

به نام یگانه خالق هستی

# جزوه مصاحبه فوریت های پزشکی

و من احياها فکانما احيا الناس جميعا : و هر کسی نفسی را حیات بخشد مثل آن است که همه مردم را زندگی بخشیده است .  
( سوره مبارکه مائده / آیه ۳۲ )

ردیف	عناوین
۱	تعریف فوریت های پزشکی
۲	معرفی تست های سلامت
۳	تست ورزشی و آمادگی جسمانی
۴	سوالات احتمالی و تخصصی فوریت های پزشکی
۵	+ضمیمه آموزشی آشنایی با کمک های اولیه
۶	سوالات متداول احکام ( بدون پاسخ)
۷	جمع بندی نکات مهم و پایانی فوریت های پزشکی

## معرفی رشته فوریت های پزشکی

خب عزیزان برای این که شروع کنیم اول به معرفی درست و حسابی از رشته فوریت داشته باشیم و لازمه که حتما بدونید:

فوریت‌های پزشکی جزو رشته های پیش بیمارستانی بوده که خدمات درمانی و کمک‌های اولیه را به بیماران و مصدومان حوادث مختلف تا رساندن آنها به مراکز درمانی ارائه می‌دهد و وظیفه تکنسین و کارشناس های فوریت جلوگیری از وخیم تر شدن حال فرد مصدوم یا بیمار و بهبود آن می باشد.

### تاریخچه رشته فوریت های پزشکی :

سیستم اورژانس پیش بیمارستانی در سال ۱۳۵۴ در ایران راه اندازی شد در حادثه دردناک فروریختن سقف سالن انتظار فرودگاه مهرآباد به دلیل ارتعاشات ناشی از سر و صدای موتور جت های گول پیکر در سال ۱۳۵۲ بود که طی آن ۱۹ نفر کشته و ۱۱ تن مجروح شدند .

این حادثه به دلیل انعکاس وسیع در رسانه های داخلی و خارجی آن سال، در ردیف یکی از تلخ ترین وقایع کشورمان به ثبت رسید.

این در حالی بود که هیچ سیستم از قبل طراحی شده ای برای کمک و انتقال به مجروحین در اینگونه حوادث ناگهانی وجود نداشت.

بعد از این حادثه سیستم فوریت‌های پزشکی کشور با عنوان اورژانس ۱۱۵ کشور تأسیس شد و ایران بعنوان چهارمین کشور دارنده خدمات اورژانس پیش بیمارستانی در جهان شناخته شد.

سیستم های جامع خدمات پیش بیمارستانی: در اورژانس پیش بیمارستانی یا همون فوریت خودمون دو تا سیستم امداد رسانی وجود داره به نام های امریکو انگلند و فرانکو ژرمن که تو ایران در حال حاضر از سیستم امریکو انگلند استفاده میشه و پزشک در سر صحنه وجود نداره و تنها تکنسین ها و کارشناسان فوریت های پزشکی حضور دارند و با بیسیم در صورت نیاز به پزشک وصل می شوند و از او راهنمایی می گیرند .

### :Franco-German

در این سیستم فرآیند به صورتیه که امکانات زیاد همراه به پزشکی به محل حادثه اعزام می شوند .

### :Americo- England

این سیستم نیز که می توان گفت در ایران نیز پیاده میشود، تکنسین هایی که دوره های پیش بیمارستانی را دیده اند به محل حادثه اعزام می شوند و کمک های اولیه را ارائه می دهند و پس از تثبیت وضعیت مصدوم آن را به مراکز درمانی می رسانند.

## \* تست سلامت

خب تست های سلامتی که در ابتدای ورود از مراجعین گرفته میشه شامل چند مرحله ست :

### ۱ - تست بینایی

خب ایه سری تست های معمولی که جهت ها رو تشخیص میدین، به مرحله بعد راهنمایی میشید.

### ۲- آزمایش ادرار

اکثر دانشگاه ها برای مصاحبه این مرحله رو هم دارند یعنی یا آدرس بهتون میدن که برید اونجا آزمایش بدین یا اینکه تو محل دانشکده آزمایش انجام میشه

### ۳- تست سلامت جسمانی:

و یه مورد دیگه ای که هست شامل معاینات اولیه تنفس و فشار خون و .. میشه و در بعضی از دانشکده ها این مرحله رو خیلی جدی تر میگیرن که تست سلامت کلی بدن رو میسنجن؟! چجوری یعنی یه پزشک یا فرد متخصص ازتون تست های تنفسی، سلامت دندان ها، سلامت بیضه ها رو میسنجه و این مرحله هم جای نگرانی نداره و در همین مرحله نیز؛ وزن شما رو میسنجنند و بعدشم که قد، در مورد قد هم می دونید که حداقل ۱۷۰ برای آقایان و ۱۶۵ برای خانم ها قید شده، ببینید اگر قدتون قد موردنظر است و سنتون زیر ۲۰ سال هست احتمالش هست ۲ تا ۳ سانت دیگه هم رشد توی دو سال آینده داشته باشید ولی احتمالا گیر بدن تو مصاحبه این مورد رو، البته در دانشگاه های کوچک تر نشدنی نیست همونطور که بودن افرادی زیر ۱۷۰ قبول شدن ولی واقعیتش اینه که با قد زیر ۱۷۰ اگه فارغ التحصیل بشید قطعاً هنگام حمل مصدوم فشار زیادی رو تحمل می کنید

### ۴- تست مشاوره و روانشناسی :

و مورد بعدی که شامل تست مشاوره و روانشناسیه که باز این هم تو همه دانشکده ها انجام نمیشه ولی خب بدونید خوبه، که می توانید پاسخ های مناسب خودتون رو داشته باشید : حالا این تست ها یا شامل یه فرم میشه که چهار گزینه ای هستن رو پر می کنید یا یه شخص مشاور یا روانشناس سوالات زیر رو ازتون میپرسه، که در اکثراً مصاحبه های ارگان های مختلف میشه به صورت کلی گفت به صورت زیر هستش:

- برنامه برای زندگیت بعد از اینکه بری سر کار چیه ؟
  - چطور میخوای تعادل بین زندگی شخصی و زندگی کاریت ایجاد کنی ؟
  - برنامه ۳ یا ۵ سال آینده ت چیه ؟
  - اگه با همکارت مشکل پیدا کنی، چیکار میکنی؟
  - مهمترین هدفت توی زندگی چیه ؟
  - برنامه یه روز از زندگیت رو میشه بگی ؟
  - نقطه ضعفت چیه ؟
  - نقطه قوتت چیه ؟
- در این مرحله مشاوره، نگران نباشی د و هول نکنید، همین که سلامت روحی و روانی داشته باشید، کفایت می کند.

خب یه کارشناس فوریت پزشکی برای اینکه همیشه سر صحنه سر حال و با نشاط باشه و با توجه به فشار کاری زیاد کارشناسان فوریت پزشکی لازمه که حتما آمادگی جسمانی خیلی خوبی داشته باشه و به طور منظم ورزش کنه (این توضیح مخصوص مصاحبه بود که اگه یه وقت پرسیدن در این مورد حواستون باشه، اینطوری جواب بدین

### • کدوم ورزش ها رو قراره تست بدین :

این حرکات زیر رو حتما از چند روز قبل کامل وقت بگذارید و تمرین کنید حسابی تا بتوانید آماده باشید :

در مورد حرکت های زیر میشه گفت میتونه هر دو حالتش اتفاق بیوفته، یعنی هم با توجه به مدت زمان براتون تعداد حرکات شمارش بشه و یا بدون در نظر گرفتن تایم میتونه شمارش بشه

- شنای سوئدی
- بارفیکس
- دراز و نشست
- دو استقامت
- پرش جفت پا پرش همزمان با دو جفت پا
- پرتاب توپ با دو دست (گاها توپ بسکتبال و یا توپ طبی ۳ کیلویی)

### • و احتمالا حمل مصدوم و یا مانع

این هم نوعی از حمل مصدوم هست، که ممکنه ازتون تست بگیرند، به این صورت، که باید یکی هم وزن خودتون رو روی کولتون قرار بدید و پاهاش رو محکم بگیرید و سریع یه مسیری رو برید و برگردید یا ممکنه یه مانکن مصنوعی رو قرار بدن روی دوشتون و مشابه همین روش حمل کنید، و نکته در اینه که در زمان مناسبی طی کنید (البته که برای تمامی دانشگاه ها نیست!) - صرفا جهت اطلاع می باشد که آمادگی داشته باشید.

## \* سوالات احتمالی و تخصصی فوریت های پزشکی

خب رسیدیم به اصل کاری و مهم ترین قسمت مصاحبه، معمولا بین تمام فوریت ها مشترک بوده و اگه بتونید خوب جواب بدین خیلی بهتون کمک کرده برای قبولی در این بخش شما قرار وارد اتاقی بشید که ممکنه ۲ تا ۴ نفر بسته به شرایط، پشت یک میز نشسته باشند و از شما سوال کنند، سوالات هم محور ورود شما به این رشته، میزان آشنایی شما با این رشته، بررسی علاقه و میزان تسلط و خونسردی در موقعیت های استرس زا اورژانسی می باشد.

همراهان عزیز، پاسخ هایی که در ادامه می خوانید کاملا پیشنهادی بوده و به نسبت پاسخ های مناسبی می باشند اما شما مختارید که از آن ها استفاده کنید یا نه، پس اگر لازم دیدید پاسخ های بهتری را آماده کنید در غیر این صورت با استفاده از همین پاسخ ها برداشت خودتان را ارئه دهید.

### ۱ - برای چی این رشته رو انتخاب کردی؟

هدفم از ورود به رشته فوریت های پزشکی صرفا علاقه زیاد به این رشته و کمک کردن به حادثه دیدگان و داشتن این حس خوب که میتونم جان انسان ها رو نجات بدم حتی شده به یه نفر و فکر میکنم وجدان و مسولیت پذیری رو در خودم میبینم(این صرفا نمونه پایخ بود شما می توانید برداشت بهتر یا برداشت دیگری ارایه بدید پس خودتونم به این سوال و هدف پشتش فکر کنید و جواب بهتری به ذهنتون رسید ازش استفاده کنید. فقط خیلی کتابی نباشه.

## ۲- آیا کسی رو میشناسین که این شغل رو داره و چه نسبتی باهاش دارین؟

نمونه پاسخ: این سوال شخصیه و پاسخ رو به خودتون واگذار می کنیم، ولی اگر پاسختون مثبت بود، بهتره دالیل انتخاب فوریت صرفا سفارش دوستان و آشنایان شما نباشه که مبادا حس بدی رو به مصاحبه دهندگان منتقل کنید و فکر کنند شما صرفا به خاطر مزایا وارد این رشته شده اید، بلکه بهتره با عاقله و شناخت کامل این رشته رو انتخاب کرده باشید.

## ۳- در مورد فوریت‌های پزشکی و یک تکنسین چی میدونی؟

پاسخ پیشنهادی: یه رشته ی پیش بیمارستانی که وظیفه ش خدمات درمانی و کمک های اولیه قبل از رساندن مریض به بیمارستان هستش و به طور کلی وظیفه آن ابتدا جلوگیری از وخیم تر شدن وضعیت مصدوم و سپس بهبود آن تا انتقال به مراکز درمانی می باشد و با توجه افزایش اطلاعات عمومی همگانی مردم، روز به روز نیاز به کمک های اورژانس در سطوح مختلف بیشتر احساس میشه.

## ۴- اگه یه مرده ببینی چی کار میکنی؟

پاس پیشنهادی: طبیعتا، سعی می کنم خونسرد باشم، و اگه تنها باشم درخواست کمک میکنم از اطرافیان که به اورژانس زنگ بزنند و قبل از هر اقدامی وضعیت اطراف شخص مورد نظر رو چک میکنم که عاملی مبنی بر به خطر افتادن وضعیت امنیت و سالمی خودم و اطرافیانم وجود نداشته باشه، و بعد از این سریعا عاظم حیاتیش رو چک میکنم و اگر مطمئن بشم که تازه فوت کرده سریعا راه هوایی فرد رو باز می کنم و با کمک اورژانس عملیات احیا رو تا رسیدن اون ها انجام میدیم.

## ۵- یه جایی هستی چند نفر مجروح هستن اول به کدوم کمک میکنی؟

پاسخ پیشنهادی: خب سعی میکنم خونسرد باشم و سریعا درخواست کمک می کنم از اورژانس و یه بررسی می کنم که کدوم مریضا حالشون بهتره و کدوما حالشون بدتره و بر همین اساس به اونایی که وضعیت حادثه دارن و نیاز کمک فوری دارن در اولویت قرار میدم.

## ۶- بین پرستاری و فوریت کدوم رو انتخاب میکنی؟

نمونه پاسخ: طبیعتا هر دو رشته بسیار مهم و حساسی هستن و برمی گرده به روحیه و عاقله هر فرد که کدوم رو انتخاب کنه و من رشته فوریت های پزشکی رو انتخاب می کنم.

## ۷- اگر کسی چاقو بخوره چاقو رو درمیاری یا نه؛ چرا؟

پاسخ پیشنهادی: خب سعی میکنم خونسرد باشم و درخواست کمک کنم از اورژانس و اطراف حادثه رو هم یه بررسی می کنم که مبادا خطری وجود داشته باشه و سلامتی و امنیت خودم و اطرافیانم به خطر بیوفته، و بعد از اطمینان از ایمنی محل به هیچ وجه چاقو یا جسم تیز رو از بدنش در نمیارم چون ممکنه که هم صدمات بیشتری بهش وارد کنه، تنها سعی می کنم که تا رسیدن کمک ها امدادی دور چاقو یا جسم نوک تیز رو با استفاده از پارچه ای ثابت نگه دارم.

## ۸- مهم ترین ویژگی به تکنسین یا کارشناس فوریت باید چی باشه؟

پاسخ پیشنهادی : مهم ترین ویژگیه کارشناس یا تکنسین اورژانس به نظرم اینه که در کنار آمادگی جسمانی بالا و بروز بودن اطلاعات پزشکی و درمانی از اخلاق حرفه ای و وجدان کاری برخوردار باشه

## ۹- اگه یکی از اطرافیان مسموم بشه یا عضو از بدنش برای مثال پاش شکسته باشه چیکار میکنی؟

پاسخ پیشنهادی : سعی می کنم خونسرد باشم و از اورژانس سریعا کمک بخوام و اطراف حادثه رو هم چک میکنم که خطری نباشه و بعد از اطمینان ،سعی می کنم علائم حیاتی رو چک کنم و اگر مشکل تنفسی داشت راه هوایش و باز کنم ، در مورد عضو شکسته هم به هیچ وجه تکونش نمیدیم و با استفاده از چوبی یا جسم محکمی سعی میکنم اون عضو شکسته رو ثابت نگه داریم تا رسیدن اورژانس .

## ۱۰- اگه در حال اعزام به ماموریت باشی وهمزمان سر راهت به تصادفی پیش اومده باشه چیکار میکنی ماموریتت رو ادامه میدی یا به اون کمک میکنی؟

پاسخ پیشنهادی : در این گونه موارد سعی می کنم بسته به نوع اعزام و سانحه تصمیم می گیرم یا با پایگاه هماهنگ می کنیم و منتظر جواب می مانیم

## ۱۱- فرض کنین در جاده هستین و ماشین جلویی شما ناگهان دچار سانحه میشه و چپ میکنه شما چیکار می کنید؟

پاسخ پیشنهادی : خب اول باید خونسرد باشیم و سریعا نیروهای امدادی رو در جریان بزاریم و درخواست کمک کنیم از اورژانس و سایر نیروهای امدادی، قبل از نزدیک شدن به ماشین حتما چک می کنیم که خود حادثه ماشین تبدیل به حادثه ی بزرگتری نشه و باید اطراف ماشین رو هم به خوبی چک کنیم که یه وقت خطر انفجار یا حادثه بدتری نباشه ،پس باید از امنیت و سلامتی خودمون مطمئن بشیم.

## CPR یا احیا قلبی ریوی شامل چه مراحل است ؟

سی پی آر به ترتیب شامل مراحل:

C ماساژ قلبی

A بازکردن راه هوایی

B دادن تنفس مصنوعی

آموزش سی پی آر در ادامه آمده است

### ۱۳- اگر کسی یهو جلوت چیزی تو گلوش گیر کرد و تموم صورتش داشت سیاه میشد چیکار می کنی؟

پاسخ پیشنهادی : تشویقش می کنم که بیشتر سرفه کنه و اگر هنوز مشکل داشت، چند ضربه محکم با پاشنه دست به پشتش می زنیم و اگر باز هم ادامه داشت ضمن اینکه از اطرافیان درخواست کمک می کنیم که به اورژانس هم زنگ بزنند، مانور هایملیخ رو انجام خواهیم داد..

### ۱۴- اگر فردی دچار مارگزیدگی بشه چیکار میکنی؟

پاسخ پیشنهادی : سعی می کنیم خونسرد باشیم، از اطرافیان درخواست می کنیم که با اورژانس تماس بگیرند، اطرف شخص موردنظر رو چک می کنیم که مبادا هنوز خطر مار وجود داشته باشه، و بعد از اون به شخص مصدوم اطمینان می دهیم و محل گزیده شده را ثابت نگه می داریم.

### ۱۵- اگر فردی دچار برق گرفتگی بشه چیکار می کنی؟

پاسخ پیشنهادی: ابتدا باید مواظب باشیم که جریان برق قطع شده باشه و در همین حین از اورژانس نیز کمک می گیریم و پس از اطمینان از وضعیت، سعی می کنیم شخص رو از محل مورد نظر خارج کنیم و سپس محل زخم رو با پارچه تمیز و استریل ببندیم.

### ۱۶- درمورد احیای قلب یا سی پی ار چی میدونی؟

### ۱۷- کمک های اولیه چیه؟

### ۱۸- در مورد روش های حمل مصدوم چیزی میدونی؟

پاسخ پیشنهادی : جدا از روش های حمل مصدوم پیشرفته که شامل برانکاردهای چرخدار و تاشو و غیره میشه یه سری روش های حمل مصدوم هم وجود داره که به تناسب در بلایا و زلزله و سوانح خاص میتونه کاربرد داشته باشه.

### ۱۹- علائم حیاتی شامل چه چیزی میشه؟

پاسخ پیشنهادی : علائم حیاتی به منظور ارزیابی اساسی ترین عملکردهای بدن انسان بکار می روند. و شامل نبض، درجه حرارت یا دما، تنفس، فشار خون است.

### ۲۰- اگر فردی یهو جلوت بیوفته یا مثال غش کنه چیکار می کنی؟

پاسخ پیشنهادی : سعی می کنم خونسرد باشم ، چند بار شخص مورد نظر رو صداش می کنم و از اطرافیان کمک میخوام و با ۱۱۵ تماس می گیرم و در صورت امکان علائم حیاتی از جمله نبض و تنفس رو بررسی می کنیم.

## ۲۱- اگر فردی جلوت دچار تشنج بشه تو چیکار میکنی؟

پاسخ پیشنهادی: از اطرافیان درخواست کمک می کنم که به اورژانس زنگ بزنند، هر گونه وسیله نوک تیز یا خطرناک که احتمال برخوردش با مصدوم وجود داره رو ازش دور کنم، و منتظر میمونم تا تشنج مصدوم تموم بشه و بعد از اون مصدوم رو به پهلو میخوابانیم تا اورژانس برسه.

**نکته مهم:** حواستون باشه شما به هیچ وجه نباید مانع تشنج فرد بشید، بخواید دست و پای مصدوم را کنترل کنید یا پارچه ای یا وسیله ای در دهان مصدوم بگذارید کاملا اشتباهه چون احتمال داره با اینکار اندام های فرد (دست یا پا و یا فک) دچار شکستگی بشن

## ۲۲- اگه سر به صحنه یا محل تصادف یا سر صحنه فرد مصدوم بری اول چه چیزی رو چک میکنی؟

پاسخ پیشنهادی: ابتدا سعی می کنم خونسرد باشم و سریعاً محل حادثه رو ارزیابی کنم از لحاظ اینکه آیا خطرات انفجار یا سقوط یا ریزش و یا خفگی و یا احتمال ضربه وجود داره یا نه، پس از اطمینان از امنیت و سلامتی خودمون به بیمار نزدیک میشیم.

## ۲۳- اگر ببینی یه نفر کنارت دستش یا پاش قطع شده چیکار می کنی؟

پاسخ پیشنهادی: سعی می کنم خونسرد باشم و محل حادثه رو یه بررسی کنم و پس از اطمینان از امنیت و سلامتی خودم، سریعاً از اطرافیان و اورژانس درخواست کمک کنیم، سعی می کنیم با پارچه های تمیز جلوی خونریزی رو بگیریم و هم چنین از تورنیکه هم استفاده می کنیم (منظور از تورنیکه: در صورت شدت خونریزی چند سانتی متر بالاتر از محل قطع شدگی را با پارچه ای خیلی محکم میبندیم که جریان خون کنترل شود)، و عضو آسیب دیده رو بالاتر از بدن نگه می داریم و در ادامه فرد رو از محیط خطرناک به محیط امن انتقال بدیم و هم چنین عضو قطع شده را نیز درون پارچه ای تمیز در یک پلاستیک قرار می دهیم و آن پلاستیک را نیز در پلاستیک جداگانه یخ بدون تماس مستقیم با هم قرار می دهیم.

## ۲۴- اگر بعد فارغ التحصیلی خانواده تهران باشند و شما در کرمان مشغول به کار بشید چیکار می کنید؟ (منظور دوری از خانواده است)

نمونه پاسخ: قطعاً با اطلاع از شرایط این رشته رو انتخاب کردیم و این احساس تعهد و مسئولیت پذیری را داریم و شکر خدا امکانات هم که هست و با خانواده هم در ارتباط هستیم و مشکلی از این بابت وجود ندارد.

(قرار نیست تمام این سوالات ازتون پرسیده بشه، و نهایتاً یک یا حداکثر سه سوال ازتون پرسیده میشه، پس حتماً حتماً قبلاً این فضای مصاحبه رو برای خودتون در خونه شبیه سازی کنید، که آمادگی بهتری داشته باشید.)

همونطور که در ابتدای سوالات گفته شد، پاسخ های فوق کاملاً پیشنهادی بوده و شما مختارید که از آن ها استفاده کنید یا نه، اما بهتر است ابتدا سوالات رو درک کنید و به نسبت پاس ها، برداشت خودتون رو آماده کنید و لزومی نداره حتماً حتماً این پاسخ

ها باشه، و شما اگر آشنایی یا شخص نزدیکی فعال در این شغل داشتید باز می توانید پاسخ تکمیل تری ارائه بدید.

### • **بینید نکات سوالات بالایی رو به صورت کلی بگم بهتون:**

- \* اول قبل از هر چیز که باید خونسردی خودمون رو حفظ کنیم.
- \* سپس باید صحنه را ارزیابی کنیم (یعنی محل حادثه رو از نظر وقوع حادثه، احتمال مجدد حادثه بعدی، امنیت و سلامت خودمون و اطرافیان رو در نظر بگیریم) سپس برای کمک به مصدوم اقدام کنیم.
- \* خودمون با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم یا از اطرافیان درخواست کمک کنیم تا به اورژانس زنگ بزنند.
- \* وضعیت هوشیاری و وضعیت تنفسی فرد رو چک می کنیم.
- در صورت نیاز راه هوایی مریض رو باز کنیم.
- \* و مهم ترین چیز که هیچ وقت یادتون نباید بره امنیت خود تکنسین یا امدادگر هست اگه صحنه ای احتمال خطر برای تکنسین اورژانس باشه تا صحنه ایمن نشده نباید وارد بشه حتی اگه مصدوما جون خودشون رو از دست بدن پس یه وقت جوگیر نشید بگید من هر جا باشه میرم که کار دستتون میده!
- \* بچه ها خب دیدین که اکثریت این سوالات اینه که میخوان بدونن شما بخاطر پول نیومدین و یا شانسی شانسی نیومدین تو این رشته و یکی از مهم ترین نکاتی که می خوان متوجه بشن اینه که شما تو شرایط بحرانی چقدر خونسرد هستین و چقدر از کمک های اولیه سردر میارین و میتونید صحنه رو مدیریت کنید، اگر دوره های هلال احمر رو گذروندید که چه بهتر حتما یه آشنایی با کمک های اولیه دارید، اما اگر پاسخ خیر است، حتما حتما کمک های اولیه رو در صفحات بعدی بخوانید!

## ضمیمه آشنایی با کمک های اولیه

### کمکهای اولیه امدادی چیست؟

کمک های اولیه امدادی، مراقبت های اضطراری است که بلافاصله به یک فرد آسیب دیده ارائه می شود. هدف از کمک های اولیه امدادی به حداقل رساندن آسیب و ناتوانی در آینده است. تصمیم برای اقدام مناسب با کمک های اولیه امدادی می تواند به معنای تفاوت بین مرگ و زندگی باشد. با معرفی خود به فرد آسیب دیده یا بیمار شروع کنید. توضیح دهید که شما ارائه دهنده کمک های اولیه امدادی هستید و مایل به کمک هستید .

فرد باید به شما اجازه دهد تا به آنها کمک کنید. آنها را لمس نکنید تا زمانی که موافقت کنند که به شما کمک شود. اگر با یک فرد گیج یا کسی که به شدت آسیب دیده یا بیمار است روبرو شده اید، می توانید تصور کنید که آنها می خواهند شما به او کمک کنید. این به عنوان "رضایت ضمنی" شناخته می شود.

### ۵ هدف اصلی از کمک های اولیه امدادی

حفظ زندگی

جلوگیری از تشدید بیماری یا آسیب

بهبود وضعیت بیمار، مجروح و آسیب دیده

تسکین درد

## اصول کمک های اولیه امدادی

مدیریت صحنه های اضطراری یک مهارت حیاتی برای همه کمک کنندگان و پاس دهندگان اولیه است. بنابراین مدیریت صحنه های اضطراری به چه معناست و چگونه کار می کند؟  
ایمنی امدادگران اولین اولویت در هر شرایط اضطراری است بنابراین مراقبت در نزدیک شدن به محل حادثه حیاتی است. مراقب خطرات واضح و آشکار باشید، به عنوان مثال آتش، دود، سیم برق افتاده؛ خطرات پنهان، به عنوان مثال سوزن زیر یک مصدوم.

## حمل مصدوم در هنگام سوانح

چگونه شخص آسیب دیده را در حین کمک های اولیه امدادی حمل کنیم:  
فرد آسیب دیده را جابجا نکنید مگر اینکه در وضعیت تهدید کننده زندگی قرار داشته باشد. جابجایی فرد آسیب دیده می تواند آسیب را بدتر کند. اگر فرد دچار آسیب نخاعی شود، می تواند برای همیشه فلج شود.  
اگر فرد در معرض خطر فوری و تهدید کننده زندگی نیست، با اورژانس تماس بگیرید تا برای انجام کمک های اولیه امدادی، نیروهای لازم را اعزام کنند. اگر لازم است فرد را از خطر تهدید کننده زندگی خارج کنید، انجام این کار به درستی انجام می شود  
تا خطر برای فرد آسیب دیده و خودتان کاهش یابد.  
نکاتی در مورد جابجایی و در صورت لزوم حمل افراد در کمکهای اولیه امدادی:

**روش های حمل مصدوم که در ادامه می خوانید؛** صرفاً برای موقعیت های اضطراری بوده که در نبود امکانات و عوامل درمانی و اورژانس می توانید با توجه به شرایط اقدام کنید.

اگر فکر می کنید فردی دچار آسیب نخاعی شده است، او را حرکت ندهید. جابجایی آنها می تواند آسیب را بیشتر کرده و حتی باعث فلج شدن آنها شود. اگر مطمئن نیستید که این فرد از ناحیه نخاع آسیب دیده است، باید با آنها طوری رفتار کنید که گویی دچار این آسیب شده اند. وضعیت کسی که دچار آسیب نخاعی است را پایدار کنید. اگر سر یا بدن فرد حرکت کند، ممکن است آسیب به ستون فقرات را افزایش دهد. با قراردادن پتو یا بالشت در دوطرف بیمار از این آسیب جلوگیری کنید. در صورت لزوم فرد را به پهلو بچرخانید. این فقط در صورت خطر فوری فرد، به عنوان مثال در صورت خفگی با استفراغ یا خونریزی، باید انجام شود. در این شرایط، ممکن است مجبور شوید شخص را در کنار او بچرخانید. انجام این کار حداقل با یک شخص دیگر بسیار مهم است تا بتوانید از پیچ خوردن بدن فرد جلوگیری کنید.

حرکت دادن افراد مصدوم بدون آسیب نخاعی در حین کمک های امدادی اولیه از روش عصای انسانی استفاده کنید. اگر فرد هوشیار باشد و بتواند خودش حرکت کند، این روش ممکن است موثرترین روش باشد. اگر فرد فقط از ناحیه یک پا آسیب دیده باشد، می توان از آن استفاده کرد. شخص را به سمت امن بکشید. روش کشیدن، ایمن تر از بلند کردن فرد است، هم برای شما و هم برای فرد آسیب دیده. با بلند کردن، وزنی که باید تحمل کنید افزایش می یابد و فرد را در معرض خطر سقوط قرار می دهد. همیشه آهسته و پیوسته بکشید، فرد را تا حد ممکن در یک خط مستقیم حرکت دهید. شما می خواهید ستون فقرات فرد را در یک راستا قرار دهید تا به طور غیر طبیعی پیچ خورده یا خم نشود. اینکه شما از کدام نوع کشیدن استفاده خواهید کرد، به صدماتی که فرد دارد وابسته است. کودک را با استفاده از روش گهواره حمل کنید. این روش سریع و آسان است اما فقط برای کودکان و افراد بسیار کوچکتر از امدادگر قابل استفاده است. از آنجا که تمام وزن فرد به بازوهای شما آویزان است، در حین کمک های امدادی اولیه شما به سرعت خسته خواهید شد. یک فرد بزرگتر را مانند کوله پشتی حمل کنید. اگر فرد بیش از اندازه بزرگ باشد که شما نتوانید او را در وضعیت گهواره حمل کنید، یا فرد باید در مسیری طولانی حمل شود، می توان از این روش استفاده کرد. می تواند برای افرادی که بیهوش هستند نیز استفاده شود.

## سی پی آر چیست؟

### (Cardio pulmonary resuscitation)

سی پی آر مخفف عبارت بالا است و به معنی احیاء قلبی و ریوی می باشد. منظور از این عمل بازگرداندن عملکرد قلب و ریه بصورت اضطراری جهت افزایش شانس زنده ماندن در افراد حادثه دیده در مکانی به غیر از بیمارستان می باشد. این عمل باعث بازگشت اکسیژن رسانی به قلب و مغز و برگشت عملکرد آنها به حالت عادی می شود. همچنین باعث بازگشت نبض رسیدن خون به اندام های حیاتی و بازگشت فرد به زندگی می شود.

سی پی آر تپش قلب را باز میگرداند. این عمل می تواند شانس زنده ماندن افراد را تا حد زیادی افزایش دهد. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی به آموزش صحیح همگانی آن تاکید دارد. اهمیت سی پی آر از آن جهت است که در صورتی که سی پی آر به موقع انجام نشود عدم اکسیژن رسانی باعث آسیب دائمی به مغز و مرگ مغزی می شود. سی پی آر می تواند شانس زنده ماندن فرد را ۲ الی ۳ برابر افزایش دهد. در بسیاری مواقع اورژانسی تنها چند دقیقه می تواند جان فرد را نجات و یا منجر به مرگ فرد شود.

### چه زمانی سی پی آر بایستی انجام شود؟

زمانی بایستی سی پی آر انجام شود که فرد در مکانی غیر از مراکز درمانی مانند خیابان و خانه و مراکز عمومی دچار ایست قلبی شود. در این حالت بعلت عدم خونرسانی به مغز فرد دچار شوک شود در صورتی که ظرف ۴ الی ۶ دقیقه عملکرد مغز به حالت عادی باز نگردد آسیب جبران ناپذیری به سلول های مغزی وارد خواهد شد. زمان شروع احیاء قلبی بسیار مهم است و به آن زمان طلایی نجات گفته می شود که نبایستی یک دقیقه را هم از دست بدهیم. در بیشتر مواقع فرد بصورت ناگهانی به زمین می افتد و یا با درد سینه در محلی نشسته و سپس بیهوش می شود. در این صورت تنها چند دقیقه وقت داریم که به فرد کمک کنیم و جان آنرا نجات بدهیم.

### نشانه های ایست قلبی:

از حال رفتن و زمین خوردن ناگهانی

عدم واکنش به صدا کردن و تکان دادن فرد و چک کردن نبض از گردن و دست و عدم داشتن نبض و نداشتن تنفس که با نزدیک کردن به صورت فرد مصدوم و دقت در حرکات قفسه سینه مشخص می شود

**نکته:** بعلت مهم بودن زمان در این فرآیند بایستی تمامی این مراحل در ۱۰ ثانیه انجام شود. قبل از شروع به سی پی آر چه مواردی را بایستی رعایت کنیم؟

ممکن است فرد اصلا نیازی به سی پی آر نداشته باشد برای مطمئن شدن از این منظور فرد را صدا کرده و و آرام از شانه های فرد تکان می دهیم البته در تکان دادن بایستی آسیب گردن فرد مورد نظر باشد. حتما از یکی از اطرافیان بخواهید که با مرکز اورژانس تماس بگیرد. تنفس فرد چک شود به روشی که در پاراگراف قبل به آن اشاره شد در صورتی که فرد دارای تنفس طبیعی باشد دیگر نیازی به سی پی آر نیست ولی در صورت عدم تنفس سریعا سی پی آر را بایستی شروع کنید. در صورتی که با مراحل احیاء آشنایی ندارید با اورژانس تماس گرفته و از راهنمایی های پشت تلفن بهره ببرید بویژه در مواقع آسیب قفسه سینه. در انجام عملیات احیاء حفظ خونسردی بسیار مهم می باشد چون دقیقه ها دارای اهمیت می باشند. چک کردن علائم حیاتی بایستی بسیار سریع و در صورت تشخیص نیاز به سی پی آر سریعا انجام شود.

### مراحل انجام سی پی آر:

ابتدا اگر کسی در نزدیکی شما هست بگویند که به کارهایی که شما انجام می دهید دقت کند تا در صورت خستگی شما مراحل را تکرار نماید.

**اصلاح موقعیت مصدوم:** فرد آسیب دیده ممکن است در موقعیتی قرار داشته باشد که امکان انجام سی پی آر نباشد در این صورت با در نظر گرفتن آسیب دیدگی فرد و با کمک فردی دیگر موقعیت فرد را برای انجام احیاء اصلاح میکنیم.

**ماساژ قفسه سینه:** این کار برای بازگرداندن خون به مغز انجام میگردد پس بایستی بی وقفه انجام شود تا خون در مسیر رگها جریان یابد این عمل تا بازگشت هوشیاری کامل فرد بایستی انجام شود. نحوه انجام ماساژ قلبی بدین صورت است که بالا سر مصدوم زانو زده یک دست خود را بصورت عمود بر روی قفسه سینه فرد بصورت باز قرار داده و دست دیگر را بر روی همان دست قرار می دهیم سپس انگشتان را جمع میکنیم محل قرارگیری دست مابین دو سینه محل قرارگیری قلب می باشد. فشار باید تا حدی باشد که قفسه سینه ۵ الی ۶ سانتی متر پایین برود و به اعضا داخلی آسیب وارد نکند تعداد ضربان قلب ۱۰۰ الی ۱۲۰ بار میباشد که کار بسیار انرژی بری می باشد.

**تنفس مصنوعی:** این مرحله بایستی کم و با دقت انجام شود زیرا که ریزه کاری های خاص خود را دارد. قبل از دادن تنفس مصنوعی بایستی مسیر تنفسی فرد به درستی باز شود برای این کار سر را به عقب بکشید و کمی چانه را به بالا بکشید در صورت آسیب گردن باز کردن فک کافی می باشد. سوراخ های بینی را با دست ببندید یک تنفس معمولی انجام دهید سپس اطراف دهان مصدوم را کاملا بسته و دهان خود را بر روی دهان مصدوم قرار دهید. با این کار بایستی قفسه سینه فرد بالا رفته و پایین بیاید. این کار را دوباره تکرار کنید فاصله این دو عمل نباید بیشتر از ۵ ثانیه طول بکشد. اینکار را نباید بیشتر از ۲ مرتبه انجام دهید.

**نکته:** در این عمل بایستی آسیب گردن، شکستگی دندان، بریدگی زبان، خونریزی و ترشحات داخل دهان مد نظر قرار گیرد. این کار بایستی به ازای هر ۳۰ بار ماساژ ۲ تنفس مصنوعی انجام شود و تا زمان هوشیاری کامل و بازگشت تنفس این چرخه ادامه پیدا کند.

### **قرار دادن بیمار به حالت ریکاوری:**

پس از انجام مراحل سی پی آر و بازگشت تنفس عادی بیمار فرد را به آرامی به بغل چرخانده یک پا را دراز و پای دیگر را از مفصل زانو خم کنید تا تکیه کرده و فرد بر نگردد اینکار به راحت نفس کشیدن فرد کمک میکند. همچنین از تجمع خلط در دهان و بسته شدن مسیر توسط زبان ممانعت به عمل می آورد.

### **سی پی آر در کودکان ۱ الی ۸ سال :**

اصول تمامی مراحل یکی است فقط تفاوت در عمق فشار به قفسه سینه می باشد که در کودکان ۱ الی ۸ سال بایستی قفسه سینه ۵ سانتی متر پایین برود. در **کودکان زیر یکسال عمل ماساژ قلب با انگشتان** انجام می شود.

**نکته:** یکی دیگر از مواردی که جدیداً در بحث انجام سی پی آر مطرح می شود نحوه اصلاح پوزیشن فرد آسیب دیده می باشد که بسیار مهم می باشد. زیرا که بر اساس وزن، جنس، و محل آسیب دیدگی فرد متفاوت می باشد ولی مهمترین اصل کمک گرفتن از افراد دیگر، تماس با اورژانس و کمک تلفنی گرفتن می باشد.

### **پوزیشن ریکاوری :**

این موضوع نیز از بحث های جدید سی پی آر می باشد چون بعد از عمل احیاء اگر فرد به همان حالت باقی بماند ممکن است دچار خفگی شود چرا که بعلت اینکه فرد در حالت بیهوشی قرار دارد قدرت بلع و یا دفع خلط یا خون موجود در محوطه دهانی را ندارد به همین دلیل قرار دادن فرد در حالت ریکاوری بسیار می تواند مفید باشد. همچنین در بعضی مواقع زبان به عقب برگشته و مسیر تنفس را می بندد و اصلاح پوزیشن به حالت ریکاوری از این عمل ممانعت به عمل می آورد.

### **نتیجه گیری:**

یادگیری نحوه صحیح سی پی آر برای همگان ضروری می باشد چرا که لذت نجات جان انسان را با هیچ چیز نمی توان عوض کرد. آموزش این مسئله چندان وقتگیر و تخصصی نمی باشد ولی در مواقع لزوم زندگی انسانی را می تواند نجات دهد.

## آموزش و شناخت اصول کمک‌های اولیه در شکستگی

چرا باید اصول کمک‌های اولیه در شکستگی را بیاموزیم؟ هر فردی می‌تواند با یادگیری اصول کمک‌های اولیه در شکستگی در هنگام بروز آسیب و تا زمان رسیدن آمبولانس و انتقال مصدوم به بیمارستان و مراکز درمانی، بخشی از کارهای ضروری را بر روی مصدوم انجام دهد. انجام اصول کمک‌های اولیه در شکستگی بر روی فرد مصدوم از بروز شوک و افزایش خونریزی در ناحیه آسیب دیده جلوگیری می‌کند و به کاهش درد مصدوم کمک می‌کند. کمک‌های اولیه در شکستگی شکستگی استخوان بعضی عوامل درونی و محیطی می‌توانند در بروز شکستگی استخوان‌ها نقش داشته باشند. از عوامل درونی می‌توان به انواع بیماری‌ها همچون سرطان و پوکی استخوان اشاره کرد. تصادف، ورزش نامناسب، برخورد و سقوط کردن از ارتفاع هم می‌توانند از عوامل بیرونی در بروز شکستگی‌ها باشند.

### آشنایی با مفهوم شکستگی باز و بسته

شکستگی باز نوعی شکستگی است که با بیرون زدگی استخوان آسیب دیده، باعث پاره شدن بافت‌ها و پارگی عروق خونی شده و در نهایت با پارگی پوست، خونریزی و عفونت را به همراه دارد.

در شکستگی بسته بر خالف شکستگی باز، خونریزی مشاهده نمی شود اما ناحیه شکستگی متورم و ملتهب می شود.

### آشنایی با مفهوم شکستگی کلی و جزئی

کلی یا جزئی بودن شکستگی نوعی معیار برای بیان میزان شکستگی استخوان است. وقتی از شکستگی کلی صحبت می شود منظور این است که استخوان از چند جهت دچار شکستگی شده است در حالی که در شکستگی جزئی بخشی از استخوان دچار آسیب شده است.

### آشنایی با علائم شکستگی

- ۱- احساس درد شدید در ناحیه شکستگی
- ۲- تشدید درد در اثر لمس موضع آسیب دیده
- ۳- تغییر رنگ پوست محل آسیب دیده
- ۴- تورم، التهاب و کبودی
- ۵- بی حسی قسمت آسیب دیده
- ۶- خونریزی

## الف) کمکهای اولیه در شکستگی بسته

۱- با اورژانس تماس بگیرید

۲- از حرکت دادن عضو صدمه دیده خودداری کنید

۳- علائم حیاتی که شامل تنفس و نبض است به طور مرتب چک شود.

۴- محل آسیب دیدگی را با پارچه، آتل ثابت (آتل می توانید چوب یا کارتن مقاوم یا هر چیز ثابت دیگری باشد) نگه دارد.

## ب) کمکهای اولیه در شکستگی باز

برای امدادسانی به شخصی که دچار این نوع شکستگی شده اولین کار قطع خونریزی است. باید با استفاده از پارچه ای تمیز یا پانسمان استریل از خونریزی در محل جراحی جلوگیری شود. حتی توصیه شده پارچه ای را به صورت محکم بر روی محل آسیب دیدگی ببندید تا جریان خون در آن محل متوقف شود. پس از توقف خونریزی فرد امدادگر باید تمام اصول کمکی که در شکستگی بسته عنوان شد را انجام دهد. آتل، بخشی از اصول کمک های اولیه در شکستگی از آن جایی که ثابت نگه داشتن موضع شکستگی به دلیل درد فراوان، استرس و فشار عصبی که بیمار تجربه میکند کار بسیار سختی است و از آن جایی که بعضی شکستگی ها از جمله شکستگی قفسه سینه و ستون فقرات به عنوان خطرناک ترین شکستگی ها محسوب می شوند و در صورت جابه جایی مصدوم منجر به مسدود شدن راه تنفسی و آسیب به نخاع می شود، استفاده از انواع آتل برای جابه جایی بیمار از محل حادثه تا مرکز درمانی بسیار ضروری است. آتل بعد از انجام تمام مراحل کمک های اولیه در شکستگی و بعد از قطع خونریزی، بر روی محل آسیب قرار می گیرد. آتل یا اسپلنت از آسیب دیدگی، پارگی عروق خونی و خونریزی جلوگیری می کند.

آتلها در انواع مختلف فلزی، چوبی، پلاستیکی و بادی ساخته شده اند. یک امدادگر با استفاده از وسایل در دسترس مثل یک قطعه چوب، مقوا، پتو و... می تواند به عنوان آتل برای ثابت نگه داشتن محل آسیب دیدگی استفاده کند اما این نکته را باید در نظر بگیرد که پهنا و طول آتل مورد استفاده باید کاملا متناسب با عضو آسیب دیده باشد.

## فشار خون چیست؟

به فشاری که خون به دیواره رگ ها وارد می کند، فشار خون می گویند و مقدار معمول آن روی ۱۲۰ میلی لیتر و ۸۰ میلی لیتر می باشد یا اصطلاحاً ۱۲ روی ۸ می باشد.

## علائم حیاتی شامل چه چیزهایی می شود؟

نبض - دما یا درجه حرارت - تنفس - فشار خون

## محل های نبض بدن کجاست؟

برخی از محل های نبض گرفتن: مچ دست (رادیتال)، گردنی (یا کاروتید) - گیجگاهی - ران

## دمای طبیعی بدن چند درجه است؟

۳۷ درجه می باشد

## اقدامات و کمک های اولیه در مواجهه با فرد گرمزده

- ۱- انتقال بیمار به محیطی خنک و دور از تابش آفتاب
- ۲- تماس با اورژانس
- ۳- درآوردن جوراب و لباس های رویی شخص گرمزده
- ۴- علائم حیاتی تنفس و نبض را به طور مداوم کنترل کنید. در صورت بیهوشی بیمار راه تنفس را بررسی کرده و احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را شروع کنید.
- ۵- قراردادن پارچه ای مرطوب بر روی بدن شخص
- ۶- استفاده از بادبزن و یا هر گونه وسیله خنک کننده
- ۷- نوشیدن آب به همراه کمی نمک و شکر
- ۸- در صورتی که شخص گرمزده دچار درد و گرفتگی عضالت ساق پا شده است از ماساژ و مالش عضله خودداری کنید.

## اقدامات و کمک های اولیه در مواجهه با فرد سرمزده :

- ۱- سریعاً محل حادثه رو ارزیابی می کنیم
- ۲- از اطرفیان و اورژانس درخواست کمک می کنیم
- ۳- علائم حیاتی نبض و تنفس را چک می کنیم
- ۴- در صورتی که فرد مصدوم بیهوش است باید راه هوایی را بررسی کنیم

مهم ترین و متداول ترین سوالات احکام مصاحبه سوالات احکامیه چیزی هست که کمتر دیده شده تو مصاحبه سوال کنند ولی اگر زمان داشتید که چه بهتر به آمادگی اولیه داشته باشید و همچنین نگاهی به سوالات زیر داشته باشید. سوالات احکام به شدت زیاد هستند و در این جا صرفاً متداول ترین سوالات احکام ذکر شده که اگر وقت کمتری دارید نگاه به این سوالات و پاسخشون داشته باشید در اینترنت برای سوالات احکام، جزوات زیادی وجود دارد که می توانید جستجو کنید.

نماز فرض و مستحب / شرایط نماز جمعه / نماز آیات / نماز میت / انواع شکایات نماز / اصول و فروع دین / معاد چیه / شرایط وضو / مبطالت نماز و وضو / تیمم و انواع آن / غسل و انواع آن / اسامی امام ها لقب پیامبران و امامان / احکام روزه و مبطالت آن / انواع نجس / نحوه شهادت امامان / اولین و آخرین پیامبر اسالم / دلیل قیام امام حسین / اولین مرد و زنی که ایمان آوردند ؟ / تولی و تبری یعنی چه ؟ در صورت فراموشی سجده و همچنین تشهد در نماز چه کار می کنید ؟ / نماز عید فطر چگونه است ؟ / شرایط لباس نماز گزار / شرایط محل نماز / سجده سهو یعنی چه ؟ / مذهب چه کسی هستیم ؟ / معنی توحید چیست ؟ / حکم خون در نماز تعداد خطبه های نهجه البالغه نحوه روزه و قصر و جمع در سفر / امر به معروف و نهی از منکر آخرین نماز آیاتی که خوانده اید ؟ / شرایط ابطال روزه / تعداد پیامبران اولوالعزم سجده بر چه چیزهایی صحیح است ؟ / شرایط امام یا پیش نماز / روز قدس چه روزی است ؟

## جمع بندی نکات مهم و پایانی فوریت های پزشکی

\* برای روز مصاحبه استخدامی حتما با یک دست لباس تمیز و مرتب در صورت امکان اتو شده حاضر شوید.

\* بهتره نظافت شخصی ناخن و موها رو رعایت کنید

\* بهتره لباس رسمی داشته باشید

- خانم ها هم با پوشش رسمی حاضر بشن بهتره و از مانتوی کوتاه یا شال روسری دوری کنند
- \* از چند روز قبل فضای روز مصاحبه رو برای خودتون شبیه سازی کنید
- \* در حد امکان بهتره شناختی از نام مسئولین بهداشتی شهرستان و استان داشته باشید مثل رئیس شبکه بهداشت شهرستان و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان و وزیر فعلی بهداشت ، رئیس اورژانس شهرستان و استان، امام جمعه شهر و استان ، فرماندار و استاندار
- \* اگر مدارکی یا لوحی یا گواهی شرکت در مسابقاتی دارید ، به ویژه مدارک کمک های اولیه هلال احمر حتما با خودتون همراه داشته باشید
- \* قبل از ورود برای اینکه هرگونه اضطرابی رو از خودتون دور کنید چند نفس عمیق بکشید و خدا رو همراهتون حس کنید
- \* از افرادی که از اتاق مصاحبه بیرون میان، سعی نکنید ازشون بخواید که چی پرسیدن چی نپرسیدن، این تنها باعث نگرانی بیشتر شما میشه
- \* هنگام ورود، ابتدا در بنزید و وقتی که اجازه دادند وارد شوید
- \* با صدای واضح و بلند سلام کنید به تک تک اعضا، و پس از کسب اجازه روی صندلی بنشینید ، از ارتباط چشمی غافل نشید.

\* به خودتون مسلط باشید، مهم نیست بعدش چی میشه، شما قراره بهترین حالت خودتون رو نشون بدید

\* با صدای رسا و گویا سلام کنید به حاضران در مصاحبه و به همشون خدا قوت و خسته نباشید بگید. (نه زیر لبی که خودتون هم نفهمید چی گفتید تصور کنید به مهمونی اومدید و باید گرم و صمیمانه احوال پرسى کنید.)

\* با مصاحبه گران ارتباط چشمی برقرار کنید و در آخر به خدا توکل داشته باشید، هر چیزی اون بخواد براتون افتاق می افته.

# به پایان آمد این دفتر ولی حکایت همچنان باقیست

تهیه کننده: Easy File