

كل ما يحتاجه الطالب في جميع الصفوف من أوراق عمل واختبارات ومذكرات، يجده هنا في الروابط التالية لأفضل مواقع تعليمي إماراتي 100 %

| <u>تطبيق المناهج الإماراتية</u>       | <u>الاجتماعيات</u>       | <u>الرياضيات</u>         |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <u>الصفحة الرسمية على التلغرام</u>    | <u>الاسلامية</u>         | <u>العلوم</u>            |
| <u>الصفحة الرسمية على الفيسبوك</u>    | <u>الانجليزية</u>        |                          |
| <u>التربية الاخلاقية لجميع الصفوف</u> | <u>اللغة العربية</u>     |                          |
| <u>التربية الرياضية</u>               |                          |                          |
| <b>مجموعات التلغرام.</b>              | <b>مجموعات الفيسبوك</b>  | <b>قنوات تلغرام</b>      |
| <u>الصف الأول</u>                     | <u>الصف الأول</u>        | <u>الصف الأول</u>        |
| <u>الصف الثاني</u>                    | <u>الصف الثاني</u>       | <u>الصف الثاني</u>       |
| <u>الصف الثالث</u>                    | <u>الصف الثالث</u>       | <u>الصف الثالث</u>       |
| <u>الصف الرابع</u>                    | <u>الصف الرابع</u>       | <u>الصف الرابع</u>       |
| <u>الصف الخامس</u>                    | <u>الصف الخامس</u>       | <u>الصف الخامس</u>       |
| <u>الصف السادس</u>                    | <u>الصف السادس</u>       | <u>الصف السادس</u>       |
| <u>الصف السابع</u>                    | <u>الصف السابع</u>       | <u>الصف السابع</u>       |
| <u>الصف الثامن</u>                    | <u>الصف الثامن</u>       | <u>الصف الثامن</u>       |
| <u>الصف التاسع عام</u>                | <u>الصف التاسع عام</u>   | <u>الصف التاسع عام</u>   |
| <u>الصف التاسع متقدم</u>              | <u>الصف التاسع متقدم</u> | <u>الصف التاسع متقدم</u> |
| <u>الصف العاشر عام</u>                | <u>الصف العاشر عام</u>   | <u>الصف العاشر عام</u>   |
| <u>الصف العاشر متقدم</u>              | <u>الصف العاشر متقدم</u> | <u>الصف العاشر متقدم</u> |
| <u>الحادي عشر عام</u>                 | <u>الحادي عشر عام</u>    | <u>الحادي عشر عام</u>    |
| <u>الحادي عشر متقدم</u>               | <u>الحادي عشر متقدم</u>  | <u>الحادي عشر متقدم</u>  |
| <u>ثاني عشر عام</u>                   | <u>الثاني عشر عام</u>    | <u>الثاني عشر عام</u>    |
| <u>ثاني عشر متقدم</u>                 | <u>ثاني عشر متقدم</u>    | <u>ثاني عشر متقدم</u>    |

# 1.1 Health and illness الصحة والمرض

## Activity 1 : What is health? ما هي الصحة؟

• ماذا تعني لك الصحة؟. What does health mean to you?.

**What is HEALTH?** Health is the ability to adapt and manage physical, mental and social challenges throughout life. As defined by the World Health Organization (WHO), health is "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." This WHO definition has been subject to controversy, as it may have limited value for implementation.

الصحة هي القدرة على التكيف وإدارة التحديات الجسدية والعقلية والاجتماعية طوال الحياة. كما هو محدد من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) وليس مجرد عدم وجود مرض أو العجز".،  
الصحة هي "حالة من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي الكامل لقد خضع تعريف منظمة الصحة العالمية هذا للجدل لأنه قد يكون له قيمة محدودة للتنفيذ

## ما هو المرض؟

There are many things that can lead to illness, and illness can come in many forms.

Illness can affect each of the dimensions of health. It can be in the form of physical, mental, social or emotional illness.

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى المرض ، ويمكن أن يأتي المرض بأشكال عديدة  
يمكن أن يؤثر المرض على كل من أبعاد الصحة. يمكن أن يكون في شكل مرض جسدي أو عقلي أو اجتماعي أو عاطفي.

Using your dictionary, find the definition of the following words.

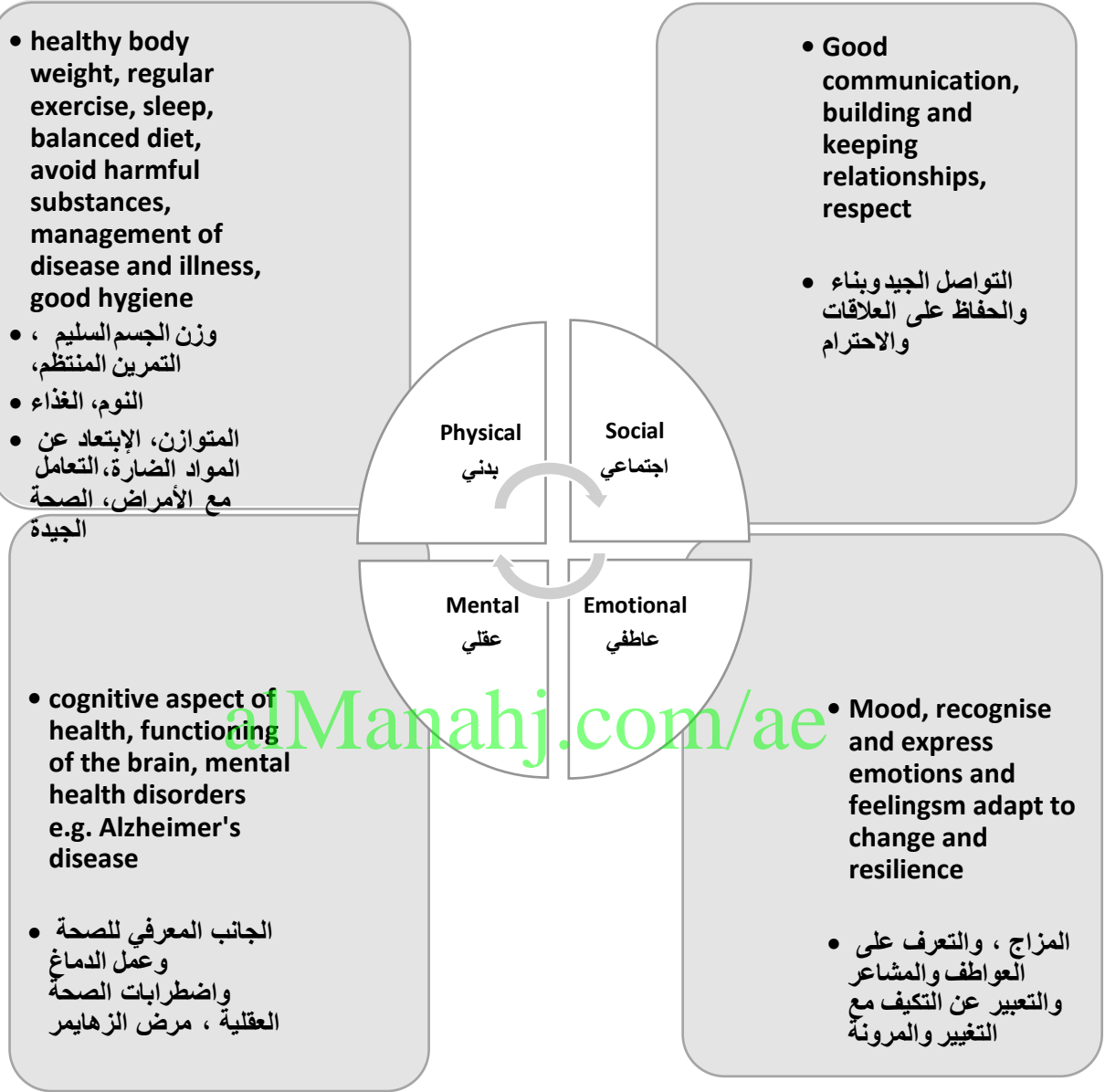
باستخدام القاموس الخاص بك ، ابحث عن تعريف الكلمات التالية.

| Disease | Health | Illness | Well-being |
|---------|--------|---------|------------|
| داء     | الصحة  | مرض     | رفاهية     |

## Dimensions of health أبعاد الصحة

The dimensions of health include physical health, social health, mental health and emotional health. The dimensions of health show the different factors that can affect health. It also shows how each dimension can affect the others.

تشمل أبعاد الصحة: الصحة الجسدية والصحة الاجتماعية والصحة العقلية والصحة النفسية. تظهر أبعاد الصحة العوامل لمختلفة التي يمكن أن تؤثر على الصحة. كما يبين كيف يمكن لكل بعد أن يؤثر على الآخر



## 1.2 Dimensions of health أبعاد الصحة

### Physical health الصحة الجسدية

**Activity 7** : What is physical health ما هي الصحة البدنية?

Physical health refers to how the body works. When people are physically they have enough energy to carry out everyday tasks. To be physically healthy people might avoid doing things that can hurt their body ; for example, they might limit the amount of caffeine they drink or try to reduce their risk of developing a disease.

الصحة البدنية تشير إلى كيفية عمل الجسم. عندما يكون الناس جسدياً لديهم ما يكفي من الطاقة للقيام بالمهام اليومية. قد يتجنب الأشخاص الأصحاء جسدياً القيام بأشياء يمكن أن تؤذي أجسامهم ؛ على سبيل المثال ، قد تحد من كمية الكافيين التي يشربونها أو تحاول تقليل خطر الإصابة بمرض

## PHYSICAL HEALTH الصحة الجسدية

Physical health is not just the absence of disease. There are many more factors that can contribute to physical health.

Physical health is important for overall health. It is the most visible dimension . Physical health can have an impact on social mental and emotional health .

الصحة البدنية ليست مجرد غياب المرض. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في الصحة البدنية ، الصحة البدنية مهمة للصحة العامة. هذا هو البعد الأكثر وضوحاً. يمكن أن تؤثر الصحة البدنية على الصحة النفسية والعاطفية الاجتماعية.

**There are many ways to improve physical health . People can :**

- Eat a health balanced diet.
- Get enough physical activity.
- Avoid harmful substance.
- Keep a healthy body weight.
- Get enough sleep
- Manage chronic disease such as diabetes.
- Try to avoid developing non-communicable diseases.
- Keep good hygiene practices.

هناك العديد من الطرق لتحسين الصحة البدنية. الناس يستطيعون أن

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

1. تناول غذاء صحي متوازن
2. احصل على ما يكفي من النشاط البدني
3. تجنب المواد الضارة
4. الحفاظ على وزن صحي للجسم
5. الحصول على ما يكفي من النوم
6. إدارة المرض المزمن مثل مرض السكري
7. حاول تجنب الإصابة بالأمراض غير المعدية
8. حافظ على ممارسات النظافة الجيدة

### تناول غذاء صحي متوازن Eat a healthy balanced diet

A balanced diet should contain carbohydrates, proteins fat vitamins and minerals. These nutrients should come from lots of different foods. It is also important to get enough water and to be properly hydrated.

Meals and snacks should be eaten throughout the day and portion sizes should not be too large . يجب أن تحتوي على نظام غذائي متوازن الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في البروتينات والمعادن. هذه المواد الغذائية يجب أن تأتي من الكثير من الأطعمة المختلفة. من المهم أيضاً الحصول على ما يكفي من الماء. وأن يتم ترطيبه بشكل صحيح

يجب تناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة على مدار اليوم ، ويجب ألا تكون أحجام الأجزاء كبيرة جداً

## النشاط 8 : اتباع نظام غذائي صحي Activity 8 : Healthy diet

What foods do you think people should eat every day ? What foods should people eat in moderation? Write your answers in the following space .

ما هي الأطعمة التي تعتقد أن على الناس تناولها كل يوم؟ ما هي الأطعمة التي ينبغي على الناس تناولها باعتدال؟ اكتب إجاباتك في المساحة التالية

.....  
.....  
.....  
.....

## الحصول على ما يكفي من النشاط البدني Get enough physical activity

Doing regular physical activity has many health benefits; physical activity can help to reduce the risk of developing certain disease, it can help people manage illness and it can help mental and emotional health .

The world health organization ( WHO ) defines physical activity as " any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure.

ممارسة النشاط البدني بانتظام له فوائد صحية عديدة ؛ يمكن أن يساعد النشاط البدني في الحد من مخاطر الإصابة بمرض معين ، ويمكن أن يساعد الأشخاص على إدارة المرض ويمكنه المساعدة في الصحة العقلية والعاطفية .

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) النشاط البدني بأنه "أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية التي تتطلب نفقات

الطاقة

### 1.2 Dimensions of health

### أبعاد الصحة

- Avoid harmful substances
- Substances that change mood or other
- Bodily processes should not be used
- If caffeine is consumed it should be in moderate amounts
- Keep a healthy body weight
- It is important to keep a healthy body weight there are lots of factors that affect body weight these include  
Healthy eating/ eating a healthy balanced diet can help to control Physical activity/ doing regular physical activity can help to keep a healthy weight
- Family history/ this is something that the individual cannot control it .
- Healthy status/ some health condition make it more difficult to manage weight

● تجنب المواد الضارة

● المواد التي تغير المزاج أو غيرها

● لا يجب استخدام العمليات الجسدية إذا تم استهلاك الكافيين يجب أن يكون في كميات معتدلة

● من المهم الحفاظ على وزن صحي

● للعناية بالبشرة ، فهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على وزن الجسم : الأكل الصحي / تناول غذاء صحي متوازن يمكن أن يساعد في السيطرة يمكن أن يساعد النشاط البدني / القيام بنشاط بدني منتظم للحفاظ على وزن صحي

● تاريخ العائلة / هذا شيء لا يستطيع الفرد السيطرة عليه

• الحالة الصحية / بعض الحالات الصحية تجعل من الصعب إدارة الوزن

## Activity 10

A 30 year old female is doing regular physical activity and eats a healthy balanced diet she has no healthy conditions why do you think she finds it hard to manage her weight ?

تقوم أنثى عمرها 30 سنة بنشاط بدني منتظم وتتكفل بنظام غذائي صحي متوازن وليس لديها أي ظروف صحية لماذا تعتقد أنها تجد صعوبة في إدارة وزنها؟

A 25 year old female enjoys a healthy balanced diet she doesn't like physical activity there is no history of overweight in her family and she has no health condition why do you think she finds it hard to manage her weight?

تتمتع أنثى تبلغ من العمر 25 عامًا بنظام غذائي صحي ومتوازن ولا تشبه النشاط البدني ، ولا يوجد تاريخ في زيادة الوزن في عائلتها ولا تعاني من أية مشاكل صحية ، لماذا تعتقد أنه يصعب عليها التحكم في وزنها؟

## الحصول على قسط كاف من النوم Get enough sleep

People need to have good quality rest and sleep to stay healthy.

It is important to spend time relaxing to help refresh the body.

يحتاج الناس إلى الحصول على راحة ونوعية جيدة للبقاء بصحة جيدة. من المهم قضاء بعض الوقت في الاسترخاء للمساعدة على إنعاش الجسم

Sleep should take place in quiet and dark place.

Most people need to get 7-9 hours to sleep every night. Missing sleep or getting poor-quality sleep for a long period of time can have negative effects on health.

يجب أن يتم النوم في مكان هادئ ومظلم معظم الناس بحاجة إلى الحصول على 7-9 ساعات للنوم كل ليلة. يمكن أن يكون النوم ناقص أو نوم منخفض الجودة النوم لفترة طويلة من الزمن يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة

## 1.2 Dimensions of Health أبعاد الصحة

Social health الصحة الاجتماعية

### What is social health? ما هي الصحة الاجتماعية؟

Social health is the part of health that refers to how well people get along with others. Social wellness focus on creating and monitoring healthy and supportive relationships with family, friends and peers.

Having a social support networks protects people against many physical health problems. Relationships should include strong communication, caring for others and a sense of responsibility.

Way to improve social wellness includes planning time with friends and family, enjoying the time spent with others, keeping positive, rewarding relationships and ending negative relationships. There are many benefits that come from having strong relationships with others. Social health is just as important as physical health.

الصحة الاجتماعية هي جزء من الصحة يشير إلى مدى توافق الناس مع الآخرين. يركز العافية الاجتماعية على إنشاء ومراقبة العلاقات الصحية والعلاقات الداعمة مع العائلة والأصدقاء والأقران. إن وجود شبكات دعم اجتماعي يحمي الناس من العديد من المشاكل الصحية الجسدية.

العلاقات التواصل القوي ، ورعاية الآخرين والشعور بالمسؤولية تتضمن طريقة تحسين العافية الاجتماعية تخطيط الوقت مع الأصدقاء والعائلة ، والاستمتاع بالوقت الذي يقضيه مع الآخرين ، والحفاظ على العلاقات الإيجابية والمجزية وإنهاء العلاقات السلبية. هناك العديد من

الفوائد التي تأتي من وجود علاقات قوية مع الآخرين. الصحة الاجتماعية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية

## building and keeping relationships البناء والحفاظ على العلاقات

people have lots of relationships. they can be with family, friends and people within their community. some of these relationships are ones that they choose; for example, friendships. others are once that people do not choose; for example, your classmates.

الناس لديهم الكثير من العلاقات. يمكن أن يكونوا مع العائلة والأصدقاء والناس داخل مجتمعهم. بعض هذه العلاقات هي تلك التي يختارونها ؛ على سبيل المثال ، الصداقات. الآخرين مرة واحدة أن الناس لا يختارون ؛ على سبيل المثال ، زملاء الدراسة

. good relationships can be good for your health, but they can take time and effort.

العلاقات الجيدة يمكن أن تكون جيدة لصحتك ، ولكنها يمكن أن تستغرق بعض الوقت والجهد

### to develop relationships and keep good social health, you must be willing to:

لتطوير العلاقات والحفاظ على الصحة الاجتماعية الجيدة ، يجب أن تكون على استعداد

1. give yourself: this could include giving time, effort of energy. 1 اعطي نفسك: يمكن أن يشمل هذا 1 إعطاء الوقت وجهد الطاقة

2. have good levels of self-esteem: being mentally and emotionally secure can help with healthy relationships.

2- لديك مستويات جيدة من احترام الذات: فالتأمين العقلي والعاطفي يمكن أن يساعد في علاقات سليمة.

3. Establish a sense of identity: people should not change who they are or their characteristic, or their relationships may suffer.

4. keeping your identity will make for better relationships.

3- إرساء إحساس بالهوية: يجب ألا يغير الناس من انفسهم أو من شخصياتهم ، أو قد تعاني علاقاتهم.

4 - الحفاظ على هويتك سيؤدي لعلاقات أفضل

## الحفاظ على العلاقات keeping relationships

### تواصل جيد good communication

good communication is an important part of social health. it can help to build and strengthen relationships. when people communicate, they must get their message across clearly to the other person. the person receiving the message must understand the message for communication to work. there are two types of communication **verbal** and **non-verbal**

التواصل الجيد هو جزء مهم من الصحة الاجتماعية. يمكن أن يساعد على بناء وتقوية العلاقات. عندما يتواصل الناس ، يجب عليهم توصيل رسالتهم بوضوح إلى الشخص الآخر. يجب على الشخص المتلقي للرسالة أن يستوعب رسالة الاتصال للعمل. هناك أنواع من الاتصالات اللفظية وغير اللفظية

### التواصل اللفظي verbal communication

when you are using words عندما تستخدم الكلمات

### التواصل غير اللفظي non-verbal communication

Non-verbal communication refers to how you communicate when you don't use words. A person's body language gives a lot of information. This includes the pitch, speed, tone and the volume of your voice.

التواصل غير اللفظي يشير التواصل غير اللفظي إلى كيفية تواصلك عندما لا تستخدم الكلمات. لغة جسد الشخص تعطي الكثير من المعلومات. وهذا يشمل (النغمة و السرعة والنبرة وحجم صوتك)

## الصحة النفسية Mental health

As you have already learnt, health is defined as "a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" by the World Health Organization.

كما تعلمتم بالفعل ، يتم تعريف الصحة بأنها "حالة من الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز" من قبل منظمة الصحة العالمية

Mental health is different to emotional health. Good mental health refers to the cognitive aspect of health. This is about how the brain functions. The brain is responsible for many important functions of the body. It is responsible for breathing, balance, thinking, movement, learning and behaviour.

الصحة العقلية تختلف عن الصحة العاطفية.. الصحة العقلية الجيدة تشير إلى الجانب المعرفي للصحة. هذا عن كيفية عمل الدماغ. الدماغ هو المسؤول عن العديد من الوظائف الهامة للجسم وهي مسؤولة عن التنفس والتوازن والتفكير والحركة والتعلم والسلوك

conditions health; for example, Alzheimer's disease, dementia or eating disorders. Just like physical health, sometimes people can develop mental.

حالات الصحة النفسية : ؛ على سبيل المثال ، مرض الزهايمر ، والخرف أو اضطرابات الأكل. تماما مثل الصحة البدنية ، في بعض الأحيان يمكن التطوير العقلي للناس



## Emotional health الصحة العاطفية

Emotional health is how people feel about themselves and their ability to manage their feeling as they deal with challenges in life. Emotional health can have a big effect on the other dimensions of health.

الصحة العاطفية هي كيف يشعر الناس عن أنفسهم وقدرتهم على إدارة شعورهم أثناء تعاملهم مع التحديات في الحياة. يمكن أن يكون للصحة العاطفية تأثير كبير على الأبعاد الأخرى للصحة.

Emotions are different to thoughts. For example, a person might do something and say they feel silly. Silly is a thought and not an emotion. They might feel embarrassed or ashamed. These are emotion. The thought is that they are silly. This is what they are telling themselves.

العواطف تختلف عن الأعتقادات. على سبيل المثال ، قد يفعل الشخص شيئاً ويقول إنه يشعر بأنه سخيف. سخيف هو اعتقاد وليس عاطفة. قد يشعرون بالحرج أو بالخجل. هذه هي العاطفة. اعتقاد هي أنها سخيفة. هذا ما يقولونه لأنفسهم.

It is important to be able to tell the difference between thoughts and emotions.

Emotions refer to how people feel/their feelings.

من المهم أن تكون قادراً على معرفة الفرق بين الأعتقادات والعواطف. تشير المشاعر إلى شعور الناس / مشاعرهم

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

Being emotionally health is more than being free from depression, anxiety, or other emotional illnesses. It also means having positive characteristics, such as:

إن الصحة العاطفية هي أكثر من كونها خالية من الاكتئاب أو القلق أو الأمراض النفسية الأخرى. ويعني أيضاً وجود خصائص إيجابية ، مثل

- 1: the ability to adapt to change. القدرة على التكيف للتغيير
- 2: a sense of purpose. الشعور بالهدف .
- 3: a feeling of completeness and contentment. شعور من الكمال والرضا .
- 4: the ability to create fulfilling relationships. القدرة على خلق علاقات مستوفاة
- 5: a feeling of self-confidence and positive self-esteem. شعور بالثقة بالنفس واحترام الذات الإيجابي.
- 6:The ability to have fun and enjoy yourself. القدرة على الاستمتاع والاستمتاع بنفسك
- 7: resilience in the face of difficulties. المرونة في مواجهة الصعوبات

## thoughts and emotions الأفكار والعواطف

Angry/غاضب Silly/سخيف Worried/قلق Emotions /العواطف

Tired/تعبه Sad/حزين Okay/حسنا Excited/فرح Right/حق Embarrassed/احرجت

## 1.4 Health as a constantly changing state الصحة متغيرة

### **The roles of healthcare professionals** أدوار المتخصصين في الرعاية الصحية

#### What are healthcare professionals? من هم المتخصصين في الرعاية الصحية؟

Healthcare professionals are people who are specifically educated and trained in different areas of healthcare there are lots of different areas of health and they can be involved in any of these areas including:

لمتخصصون في الرعاية الصحية هم أشخاص يتعلمون ويتدربون بشكل خاص بمجالات مختلفة من الرعاية الصحية ، وهناك الكثير من المجالات الصحية المختلفة ويمكنهم المشاركة في أي من هذه المجالات بما في ذلك:

- ✦ The prevention of illness and disease الوقاية من المرض وعلة المرض
- ✦ The promotion of health تعزيز الصحة
- ✦ Health education. التثقيف الصحي.
- ✦ The detection of illness and disease اكتشاف المرض والمريض
- ✦ The treatment of illness and disease علاج المرض وعلة المرض

alManahj.com/ae

### **Types of healthcare professionals** أنواع المتخصصين في الرعاية الصحية

Discuss with your class all of the different types of healthcare professionals you already know about. What is their role? Write your answers in the following space. ناقش مع صفك جميع الأنواع المختلفة من المساحة التالية. أخصائيي الرعاية الصحية الذين تعرفهم بالفعل. ما هو دورهم؟ اكتب إجاباتك في

| Healthcare professionals<br>متخصصو الرعاية الصحية | Role دوره  |
|---|--|
| 1. -Health promoter<br>المروج الصحي               | responsible for health problem and ways to promote health<br>المسؤول عن المشاكل الصحية و الطرق لتحسين الصحة                                    |
| 2. Nurse<br>المرمض                                | provide health care to people<br>توفر الرعاية الصحية للناس   |
| 3. Paramedic<br>المسعف                            | first on the scene of an emergency and provide care to the patient<br>هو الذي يستقبل المرضى في الطوارئ ويقدم لهم الرعاية الصحية                |
| 4. Pharmacist<br>الصيدلاني                        | works closely with medication and understand their dosage and interaction in the body<br>يعمل في تنظيم الادويه ويفهم الجرعه و تفاعلها في الجسم |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | Physical therapist<br>المعالج الفيزيائي | works with patient they have injury they aim to encourage them to movement and prevent disability<br>يعمل مع المرضى الذي لديهم اصابات وهدفه تشجيعهم على الحركة و منع الاعاقه |
| 6. | Psychologist<br>المعالج النفسي          | Assess diagnose and treat psychological illnesses<br>تقييم و تشخيص وعلاج الأمراض النفسية   |

**First aid** is taken in response to someone has injured. A first aider is the person who act to provide immediate care and making sure they safe . You should earn a first aid qualification to give first aid to other.

**-الاسعافات الاولية** هي الاجراءات المتخذة عندما يصاب احد. المسعف الاول هو الشخص الذي يعمل على توفير الرعاية لهؤلاء الافراد و يتأكد انهم امنون. يجب عليك الحصول على شهادة اسعافات اوليه قبل ان تقدم الاسعافات الاولية لشخص اخر

## Chapter ( 2 )

| Word           |                | form      |       | Definition   |  |
|----------------|----------------|-----------|-------|--|--|
| assess         | تقييم          | verb      | الفعل | To judge or understand something   | تحكم على شيء ما أو تفهمه   |
| Airway         | مجرى الهواء    | noun      | اسم   | Area in the throat where air passes to and from the lungs to allow breathing                 | منطقه في الحلق حيث يمر الهواء من والى الرئتين للسماح بالتنفس       |
| bandage        | ضماده          | noun      | اسم   | A covering that protects or supports part of the body  | غطاء يحمي او يدعم جزء من الجسم                                     |
| breathe        | تنفس           | verb      | الفعل | To move air into and out of your lungs inhale and exhale                                     | لتحريك الهواء الى داخل وخارج رنتيك ويستنشق الهواء والزفير          |
| blood          | دم             | noun      | اسم   | red liquid that flows through the body   | السانل الاحمر الذي يتدفق على الجسم                                 |
| Cardiac arrest | سكته قلبية     | noun      | اسم   | A sudden sometimes temporary stopping of the heart   | توقف مفاجئ وموقت للقلب   |
| circulation    | الدورة الدموية | noun      | اسم   | The movement of blood around the body that is caused by the heart pumping                    | حركة الدم حول الجسم التي يسببها ضخ القلب                           |
| compression    | ضغط            | noun      | اسم   | The act of pressing something  | فعل الضغط على شيء ما   |
| condition      | شرط            | noun      | اسم   | The way something is or how it works   | الطريقه التي يكون بها شيء ما او كيف يعمل                           |
| conscious      | واع            | adjective | صفه   | Awake and able to understand what is happening around you                                    | مستيقظ وقادر على فهم ما حولك                                       |
| diabetes       | داء السكري     | noun      | اسم   | A disease in which the body ability to produce or respond to the hormone insulin is impaired | مرض يصاب بضعف قدرة الجسم على انتاج هرمون الانسولين او الاستجابة له |

|               |                         |            |       |   |   |
|---------------|-------------------------|------------|-------|---|---|
| defibrillator | جهاز الصدمات الكهربائيه | noun       | اسم   | A machine used to send an electric current to the chest or heart wall     | الآلة تستخدم لإرسال تيار كهربائي إلى الصدر أو جدار القلب            |
| examination   | فحص                     | noun       | اسم   | An examination to determine someone physical health                       | فحص لتحديد الصحة البدنية لشخص ما                                    |
| immediate     | فوري                    | adjective  | الصفة | Happening or done without delay   | يحدث أو يتم بدون تأخير  |
| incident      | واقعة                   | noun       | اسم   | A serious or violent event such as an accident                            | حدث خطير أو عنيف مثل حادث   |
| injury        | إصابه                   | noun       | اسم   | Harm or damage to a person body   | الأذى أو الضرر الذي يلحق بجسم الشخص                                 |
| intervene     | تدخل                    | verb       | الفعل | To do something that stop or changes a result or course of events         | للقيام بشيء يوقف أو يغير نتيجة أو مسار الأحداث                      |
| laceration    | تمزق                    | noun       | اسم   | A deep cut or tear to the flesh or skin                                   | قطع عميق أو شق للجسم أو الجلد                                       |
| medication    | ادويه                   | noun       | اسم   | A drug or other form of medicine that is used to treat or prevent disease | مخدر أو أي شكل آخر من أشكال الدواء يستخدم لعلاج أو الوقاية من المرض |
| prevention    | منع                     | noun       | اسم   | The action of stopping somethings from happening                          | العمل على وقف شيء ما قبل الحدوث                                     |
| procedure     | الاجراء                 | noun       | اسم   | A series of actions that are done in a certain order                      | سلسله من الاجراءات التي تتم بترتيب معين                             |
| protective    | واقية                   | adjectives | الفعل | Keeps someone or something safe from harm                                 | يحافظ على شخص ما أو شيء آخر في مأمن من الأذى                        |
| recovery      | التعافي                 | noun       | اسم   | The time when someone is getting healthier after an illness or injury     | الوقت الذي يصبح الشخص أكثر صحة بعد مرض أو إصابه                     |
| response      | رد                      | noun       | اسم   | A spoken or written answer  | إجابة منطوقة أو مكتوبة  |
| resuscitation | الانعاش                 | noun       | اسم   | Bringing someone or something back to life                                | إدخال شخص ما أو شيء ما في الحياة                                    |
| scene         | مشهد                    | noun       | اسم   | A place where an event or action takes place                              | مكان حدث أو حدث   |
| seizure       | الحجز                   | noun       | اسم   | A sudden attack of illness especially a stroke or an epileptic fit        | هجوم مفاجئ للمرض خاصة السكتة أو الصرع                               |

|             |                     |                |       |   |   |
|-------------|---------------------|----------------|-------|---|---|
| sterile     | معقمة               | adjective<br>s | الفعل | Completely clean free from bacteria   | نظيفه تماما خاليه من البكتيريا                    |
| stroke      | السكتية<br>الدماغية | noun           | اسم   | A sudden disabling attack caused by an interruption in the flow of blood to the brain | هجوم مفاجئ ناجم عن انقطاع في تدفق الدم الى الدماغ |
| technique   | تقنية               | noun           | اسم   | A way of doing an activity  | الطريقة للقيام بنشاط                              |
| unconscious | فاقد<br>الوعي       | adjective<br>s | الفعل | A person who is not a wake due to an illness or injury                                | اشخص الذي ليس مستيقظا بسبب مرض أو جرح             |

## -First aid measure and the law الاسعافات الاولية و قانونها

-When you give correct first aid it can reduce the pain a casualty suffers it also places the casualty in a better position to receive treatment from medical professional. This can increase chances of survival

-عندما تعطي الاسعافات الأولية الصحيحه يمكن ان تقلل من الألم الذي يعاني منه المصاب . ايضا انقل المصاب لوضع افضل ليالتقى فيه العلاج من الاطباء وهذه تزود من فرصهم للبقاء على قيد الحياه.

-PEOPLE who have been trained in first aid and CPR are encourage to help where they can. This applies to people who have been trained in the UAE like another countries . read the statement below LT.colonel ahmed al marri of dubai police

-يتم تشجيع الاشخاص الذي تم تدريبهم على الاسعافات الاولية و الانعاش الرئوي و القلبي المساعده حيث يمكنهم ذلك . ينطبق هذا الامر على الذين قد تم تدريبهم في الامارات و الدول الاخرى . اقرأ الاستبيان الاتي من العقيد احمد المري رئيس التحقيقات الجنائيه في شرطه دبي .

-We encourage only those who are qualified to carry out CPR to help until the ambulance reaches the spot

-نحن نساعد فقط اولائك المؤهلين للانعاش القلب و الرئه لانهم يعتمد عليهم في انقاذ المريض حتى تصل سياره الاسعاف الي المكان.

there are lots of different healthcare professionals. They all have very different roles. Even though their roles might be very different, they must all have the patient best interest as their priority. Here are some examples of healthcare professions.

هناك الكثير من المتخصصين في الرعاية الصحية المختلفة. لديهم جميعا أدوار مختلفة جدا .على الرغم من أن أدوارهم قد تكون مختلفة تمامًا ، إلا أنه يجب عليهم جميعاً أن يعطوا المريض أفضل اهتمام بأولويتهم. فيما يلي بعض الأمثلة على مهن الرعاية الصحية.

- Dietician: a dietician will identify nutrition deficiencies. They make meal plans for people who have a medical condition. They promote healthy eating and educate people.

\*اختصاصي التغذية: أخصائي التغذية سوف يحدد أوجه القصور التغذوية. يقومون بعمل خطط لوجبة الأشخاص الذين لديهم حالة طبية. انهم يعززون الأكل الصحي ويقوموا بتنقيف الناس.

Doctor: a doctor can examine and diagnose a patient who is sick. They can recommend and provide treatment to the patient. Doctor can specialize in many different areas of health.

• الطبيب: يمكن للطبيب فحص وتشخيص مريض مريض. يمكنهم التوصية وتقديم العلاج للمريض. طبيب يمكن أن تتخصص في العديد من مجالات الصحة المختلفة.

Who can give first aid?  
الإسعافات الأولية؟

من يستطيع تقديم

تذكر ، . . Remember, the information you learn in the start to what can be a rewarding career.

المعلومات التي تتعلمها في البداية هي متطلبات المهنة

- |                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| • EMT – Emergency Medical Technician | التكتيكات      |
| الإسعافية الطارئة                    |                |
| • Paramedic                          | المسعف         |
| • Combat medic -armed forces         | الطبيب العسكري |
| – قوات مسلحة                         |                |
| • Nursing                            | مرض            |
| • Private sector medic               | القطاع         |
| الصحي الخاص                          |                |

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

Your first aid lessons will help to provide you with the skills to deal with various medical emergencies.

- You must remain within the laws of the country
- you are safe to practice first aid up to the level that they are certified to .
- it is your responsibility to remain within the laws of the country and stay legal

سوف تساعد دروس الإسعافات الأولية في تزويدك بالمهارات اللازمة للتعامل مع مختلف حالات الطوارئ الطبية.

- يجب أن تبقى ضمن قوانين البلد
- أنت آمن لممارسة الإسعافات الأولية حتى المستوى الذي يتم التصديق عليه.
- تقع على عاتقك مسؤولية البقاء ضمن قوانين البلد والبقاء قانونيًا

التصريح و الخصوصية للتعامل مع المصاب Permission and privacy when dealing with a casualty

Asking for an individual's permission before treating them will ensure that you do not cause offence and more importantly keep yourself legally protected. A person at the scene of an accident can refuse to be treated and we must obey their decision. Reasons for can be :

إن الحصول على إذن من الأفراد قبل معالجتهم سيضمن عدم تسببك في الإهمال والأهم من ذلك الحفاظ على الحماية القانونية لك. يمكن لأي شخص في مكان الحادث أن يرفض أن يعالج ويجب أن نطيع قراره. أسباب رفض العلاج يمكن أن تكون :

- Illness مرض
- Confusion عدوى
- Fear الخوف
- May think you are a danger ربما يخال انك خطرا بالنسبة له
- Head injuries - Hypothermia - Cultural reasons اسباب ثقافية - انخفاض حرارة الجسم - أصابات الرأس

Build trust and explain why do you want to help them. use simple language so you do not confuse them. if they still refuse treatment, them inform medical professionals and keep observing the casualty

كسب ثقتهم و اشر ح لماذا انت قادم على مساعدتهم , استخدم لغة بسيطة لكي لا تربكهم , في حال رفضهم للخدمة و المساعدة علم المهنيين الطبيين و استمر بملاحظة المصاب .

If dealing with a casualty who cannot give permission, we must put the patient`s needs first. Making a note of the situation means we can explain why we did what we did. If they have friends or family with them, ask them if it is ok to help. If the casualty is female and with her husband, a simple way can help is to give instructions to the husband about what you want him to do to help his wife.

إذا كنت تتعامل مع مصاب لا يستطيع ان يأذن لك عليك ان تتحلى بالصبر . كتابة الملاحظة للحالة يشرح لماذا قمنا بفعل ما احنا على صدد فعله. اذا كان برفقة عائلة او اصدقاء اسألهم اذا كان من الممكن المساعدة. اذا المصاب امرأة وهي برفقة زوجها ابسط طريقة للتعامل معها هي ان تعطي زوجها التعليمات حول ما تريد القيام به لمساعدة الزوجة .

## self-study

always think about a casualty's privacy when providing first aid. Stopping others from seeing what is happening helps to protect privacy. Adjust clothing so that the casualty is covered only the body enough deal with the injury.

يجب أن تفكر دائماً في خصوصيات المصابين عند تقديم الإسعافات الأولية , ومنع الآخرين من رؤية ما يحدث يساعد في حماية خصوصيات المصاب , ضبط الملابس بحيث يتم تغطية المصاب فقط الجسم بما فيه الكفاية للتعامل مع الاصابة

in a clinical environment, like a doctor's surgery في بيئة سريرية مثل العمليات الجراحية:

- your privacy is protected by law Information you give محميتك محمية بموجب المعلومات القانونية التي تقدمها
- the doctor should be securely stored. يجب أن يكون الطبيب المخزن بشكل آمن.
- Any information taken about your illness or injury will be protected by doctor-patient confidentiality.
- أي معلومات تم أخذها عن مرضك أو إصابتك ستكون محمية بسرية الطبيب والمريض..

## Benefit to your community الفوائد لمجتمعك

the more people that are trained in first aid, the safer your community will become.

كلما زاد عدد الأشخاص الذين تم تدريبهم على الإسعافات الأولية ، أصبح المجتمع أكثر أماناً.



## Skills for life مهارات للحياة

Training first aid could take a few hours or a few days depending on the course you take. First aid training will give you the skills to deal with accidents and emergencies

قد يستغرق التدريب على الإسعافات الأولية بضع ساعات أو بضعة أيام حسب الدورة التي تأخذها. سوف يعطيك التدريب على الإسعافات الأولية المهارات اللازمة للتعامل مع الحوادث وحالات الطوارئ.

## Become a hero اصبح بطلا

The skills you learn could prevent further injury or save someone's life. That person could be a complete stranger or a loved one, like a family member. Imagine how it would feel to be a real-life superhero!

يمكن للمهارات التي تتعلمها أن تمنع إصابة إضافية أو تنقذ حياة شخص ما. يمكن أن يكون هذا الشخص غريباً بالكامل أو شخصاً عزيزاً ، مثل أحد أفراد العائلة. تخيل كيف ستشعر عندما تكون بطلاً حقيقياً!

## Improve confidence تحسين الثقة

a confident first aider is also a calm first aider. It is important to be calm and relaxed in the event of a medical emergency.

كما أن المسعف الواثق هو أيضاً المسعف الهادئ. من المهم أن تكون هادئاً ومسترخياً في حالة الطوارئ الطبية

## insert the correct words

Look at the sentence below. What words are missing from them?

By learning first aid, I can become a ..... **hero** ..... this skill for  
..... **community** ... .....will help serve my... **life** ..... and help  
improve my... .. **Confidence** .....

من خلال تعلم الإسعافات الأولية ، يمكنني أن أصبح ..... **بطلاً** ..... هذه المهارة من أجل ..... **الحياة** ... .. سوف  
تساعد في تقدم ..... **المجتمع** ..... والمساعدة في تحسين ... .. **الثقة** .....

## Priorities of a first aider when dealing with an accident الأولوية في الإسعافات الأولية عند التعامل مع الحادث

Knowing what the priorities of first aid are will ensure that if you are asked to use your skills then you do so in a safe and logical way. These priorities are:

إن معرفة أولويات الإسعافات الأولية سيضمن أنه إذا طلب منك استخدام مهاراتك فإنك تقوم بذلك بطريقة آمنة ومنطقية , هذه الاولويات:



## Assess the situation.

This should be done calmly and quickly

## تقييم الوضع.

يجب أن يتم ذلك بهدوء وبسرعة

## Protect yourself.

Never put yourself in danger. By protecting yourself, you make sure you can help the casualty

لا تضع نفسك في خطر. بحماية نفسك ، فإنك تتأكد من أنك تستطيع مساعدة المصاب

## تحمي نفسك.

## Prevent cross infection.

Do this between yourself and the casualty as much as you can by using PPE (Personal Protection Equipment) .

## منع انتقال العدوى.

## Comfort and reassurance.

When dealing with a casualty. they may be scared. How you reassure them and provide comfort will allow you to treat them.

## الراحة و الطمأنينة.

عند التعامل مع المصابين, قد يكونون خائفين, إن طمأننتهم ووفرت الراحة لهم سيسمحون لك بمعالجتهم.

## Assess the casualty

Once you have control of the incident, try and find out what the illness or injury is.

بمجرد السيطرة على الحادثة، حاول أن تعرف ما هو المرض أو الإصابة

Give early treatment. إعطاء علاج مبكر.

Arrange appropriate help. رتب المساعدة المناسبة.

Calling for an ambulance for serious injuries. استدعاء سيارة الإسعاف للإصابات الخطيرة.

Asking other to help will make treatment easier. طلب المساعدة من الآخرين سيجعل العلاج أسهل.

How can we prepare ourselves? كيف يمكننا أن نعد أنفسنا؟

Dealing with any emergency can cause stress. With keeping calm, we stay in control. The body and mind will freeze' response to stressful situations. You may feel some or all the following: التعامل مع أي طارئ يمكن أن يسبب الإجهاد فبالحفاظ على الهدوء، سنبقى مسيطرين نتجمد استجابة الجسد والعقل في المواقف العصيبة. قد تشعر ببعض، أو كل ما يلي:

1.Your heart may beat faster. نبضات قلبك قد يتسارع

2.Breathing may quicken. تنفسك قد يتسارع

3.You may become very alert. قد تصبح في حالة يقظة شديدة.

4.You may feel you want to run away from the danger. قد تشعر أنك تريد الهرب بعيداً من الخطر

5.You may freeze and not react at all. قد تتجمد ولا يكن لك ردة فعل على الاطلاق.

## Listening Skills مهارات الإصغاء

Though some injuries will be visible, such as an open wound, others will require you to listen to what the casualty says. على الرغم من أن بعض الإصابات ستكون مرئية، مثل جرح مفتوح، سيطلب منك المصابون الآخرون الاستماع إلى ما يقوله المصاب.

## Active listening الاستماع الفعال

1.Make eye contact. اعتمد على لغة العيون.

2.Use a calm, confident voice – loud enough to be heard but not shouting.

استخدم صوتاً هادئاً وواثقاً - بصوت يكفي ليتم سماعه ولكن لا تصرخ

3.Do not speak quickly – you may not both speak the same language. لا تتحدث بسرعة – ربما لا تتحدثان نفس اللغة

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

4.Keep instructions simple – short and simple. اجعل التعليمات بسيطة - قصيرة وبسيطة.

5.Nod your head to show you are listening and understand. قم بإيماء رأسك لإظهار أنك تستمع وتفهم.

6.Check that the casualty understands. تأكد من أن المصاب يفهم.

7.Use hand gestures – to help clarify what you are saying. استخدم إيماءات اليد - للمساعدة في توضيح ما تقوله.

8.Do not interrupt – let them speak, make notes, and confirm what they have said.

لا تقاطع - دعهم يتحدثون، ودون الملاحظات، وتأكد مما قالوه

Always remember that a casualty may be scared, confused, angry or even non- responsive. You may even feel the same way Knowing this, and being able to relate to this is known as **showing empathy**. A casualty's emotions may change depending on their condition. Being aware of these changes will help you identify if the casualty's condition is worsening

تذكر دائماً أن المصاب قد يكون خائفاً أو مرتبكاً أو غاضباً أو حتى غير مستجيب. قد تشعر حتى بالطريقة نفسها . إن معرفة هذا ، والقدرة على الارتباط بهذا الأمر تُعرف باسم **إظهار التعاطف**. قد تتغير عواطف المصاب تبعاً لحالتهم، من خلال إدراكك لهذه التغييرات ، يساعدك ذلك على تحديد ما إذا كانت حالة المصاب تزداد سوءاً

Be ready to change how you deal with the casualty. If your questions are making them angry, then stop. Speaking about something that takes their mind off the injury will help calm them. Asking them what they want to do about the problem will help them feel included. Ask about

friends or family who may be able to help or who need informing. An elderly person may want a son or daughter informed Stay with the casualty if they are dying, seriously ill or injured. Do not leave them alone unless you have no other option to get emergency help. A hand on a shoulder, or even holding their hand give them comfort

كن على استعداد لتغيير الطريقة التي تتعامل بها مع المصاب. إذا كانت أسئلتك تجعلهم يتذمرون، إذا توقف. التحدث عن شيء ما يبعد عقلم عن الإصابة سيساعد على تهدئتهم. وسؤالهم عما يريدون فعله حيال المشكلة سيساعد على الشعور بالشمول. اسأل عن الأصدقاء أو العائلة الذين قد يكونوا قادرين على المساعدة أو الذين يحتاجون إلى إعلام. قد يطلب شخص مسن إبلاغ ابن أو ابنة بالبقاء مع المصاب إذا كانوا يموتون أو مريضين أو مصابين بجروح خطيرة . لا تتركهم وحدهم ما لم يكن لديك خيار آخر للحصول على مساعدة طارئة. اليد على الكتف، أو حتى تمسك بيدهم لتعطيهم الراحة

In any medical incident, you may need the help of others. They can be asked to:

- في أي حادث طبي ، قد تحتاج إلى مساعدة من الآخرين, يمكن أن يطلب منهم:
- اطلب المساعدة - الاتصال بخدمات الطوارئ / 999 – Calling for help call for the emergency services
- اجعل المنطقة آمنة make the area safe
- احضر حقيبة الإسعافات الأولية get the first aid
- المساعدة في السيطرة على النزيف help control bleeding
- المساعدة في الحفاظ على خصوصية المصاب help with maintaining the casualty's privacy
- نقل المصاب إلى مكان أكثر أماناً إذا كان هناك خطر إضافي عليك، أنت أو غيرك move the casualty to a safer place if there is further danger to them, you or others

Those you ask for help may also show signs of fear. anger or confusion.

Shock will play a part in this if there has been a big incident. There may be more casualties around you, and not everyone will be able to help Keep calm and clear on what you want from them. Be gentle but firm. This will build confidence in you and people are more likely to help

قد يظهر من يطلبون المساعدة منك علامات الخوف والغضب أو الارتباك سوف تنصدم في هذا إذا كان هناك حادث كبير قد يكون هناك المزيد من الضحايا، ولن يتمكن الجميع من المساعدة في الحفاظ على الهدوء والوضوح على ما تريده منهم كن لطيفاً ولكن ثابت سيؤدي ذلك إلى بناء الثقة فيك و سيزيد احتمال مساعدة الأشخاص

### Calling the emergency services

NOT all medical incidents will need the emergency services. Calling an ambulance for cut finger would not be a good solution. Other options may be to take the casualty to a doctor, call for advice or self-treat. we have decided to call the ambulance service, then we need to use a simple method to clearly explain what the emergency is. This can be :

استدعاء خدمات الطوارئ

لن نحتاج جميع الحوادث الطبية إلى خدمات الطوارئ, إن استدعاء سيارة إسعاف لقطع الإصبع لن يكون حلاً جيداً. قد تكون خيارات أخرى أن تأخذ المصاب لطبيب، أو تطلب النصيحة أو العلاج الذاتي. قررنا استدعاء خدمة الإسعاف ، ثم نحتاج إلى استخدام طريقة بسيطة لتوضيح ما هي حالة الطوارئ. هذا يمكن أن يكون :

Ask for the correct service - ambulance, police or civil defence:

اطلب الخدمة المناسبة - سيارة إسعاف أو شرطة أو دفاع مدن

Give your name: اعطي اسمك

Give the number you're calling from: أعط الرقم الذي تتصل منه

Give the exact location you're calling from or a landmark. امنح الموقع الدقيق الذي تتصل منه أو معلماً

Give the type of incident. e.g. I'm at a traffic incident with two cars on Emirates road. The road is blocked. There are two people trapped.

أعط نوع الحادث. على سبيل المثال، أنا في حادث مروري مع سيارتين في شارع الإمارات الطريق مغلق وهناك شخصان محاصران

Give the number, gender and age, e.g. 'One-man, early 20s, massive bleeding from

his leg. أعط الرقم والجنس والعمر ، على سبيل المثال. "رجل واحد، في العشرينات ، نزيف حاد في الساق.

Give information of any hazards, e.g. gas, fuel spill or weather conditions. اعطاء معلومات

عن أي مخاطر ، على سبيل المثال تسرب الغاز ، تسرب الوقود أو الظروف الجوية

## 2.4 Healthcare professionals المتخصصين في الرعاية الصحية

### First attendee at the scene of an accident الحضور الأول في مسرح الحادث

If you are the first person at the scene of an accident, it is important that you can safely deal with the situation. You will need to identify what needs to be done first and assess any dangers. Knowing the threats that different incidents can pose will ensure you and your casualty stay safe. We will look at the following incidents in this order:

إذا كنت الشخص الأول في موقع الحادث، من المهم أن تتعامل بأمان مع هذه الحالة، سوف تحتاج إلى تحديد ما يجب القيام به أولاً وتقييم أي مخاطر، ان معرفه التهديدات التي يمكن ان تشكلها الحوادث المختلفة سيضمن لك وللمصابين البقاء في امان، سننظر في الحوادث التالية بهذا الترتيب:

□ accident حادث مروري

□ Fires حرائق

□ Electrical - Low voltage/high voltage and lighting حوادث الكهرباء- البرق

□ Water المياه

□ A major incident حادث كبير

### أشياء يتذكرها الحاضر الأول First attendee things to remember

The first person on the scene of an accident is known as the **first attendee**.

There are various ways to remember the sequence in which to treat a casualty. One method is to remember DR ABC. Each letter is the beginning of another word. For now, we will look at what dangers we may face.

ول شخص في مكان الحادث يعرف باسم الحاضر الأول. هناك طرق مختلفة لتذكر التسلسل الذي يعالج فيه المصاب. طريقة واحدة هي ان نتذكر DR ABC كل حرف هو بداية كلمة أخرى. في الوقت الحالي ، سننظر في المخاطر التي قد نواجهها

DR ABC

- D – Danger خطر
- R – Response استجابة
- B – Breathing مجري التنفس
- A – Airway التنفس
- C – Circulation الدورة الدموية

Circulation Dealing with danger (D) will be the first thing a first responder must do. These are the things that must be done immediately of the incident:

سيكون أول شيء يجب على المستجيب الأول القيام به هذه هي الأشياء (D) التي تداول التعامل مع الخطر،

**! Look for DANGER! ابحث عن الخطر** يجب القيام بها علي الفور من الحادث

We can do this by remembering the word **STOP!** يمكننا ان نفعل ذلك من خلال تذكر كلمه توقف

- **Stop** - do not rush in. توقف--لا تتعجل فيها.
- **Think** - keep yourself safe always. حافظ علي سلامتك دائما.
- **Observe** - look for hidden dangers. مراقبه--البحث عن المخاطر الخفية.
- **Proceed** - call for assistance. المضي قدما--دعوه للحصول على المساعدة.

- Assess the victims - responses and TRIAGE. تقييم الضحايا-الاستجابات والفرز.
- Call 999/998 if required - the sooner, the better in a major incident.

اتصل 998/999 إذا لزم الأمر--في وقت أقرب، كلما كان ذلك أفضل في حادث كبير

- Begin the first aid process - primary survey - **ABC**. - بدء عمليه الإسعافات الأولية-المسح الاولي.

**A** = check the Airway is clear التحقق من مجري التنفس واضح

**B** = check for Breathing التحقق من التنفس

**C** = check Circulation فحص الدورة الدموية

#### 4.2 Healthcare professionals المتخصصين في الرعاية الصحية

الإجراءات التي يتعين اتخاذها Actions to take

There are a number of things you can do to prevent One of the biggest dangers in a road accident is other drivers hitting the crashed car this, including:

هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام به لمنع واحده من أكبر الاخطار في حادث طريق وهو اصطدام السائقين الآخرين بالسيارة المعطمة هذا، بما في ذلك

- If possible, get your vehicle off the road. إذا كان ذلك ممكناً، والحصول علي سيارتك من الطريق
- Warn other traffic by using your hazard warning lights if your vehicle is causing an obstruction. تحذير حركة المرور الأخرى باستخدام أضواء تحذير المخاطر الخاصة بك إذا كانت سيارتك تسبب انسداد
- Help other road users see you by wearing light-coloured or fluorescent clothing in daylight. Wear reflective clothing at night or in poor visibility. مساعده السائقين لرؤيتكم من خلال ارتداء الملابس الملونة الخفيفة أو الفلورسنت في وضح النهار ارتداء الملابس العاكسة في الليل أو في ضعف الرؤية

- Put a warning triangle on the road at a safe distance (recommended distance: 45 meters). Place it behind your broken-down vehicle on the same side of the road, Use other warning devices that are allowed. Always take great care when placing or retrieving them. وضع مثلث تحذير على الطريق على مسافة أمنة المسافة الموصي بها: ( 45 متر) ضعها خلف سيارتك المكسورة على نفس الجانب من الطريق، استخدم أجهزه التحذير الأخرى المسموح بها. دائما احترس بشدة عند وضع أو استردادها .

- If possible, keep your sidelights on if it is dark or visibility is poor. إذا كان ذلك ممكناً ، فاحرص على إبقاء الإضاءة الجانبية مضاءة في حالة الظلام أو كانت الرؤية ضعيفة

- Do not stand (or let anybody else stand) between your vehicle and the oncoming traffic. لا تقف (أو تدع أي شخص آخر يقف) بين سيارتك وحركة المرور القادمة

- At night or in poor visibility, do not stand where you will prevent other road users from seeing your lights. في الليل أو في الرؤية السيئة، لا تقف في المكان الذي سوف تمنع مستخدمي الطرق الأخرى من رؤية الأضواء الخاصة بك

## Risk reduction at the scene

## الحد من المخاطر في مكان الحادث

- Check the scene is safe  التحقق من أن المشهد آمن للنهج
- Look for broken glass, live electric cables and leaking gasoline.  ابحث عن الزجاج المكسور ، والكابلات الكهربائية الحية وتسرب البنزين
- Be aware of hazardous substances - gases, radioactive or corrosive substances.  كن على علم بالمواد الخطرة - الغازات ، المواد المشعة أو المسببة للتآكل.

- Switch off the engines of the cars involved and apply the hand break.

□ إيقاف محركات السيارات المعنية وتفعيل المكابح

- If onlookers begin to appear, complete a 'zone sweep' to create a safety zone and check to see if there are any casualties who may have been thrown from the vehicle.

□ إذا بدأ المتفرجون بالظهور ، أكمل "عملية مسح المنطقة" لإنشاء منطقة أمان والتحقق لمعرفة ما إذا كان هناك أي مصابين ربما تم اندفع خارج السيارة.

- Make sure people are at a safe distance and make sure no one else enters the hazard area.

□ تأكد من ان الناس على مسافة أمنة والتأكد من اي شخص آخر يدخل منطقه الخطر

- Ensure everyone knows the scene is a no-smoking area.

تأكد من ان الجميع يعرف أن المشهد هو منطقه ممنوع التدخين

- Assess the victims - TRIAGE. تقييم الضحايا-الفرز

- Begin treatment - primary survey. بدء العلاج-المسح الابتدائي

alManahj.com/ae

## Reminder: تذكير

Call for professional help at the earliest opportunity. This may include the Police, Ambulance and Civil Defence. If there is no further risk to life, then do not move the casualty and provide first aid in place.

اتصل للحصول على مساعدة احترافية في أقرب فرصة. قد يشمل ذلك الشرطة والإسعاف والدفاع المدني. إذا لم يكن هناك خطر إضافي على الحياة ، فلا تحرك المصاب ولا تقدم الإسعافات الأولية في المكان.

## **Common injuries in a road traffic incident** إصابات شائعة في حادث مرور علي الطريق

Spinal injury أصابه العمود الفقري

Head injuries إصابات الراس · Internal Injuries الإصابات الداخلية · Crus Injuries إصابات تصادم

-trapped -المحاصرين · Severe external bleeding نزيف خارجي حاد · amputation بتر

## **Fire incident**

## **حادث حريق**



A fire in a built-up area can spread quickly, and the sooner we react to it, the more lives we can save. Call the emergency service 999/997.

يمكن ان ينتشر الحريق في منطقته مبنية بسرعة ، وكلما أسرعنا في الوصول إليه ، كلما زادت الأرواح التي يمكننا إنقاذها. اتصل بخدمة الطوارئ 997/999

### **Actions to take:** لإجراءات التي يتعين اتخاذها

Warn others with your voice and banging on doors. تحذير الآخرين بصوتك وضجيج على الأبواب

• Check for heat by feeling a locked door - fire may be contained in a room, so opening the door will help it spread.

التحقق من الحرارة عن طريق الشعور بالبواب المغلق - النار قد تكون محتوية في الغرفة ، لذلك فتح الباب سوف يساعد علي انتشارها

• Activate alarms as you see them. قم بتفعيل الانذارات كما تراها

• Leave a burning building in a controlled way - do not panic and do not run

اترك البناء المحترق بطريقه مسيطر عليها--لا داعي للذعر ولا تركض

• Be aware of the different firefighting equipment for the different types of fire.

كن علي وعي بمختلف معدات مكافحه الحرائق لأنواع الحرائق المختلفة

## 2.4 Common injuries fire incidents **حوادث الحرائق الشائعة**

Burns - Respiratory injuries - Eye injuries - إصابات الجهاز التنفسي - إصابات العين

### **Electrical incident** **حوادث الكهرباء**

Electrical incident will come as low voltage currents or high voltage currents.

سوف تأتي الحوادث الكهربائية كتيار ذا جهد منخفض أو تيارات عالية الجهد.

**Low voltage** – A casualty who has sustained a low voltage shock will have muscle spasms and possibly "lock on" to the item that gave the shock.

**الجهد المنخفض** - المصاب الذي عانى من صدمة الجهد المنخفض سيصاب بتشنجات عضلية وربما "يقفل" على المادة التي أعطته الصدمة.

**High voltage** – A casualty who has sustained a high voltage shock will suffer server burns and may have been thrown some distance from the source of the shock.

**الجهد العالي** - المصاب الذي عانى من صدمة عالية الجهد سيعاني من حروق شديدة وربما يكون قد ألقى بعيداً عن مصدر الصدمة.

**Lightning strikes** – Lightning is a natural burst of electricity which tries to make contact with the ground.

**صواعق البرق** - البرق هو انفجار طبيعي للكهرباء التي تحاول إجراء اتصال مع الأرض.



## **إجراءات لاتخاذها Action to take**

Do not touch the casualty. لا تلمس المصاب

Break the supply of the electric source. اكسر مصدر الكهرباء

Do not use metal. لا تستخدم الحديد

Be aware of water on the ground. انتبه من المياه في الارض

## **Common injuries caused by electric shock الاصابات الشائعة الناجمة عن الصدمة الكهربائية**

Burns – breathing may stop – cardiac arrest الحروق – التنفس قد يتوقف -السكتة القلبية

### **Water incidents حوادث المياه**

Incidents around water can involve people of any age. Accidental deaths involving drowning is most common amongst young people under the age of 16.

يمكن أن تحدث الحوادث حول المياه للأشخاص من أي عمر. الوفيات العرضية التي تنطوي على الغرق هي الأكثر شيوعاً بين الشباب الذين تقل أعمارهم عن 16 سنة.

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

## **إجراءات لاتخاذها Action to take**

- Get the casualty to dry land احضر المصاب لأرض جافة
- Stay on land and use a stick or rope to pull a distressed swimmer in أبقى على الأرض واستخدم عصا أو حبل لسحب المصاب
- Call for emergency help. اتصل على الطوارئ.
- If the casualty is unresponsive, prepare to give CPR. إذا كان المصاب لا يستجيب، استعد لإعطاء الإنعاش القلبي الرئوي

### **Common injuries caused by water incidents حوادث شائعة تحدث بسبب الماء**

Drowning – cardiac arrest – hypothermia الغرق - سكتة قلبية - انخفاض حرارة الجسم

## **Major incident – assess all injuries and priorities -TRIAGE حادث كبير - تقييم جميع الإصابات والأولويات**

In a major disaster or incident, it is likely that there will be more than one injured person.

في حالة وقوع كارثة أو حادث كبير، من المرجح أن يكون هناك أكثر من شخص مصاب.

If you are the first person at the incident, your priority will be to **call the emergency services.**

إذا كنت الشخص الأول في الحادث، فستكون الأولوية الخاصة بك للاتصال بخدمات الطوارئ.

In an incident with multiple casualties, you will need to **priorities** who can or can't save.

في حالة وقوع عدة إصابات، ستحتاج إلى معرفة من نستطيع أو لا نستطيع انقاذه.

**Primary survey – DR ABC** is just one method used. This primary survey will identify further dangers (**D**) and then the casualty's response (**R**), check their airway (**A**), breathing (**B**), and circulation (**C**).

( **D** ) هي مجرد طريقة واحدة تستخدم. سوف يحدد هذا المسح الأولي المزيد من المخاطر (**DR ABC** المسح الأولي - **C.**)، والدورة الدموية (**B**)، والتنفس (**A**)، والتحقق من مجرى الهواء (**R**) ومن ثم استجابة المصاب (

**Secondary survey** – a head-to-toe check – this is more detailed than the life-saving primary check and done at the treatment areas.

المسح الثانوي - فحص من الرأس إلى أخمص القدم - وهذا أكثر تفصيلاً من الفحص الأساسي المنقذ للحياة والذي يتم إجراؤه في مناطق المعالجة.

Triage zones مناطق الفرز

| Triage Category | Typical injuries   |
|-----------------|--|
| <b>RED</b>      | Airway/Breathing<br>Uncontrolled/Severe Bleeding<br>Severe burns<br>Signs of Shock<br>Open chest/abdominal wounds            |
| <b>YELLOW</b>   | Burns with no airway problems<br>Major/multiple bone or joint injuries<br>Back injuries with or without spinal cord injuries |
| <b>GREEN</b>    | Minor fractures<br>Minor soft tissue injuries  |
| <b>BLACK</b>    | Obvious Death<br>Obvious nonsurvivable injury<br>Respiratory Arrest<br>Cardiac Arrest  |

9

In a mass casualty situation time is limited. في وقت الحوادث الجماعية الوقت محدود.

**Priority (P1) or Triage 1 (T1):** immediate care needed requires immediate life saving

intervention.

### Colour code red

(: الرعاية الفورية اللازمة - تتطلب تدخلاً فورياً لإنقاذ الحياة. لون المنطقة أحمر T1) 1 (أو الفرز P1 الأولوية)

P2 or T2: urgent care needed – requires treatment within two to four hours. Colour code yellow.

P2 أو T2: الحاجة الملحة للرعاية - تتطلب العلاج في غضون ساعتين إلى أربع ساعات. لون المنطقة أصفر.

P3 or T3: delayed care – needs medical treatment, but this can safely be delayed; often the largest group. Colour code green.

: تأخر الرعاية - يحتاج إلى علاج طبي ، ولكن يمكن تأجيل ذلك بأمان ؛ في كثير من الأحيان أكبر T3 أو P3 مجموعة. لون المنطقة

Dead: is a fourth zone and is important, so as not to waste limited resources on those who are أخضر. beyond help. Colour code black.

الميت: هي رابع منطقة ومهمه، حتى لا تهدر الموارد المحدودة على من هم أولى بالمساعدة لون المنطقة الأسود.

. At the scene of an accident, we will use protective clothing to help with infection control. PPE (Personal Protective Equipment)

في موقع الحادث ، سوف نستخدم الملابس الواقية للمساعدة في مكافحة العدوى. معدات الوقاية الشخصية (معدات الحماية الشخصية)

- قفازات gloves
- العباءات gowns
- أقنعة masks
- حماية العين eye protection
- درع الوجه. CPR face shield.

All of this equipment is designed to protect us and the casualty from infection.

Gloves and masks are the most likely items you'd find in a first aid kit

تم تصميم كل هذه المعدات لحمايتنا وللعدوى من الإصابة.  
القفازات والأقنعة هي العناصر الأكثر احتمالاً التي قد تجدها في مجموعة الإسعافات الأولية

|            |         |               |
|------------|---------|---------------|
| protective | disease | wash          |
| skin       | gloves  | contamination |

When attending the scene of an accident, I should always use protective clothing. Even if I do not see blood straight away, I know there could be a risk of touching blood or bodily fluids. Using protective clothing, such as gloves, can protect me from contracting a disease. Also, the patient will be protected from contamination. After I correctly remove my gloves, I should wash my hands immediately to remove any blood or bodily fluids that may have had contact with my skin.

### 3.2 What is self-esteem? [alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

Self-esteem is when you value yourself as a person; it is knowing and feeling that you are valuable and loved.

احترام الذات هو عندما تقدر نفسك كشخص. هو المعرفة والشعور بأنك ثمين ومحبوب.



## What does self-esteem look like?

People with high self-esteem:

- are confident
- are aware of their strengths
- are happy with themselves
- see their own qualities and are kind to themselves and others
- believe in themselves even if they fail at something
- accept themselves for who they are
- ask for help when they need it

### Low self-esteem

Before you try to build self-esteem, it is important to recognise the signs of low self-esteem.

**People with low self-esteem:**

- don't feel good about themselves
- think that they will fail at everything
- are less likely to look after themselves
- feel like they are not respected or liked
- say or think negative things about

[allmanahj.com/ae](http://allmanahj.com/ae)

**People who have low self-esteem can:**

- have difficulty building relationships with others.
- have problems at school.
- become very upset by criticism or not being liked by others.
- Withdraw themselves from activities and people.
- have problems with body image that can lead to negative lifestyle choices.
- be less likely to stand up for themselves or resist peer pressure.

## Developing self-esteem

Here are some examples of how you can help others increase their self-esteem:

- Give praise to your friends when they have reached a goal.
- Support your friends by listening to them when they have a problem.
- Help someone by giving good advice.

1. My family mean a lot to me. I \_\_\_\_\_ them so much.
2. I like to play sports with my friends. It brings me so much \_\_\_\_\_.
3. I am feeling really \_\_\_\_\_ now, I told my parents that my little brother broke the table when it was not him. It was my cousin.
4. My friends didn't talk to me yesterday. I don't know why, but it made me feel very \_\_\_\_\_.

1- Love    2- joy    3- guilty    4- sad

alManahj.com/ae



## What is Anger?

- Anger is a normal emotion when someone is feeling attacked, upset or treated unfairly.
- Anger is a part of being human.
- If someone is being harmed when you are angry, it can be a problem.

Anger isn't always a negative emotion. Look at the three examples below of how anger can sometimes be very useful:

- helps you protect yourself in dangerous situations
- helps you recognise something or someone that is hurting us
- motivates you to make positive changes so that things become better

ما هو الغضب؟

• الغضب هو عاطفة طبيعية عندما يشعر شخص ما بالهجوم أو الغضب أو المعاملة غير العادلة.

- الغضب هو جزء من كونك إنساناً.
- إذا تعرض شخص ما للضرر عندما تكون غاضباً ، فقد يكون هناك مشكلة.

الغضب ليس دائماً مشاعر سلبية. انظر إلى الأمثلة الثلاثة أدناه حول كيف يمكن أن يكون الغضب مفيداً جداً في بعض الأحيان:

- يساعدك على حماية نفسك في المواقف الخطرة
- يساعدك على التعرف على شيء ما أو شخص ما يضر بنا
- يحفزك على إجراء تغييرات إيجابية حتى تتحسن الأمور

## Triggers

Knowing what causes you to feel a negative emotion can be called a 'trigger.' When you understand what these triggers are in life, it can help you to deal with things easily.

محفزات

إن معرفة الأسباب التي تجعلك تشعر بشعور سلبي يمكن أن يطلق عليه "المحفزات". عندما تفهم ما هي هذه المحفزات في الحياة ، يمكن أن تساعدك على التعامل مع الأشياء بسهولة.

## Common anger triggers

- People being rude
- Loud people in the cinema
- Waiting in long queues
- Traffic
- Being hungry or tired
- Being wrongly accused
- Getting lost
- Cleaning up someone else's mess
- Crowded places

## Managing anger

Here are some skills that you can use to manage your anger. Not all of them will work for you, but you can give them a try.

- **Recognise your feelings**
- **Take a timeout**
- **Deep breathing**
- **Think before you speak**
- **Get some exercise**



### 3.6 Growth and Development



1. Who can help a teenager deal with emotionally overwhelming feelings and behaviors?

- a medical doctor
- a school counsellor
- a nurse
- all the answers are correct

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

2. A teenager is driving without his seatbelt and is telling everyone, 'nothing bad will happen to me!' What type of emotional behavior is this an example of?

- invincible
- mood swing
- none of these answers are correct
- self-conscious

3. When is it normal for teens to experience mood swings?

- never
- only when they are told 'no'
- all the time, as long as they aren't always depressed
- always, no matter how extreme the mood swings are



4. When an adolescent is very aware of his appearance and wants to look and dress like others her age, what do we call this?

- being self-conscious
- abnormal emotional development
- acting 'ten feet tall and bullet proof'
- mood swings

5. What is another term for the teen years?

- adolescence
- torture
- late childhood
- infancy

[alManahj.com/ae](http://alManahj.com/ae)

Best wishes

Teacher : Amira Moustafa