

# فهرست بازبینی لوازم اساسی برای جعبه کمک‌های اولیه

همه باید یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه یا جعبه‌ی کمک‌های پزشکی را به عنوان جزئی از لوازم اضطراری خود داشته باشند.

جعبه کمک‌ها را می‌توان از فروشگاه‌های مختلف خریداری کرد؛ یا می‌توانید خودتان آن را از اساس تهیه کنید.

اگر خودتان جعبه‌ی کمک‌های اولیه را فراهم می‌کنید، می‌توانید آن را مطابق آموزش و/یا نیازهای خودتان بسازید، و در بیشتر موردها از جعبه‌هایی که به شکل آماده از فروشگاه‌ها می‌خرند ارزان‌تر تمام می‌شود.

خواه جعبه کمک‌های اولیه را از فروشگاه بخرید یا خود آن را بسازید، لازم است که از آن نگهداری کنید.

به یاد داشته باشید تا

- ♦ تاریخ مصرف داروها و لوازم را بازبینی کنید و تاریخهای گذشته را تعویض کنید
- بسیاری از مواد مانند پمادها، کرم‌ها و برخی از باندهای بهداشتی دارای تاریخ مصرف هستند
- ♦ موادی که مصرف می‌شوند را جایگزین کنید

به یاد داشته باشید، شما همچنین باید یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه در خودرو، خودرو تفریحی، قایق یا کلبه‌ی خود نیز داشته باشید.

جزوه راهنمای کمک‌های اولیه

دستکش‌های پلاستیکی یکبار مصرف

دستمال ضد عفونی‌کننده

چسب زخم - انواع گوناگون

گاز یا تنزیب زخم‌بندی استریل - در ابعاد گوناگون

نوار یا باند زخم‌بندی - در اندازه‌های گوناگون

قرقره‌ی باند زخم - انواع مختلف

نوار چسب ضد آب

سنجاق قفلی - اندازه‌های گوناگون

پماد و پد چشمی

قیچی

موچین

تب سنج (دماسنج طبی)

گوش پاک کن پنبه‌ای

کارد (چاقوی ارتشی سویسی)

پتو

داروهای بدون نسخه: قرص مسکن، داروهای ضد

اسید، پماد آنتی بیوتیک جلدی، داروهای تسکین‌گزش

حشرات، و مانند اینها

دفتر و کاغذ، قلم

با شرکت در دوره‌های آموزشی کمک‌های اولیه‌ی اضطراری که از سوی سازمانهای معتبری مانند سنت جان آمبولانس، صلیب سرخ کانادا یا انجمن لایف سیوینگ برگزار می‌شوند، آگاهی خود را در باره‌ی کمک‌های اولیه افزایش دهید.

راهنمایی مفید: برای پیشگیری از آلودگی، لوازم کمک‌های اولیه را در پلاستیک‌های زیپ دار بزرگ ذخیره کنید.



City of Burnaby  
Emergency Program Office  
4949 Canada Way  
Burnaby, BC V5G 1M2

ایمیل: [getprepared@burnaby.ca](mailto:getprepared@burnaby.ca)  
وبسایت: [www.burnaby.ca/getprepared](http://www.burnaby.ca/getprepared)

برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی آمادگی اضطراری، از وبسایت ما دیدن کنید [www.burnaby.ca/getprepared](http://www.burnaby.ca/getprepared) یا به ما ایمیل کنید [getprepared@burnaby.ca](mailto:getprepared@burnaby.ca)

