر العواقب إذا لم تفعل شيئاً وكانت الرعاية الطبية الطارئة مطلوبة؟
ينص قانون المسؤولية القانونية المدنية لعام 2002 في ولاية نيو ساوث ويلز أن أي شخص يتطوع لمساعدة شخص مصاب يتمتع بالحماية من المسؤولية القانونية على اعتبار أن هذا الشخص لديه نية حسنة لتقديم المساعدة.

إن نسبة نَفَسين وثلاثين ضغطة للصدر هي نفسها للبالغين والأطفال والرضع، وقد تختلف متطلبات عملية إنعاش القلب والرئتين فمن الضروري أن تتبع تعليمات موظف الإسعاف الذي يرد على مكالمتك، ولا تحتاج على الضغط على صدر الطفل بنفس الشدة التي تضغط بها على صدر الشخص البالغ، ومن الأفضل أن تستخدم كلتا اليدين على صدر الشخص البالغ ويبدأ واحدة على صدر الأطفال و أصبعين على صدر الطفل الرضيع.

عند نهاية الدورة

ماذا يجب علي أن أفعل إذا كان الشخص على سطح لين كالسيرير؟

12. (النص)
هل لدى أي شخص تعليقات عامة أو أسئلة لكي أوجهها إلى خدمة الإسعاف بخصوص الأمور الأساسية التي تعلمناها اليوم؟

يحتاج الشخص إلى أن يتمدد بشكل مستو على ظهره وعلى سطح صلب إذا كان ذلك ممكناً، وإذا كان الشخص على سرير أو على أريكة فقم بإنزاله بحذر إلى الأرض وأبعد المخدة.

قم بكتابة التعليقات والأسئلة على استمارة على استمارة الردود التقييمية المرفقة.

هل يمكن أن أصاب بمرض عند القيام بعملية الإنعاش عن طريق الفم؟

13. (النص)
لا تنس أن تخبر أصدقائك وأقاربك عن البرنامج، واجعلهم يرون غطاء المخدة الخاصة بعملية إنعاش القلب والرئتين وأقنعهم بالتمرن عليه.
أشكركم على حماسكم نيابة عن (اسم النادي أو المجموعة) وخدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز، وأشكركم على مشاركتكم في برنامج "الحياة ... عشها وحافظ عليها".

تبيين الإحصاءات أن ما يقارب 70 بالمئة من حالات التوقف المفاجئ لضربات القلب تحدث في البيت وهناك احتمال كبير أن تكون على معرفة بالشخص.

ماذا يحدث إذا تكسرت أضلاع الشخص وأنا أقوم بعملية إنعاش القلب والرئتين؟

قم بتسليم الشهادات والملصقات المغناطيسية التعليمية التي توضع للتلجاة و استمارات الترفيق.

العظام المكسورة سوف تتماثل للشفاء فلا تتوقف عن القيام بعملية إنعاش القلب والرئتين

لا تنسى أن تجمع كل استمارات الردود التقييمية وأن ترسلها في الظرف المرفق.



الحياة... عشها وحافظ عليها!

طلب تسجيل

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____
اسم النادي أو المجموعة: _____
تاريخ الدورة: _____ الموقع: _____
ينصح بألا يزيد عدد المشاركين في الحصة الواحدة عن عشرين مشاركاً.

الاسم	رقم الهاتف
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

يجب إعادة هذا الطلب إلى خدمة
الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز

الحياة... عشها وحافظ عليها!



دليل مرجعي للعلامات والأعراض

دليل مرجعي للعلامات والأعراض

رقم هاتفي:

عنواني:

ألم الصدر

- شد أو ألم غير طبيعي في الصدر مثل ألم الضرب أو الطعن
- ربما يكون هناك أيضاً ألم إشعاعي في الرقبة أو الفك أو الظهر أو الذراعين.
- الشعور بالقلق أو ضربات القلب السريعة أو البطيئة.
- صعوبة التنفس أو البصاق المصحوب بالزبد.
- لون الجلد الشاحب أو الرمادي أو العرق.
- الشعور بالمرض أو الدوخة.
- الرغبة الملحة للذهاب إلى الحمام والتبرز.

نوبة مرض السكر

- انخفاض مستوى السكر في الدم (تحدث الأعراض خلال بضع دقائق)**
- صعوبة في الكلام وسلوك غير متزن أو غير عقلائي.
- يبدو الشخص وكأنه مخمور.
- يبدو الشخص مرتبكاً ومشوش الفكر.
- الشعور بالنعاس أو الضعف.
- زيادة مستوى السكر في الدم (تحدث الأعراض خلال أيام)**
- احمرار وسخونة الجلد.
- العطش المفرط.
- الحاجة المتكررة للتبول.
- الشعور بالضجر وغير الارتياح.
- ربما تكون رائحة النفس كريهة مزيل صبغ الأظافر (الأسيتون).

النوبة

- يبدو الشخص وكأنه مخموراً ولديه مشكلة في الكلام بحيث يخلط الكلمات.
- يخرج البصاق من فم الشخص، وتكون لديه مشكلة في البلع، ويفقد السيطرة على البول أو الغائط.
- فقدان القدرة على استخدام الأعضاء أو تحريك عضلات الوجه في جانب واحد من الجسم.
- الشعور بالضعف أو عدم القدرة على الحركة.
- الغشاوة المفاجئة على الرؤية أو الالتباس في رؤية الأشياء.
- آلام الرأس غير العادية لفترات طويلة.

الأزما أو قصر النفس

- صعوبة التنفس التي قد تتطور إلى عدم القدرة على التنفس (اللاهث أو انقطاع النفس)
- التنفس المصحوب بصوت أو بصفير وسعال.
- القدرة على نطق جمل قصيرة فقط أو كلمات مفردة قبل فقدان القدرة على التنفس.
- تحول الشفاه إلى اللون الأزرق.
- يبدو الشخص متعباً كسولاً.
- شحوب لون الجلد.
- برودة الجسم والتعرق.
- الشعور بالقلق.

الإغماء أو الدوار

- الشعور بالدوار أو الدوخة.
- صعوبة الوقوف.
- ضعف في الأرجل.
- غشاوة على الرؤية أو رؤية مناطق سوداء.
- صوت طنين في الأذن.
- الشعور بالغثيان.

عندما يتعلق الأمر بصحتك أو بصحة شخص تعرفه فإن هناك عادة علامات واضحة تدل على أن مرض الشخص خطير ويحتاج إلى رعاية طارئة، ويجب عليك أن تطلب الرعاية الطبية الفورية بالاتصال بـ 000 وطلب الإسعاف، وهي مكالمة مجانية في كل الأوقات ليلاً أو نهاراً.



**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

الحياة... عشها وحافظ عليها!

شهادة حضور

مقدمة لـ

للمشاركة في برنامج "الحياة... عشها وحافظ عليها" التابع
لخدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز والذي عقد في

جرج روتشفوردي
المدير التنفيذي
خدمة الإسعاف بولاية نيو ساوث ويلز

المنسق:
المنظمة:

إن هذا البرنامج هو فقط برنامج توعية تم وضعه لتنمية الوعي بخصوص مهارات إنقاذ الحياة. وتنصح خدمة الإسعاف وبشدة المشاركين بأن يتبعوا هذا البرنامج بالتسجيل في دورة الإسعافات الأولية وذلك بالاتصال بمقدم مجاز لخدمة الإسعافات الأولية من المسجلين لدى دائرة ورك كفر.

شهادة حضور



الحياة... عشها وحافظ عليها!

استمارة تقييم خاصة بالمشاركين

اسم النادي أو المجموعة:

هل تعرف لم يستخدم مزيل الرجفان القلبي؟

لا نعم

تاريخ انعقاد الدورة:

إذا كانت الإجابة بنعم، يرجى توضيح ذلك

هل أنت: ذكر أنثى

هل ترى أن وسادة إنعاش القلب والرئتين سهلة الاستخدام؟

لا نعم

هل كانت التعليمات التي قدمها المنسق سهلة الفهم؟

لا نعم

هل ستتبع الدورة التي حضرتها هذا اليوم بالتسجيل بدورة الإسعافات الأولية؟

لا نعم

إذا كانت الإجابة بلا، يرجى توضيح النقاط المتعلقة بذلك

هل لديك أية تعليقات عامة أو اقتراحات لتطوير البرنامج؟

لماذا في اعتقادك يتأخر الناس بالاتصال بـ 000 لطلب الإسعاف؟

هل تعرف ما عليك القيام به عند حدوث حالة طوارئ صحية؟

لا نعم

إذا كانت الإجابة بلا، يرجى توضيح النقاط المتعلقة بذلك

استمارة تقييم خاصة بالمشاركين



الحياة... عشها وحافظ عليها!

استمارة تقييم خاصة بالمنسقين

الرجاء التأكد من تعبئة استمارة التقييم هذه وتسليمها إلى خدمة الإسعاف التابعة لولاية نيو ساوث ويلز وذلك
بوضعها في الظرف المخصص لذلك، حيث أننا نقدر اقتراحاتكم

هل أحب المشاركون استخدام وسادة إنعاش القلب والرئتين؟
اسمك ووظيفتك (مثلاً رئيس النادي أو سكرتير):

لا نعم

اسم النادي أو المجموعة:

هل تعتقد بأنك سوف تقوم بعمل المزيد من الدورات لمجموعتك في
المستقبل؟

لا نعم

ما نوع النادي أو المجموعة التي تمثلها؟ (مثلاً نادي رياضي أو مجموعة
الأمهات)

هل هناك أسئلة لم تتم الإجابة عليها طرحها الأعضاء التابعون لك؟
يرجى توضيح ذلك في الأسفل

تاريخ انعقاد الدورة:

ما هو العدد الكلي للأشخاص المشاركين؟

عدد الذكور: _____ عدد الإناث: _____

ما هي الفئة العمرية التي ينتمي إليها العدد الأكبر من المشاركين في الدورة؟ (اختر
إجابة واحدة فقط)

هل كانت التعليمات المقدمة سهلة الفهم؟
55 وما فوق 41-54 21-40 12-20

لا نعم

إذا كانت الإجابة بلا، يرجى توضيح النقاط المتعلقة بذلك:

هل لديك أية تعليقات عامة أو اقتراحات لتطوير البرنامج

هل يعرف كل المشاركين أن الرقم الواجب الاتصال به في حالات الطوارئ هو
000؟ إذا كان هناك أشخاص لا يعرفون هذا الرقم فما هو
عددهم؟

استمارة تقييم خاصة بالمنسقين