

بسم الله الرحمن الرحيم



راههای پیشگیری از حوادث و سوانح آسیب های خانگی

مقدمه

تعداد زیادی از حوادث در خانه رخ می دهند و بسیاری از این حوادث را نیز می توان با اقداماتی بسیار ساده و کم هزینه کنترل کرد و احتمال بروز آنها را کاهش داد. تعدادی از مخاطراتی که در منزل ممکن است رخ دهد به شرح ذیل می باشد:

- مسمومیت
- انسداد راه هوایی
- برق گرفتگی
- سقوط یا زمین خوردن
- آتش سوزی

زمین خوردن یا سقوط

○ افتادن، زمین خوردن یا سقوط، **عامل اصلی** آسیب های ناخواسته ای است که در خانه اتفاق می افتند. نیمی از زمین خوردن ها ریشه در عواملی از قبیل: **کمبود نور محیطی، کفیوش نامناسب، سیمهای رابط نابجا و نرده های نامناسب راه پله دارد.** در این زمینه، کودکان بیشتر از دیگران در معرض خطرند، چرا که حفظ تعادل برای آنها دشوارتر است. نوجوانانی که توصیه های ایمنی را جدی نمی گیرند و سالمندان نیز به دلیل عدم تعادل گروههای بعدی در معرض خطر سقوط، افتادن یا زمین خوردن هستند.

راه های به حداقل رساندن خطر سقوط

- برای پایین آوردن اشیا از ارتفاع، از نردبان استفاده کنید و هنگام پایین آمدن از نردبان نیز به دقت به پله های نردبان نگاه کنید؛
- اگر نوزاد در منزل جلوی دیدتان نیست، او را در گهواره یا تختخواب یا بر روی یک صندلی ایمن بگذارید؛
- اگر کفش پاشنه بلند یا دمپایی لغزنده پوشیده اید، بیشتر مواظب راه رفتنتان باشید .
- پنجره ها و راه پله ها باید حفاظ ایمنی داشته باشند.
- باید در حمام دستگیره در دیوار نصب کنید.
- پنجره ها باید ۱/۵ متر از سطح زمین بالاتر باشند.

مسمومیت

مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای به بدن رخ می دهد. موادی که می توانند منجر به بروز مسمومیت شوند، متعدّدند؛ از جمله: داروها، شوینده های خانگی، واکس، آمونیاک، لاک پاک کن، ضدیخ، حشره کش، مرگ موش و... افراط در مصرف ویتامین و مکملهای دارویی. بیشتر موارد مسمومیت کودکان در منزل معمولاً متعاقب مصرف یا بلع محصولات خانگی، مواد شیمیایی یا داروهای بدون نسخه رخ میدهد. استنشاق برخی مواد مانند دودی که از آگروز اتومبیل خارج میشود، بنزین، چسب و منوکسیدکربن نیز می تواند به مسمومیت منجر شود.

مراقبت برای پیشگیری از مسمومیتهای خانگی

۱) هشدارهای روی بسته های سم را جدی گرفته و همواره آنها را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛

۲) قفل کودک را روی تمام درهای کابینت که در آنها مواد شیمیایی نگهداری می کنیم، نصب کنیم؛

۳) وسیله نقلیه موتوری یا ماشین چمن زنی را در اماکن سربسته و بی منفذ قرار ندهیم؛

۴) در خانه از کباب پزهای فضای باز استفاده نکنیم؛

۵) دودکشها را از نظر وجود گرفتگی یا انسداد به طور مرتب بررسی و تمیز کنیم؛

۶) مواد شیمیایی را نباید در مجاورت و ظرف مواد خوراکی نگهداری کرد.

انسداد راه هوایی

خفگی، نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند، گرفتگی گلو با غذا یا یک اسباب بازی کوچک، به دهان بردن و قورت دادن اشیایی مانند سکه یا اسباب بازیهای کوچک توسط کودک، فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب، گردنبند روش های دیگر انسداد راه هوایی هستند.

مراقبت برای پیشگیری از خفگی

- اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازیهایی که برای سنشان مناسب نیست، ندهیم؛
- در هنگام خواب نوزاد، مراقب قرار نگرفتن بالش یا پتو روی صورت او باشیم.
- غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسانتر شود؛
- هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نپیچیم.

توصیه های ایمنی در مورد نحوه نگهداری وسایل در منزل

- وسایل آتش زا مانند کبریت و فندک، کتری، سماور داغ و ظروف محتوی غذا یا مایعات داغ باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
- باید از نگهداری دارو به ویژه قرصهای رنگی و جالب توجه کودکان در یخچال پرهیز کرد.
- باید از نگهداری داروها و مواد غذایی تاریخ گذشته در منزل خودداری شود.
- دارو به هیچ وجه نباید بدون تجویز پزشک مصرف شود.
- شربت متادون از ظرف اصلی خارج نشده و در یخچال و در دسترس کودکان قرار نگیرد.

توصیه های ایمنی در مورد نحوه نگهداری وسایل در منزل

- مخازن نگهداری نفت و گازوییل باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود.
- نباید هرگز اتوی داغ و روشن، چرخ گوشت دستی یا برقی را به حال خود رها کرد.
- همیشه در هنگام خروج از منزل، باید از خاموش کردن گاز، سماور یا سایر وسایل خوراک پزی اطمینان حاصل کرد.
- بخاریها باید سالم و بدون نقص بوده و هر کدام دارای دودکش مستقل و مجهز به کلاhek مناسب باشد، وسط اتاق قرار نگرفته و درست سوختن شعله و رنگ آبی چک شود.
- باید از قرار دادن وسایل قابل اشتعال نظیر پرده، مبیل، رختخواب و مخزن نفت در کنار بخاری خودداری شود.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- تمام پریزهای برق باید درپوش دار و مخفی بوده و برای کودکان قابل دسترس نباشد.
- در سیستم برق خانه باید یک دستگاه یا کلید محافظ جان نصب شود.
- با دست مرطوب به کلیدها و پریزهای برق دست زده نشود.
- از دست زدن به سیمهای برق و اتصالات بدون عایق خودداری شود.
- باید تلویزیون و لوازم صوتی را طوری قرار دهیم که هوا در اطراف آن جریان داشته باشد و از داغ شدن آنها جلوگیری شود.
- باید مراقب پریزهای برق با دوشاخه های نامناسب باشیم. اگر دو شاخ های در پریز لق باشد موجب داغ شدن اتصال و آتش سوزی خواهد شد. هرگز دوشاخه ای بزرگتر را به زور داخل پریز جا دهیم. باید پریزهای شکسته یا قدیمی را تعویض کنیم.
- باید سیمهای لوازم برقی را چک کنیم و از سالم بودن آنها مطمئن شویم. باید توجه کنیم که سیمها را هرگز به دیوار، کف یا هر سطح دیگری میخ یا پرچ نکنیم.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- در حد امکان باید از سیمهای رابط برق کوتاه استفاده و هرگز نباید سیمهای رابط بلند برق را از زیر فرش یا موکت عبور داد و اسباب خانه را روی آنها گذاشت.
- باید از گرفتن خروجی بیش از حد از یک پریز بپرهیزیم.
- باید از به کار بردن لامپهایی با میزان وات قوی و نامناسب با میزان تحمل نوع سیمی و سرپیچ، خودداری کنیم. همچنین باید از مناسب بودن سرپیچ آن مطمئن شویم و لامپها را همواره با دقت ببندیم . شل بودن یا کج بودن لامپ در سرپیچ موجب اتصالی و آتش سوزی میشود.
- باید از فیوزها و کلیدهای مناسب در جعبه فیوز استفاده کنیم و همیشه هر فیوز سوخته یا خراب را با یک فیوز سالم جایگزین کنیم.
- نباید وسایل برقی را در معرض ترشح آب قرار دهیم. اگر وسیله برقی داخل آب افتاد هرگز برای بیرون آوردن آن دست خود را داخل آب نبریم حتی اگر وسیله خاموش باشد. باید ابتدا کلید اصلی برق را قطع کنیم . سپس دوشاخه وسیله برقی را از پریز خارج کرده و آن را از آب خارج کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- اگر وسیله برقی به هر دلیل خیس شد، باید ابتدا توسط متخصص از سالم بودن آن مطمئن شویم سپس از آن استفاده کنیم.
- باید رایانه و سایر لوازم صوتی تصویری خود را چک کنیم و از صحت عمل آنها مطمئن شویم و مراقب خراشها یا صدمات مشابه بر روی سیمها و بخشهای الکتریکی آن باشیم. باید برای چنین لوازمی از یک دستگاه کنترل کننده جریان برق یا حداقل ترانسفورماتور استفاده کنیم.
- سیم کشی برق حمام باید توکار بوده و در حد امکان باید از گذاشتن کلید و پریز داخل حمام خودداری کنیم. لامپ روشنایی داخل سرویسهای بهداشتی و حمام باید دارای حباب باشد.
- محل کنتور و فیوزهای برق باید کاملاً مشخص و به راحتی قابل دسترسی باشد.
- باید هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب مسیر سیمهای برق داخل دیوار باشیم.
- باید در حین برقکاری حتماً از زیرپایی عایق مثل چوب و پلاستیک استفاده کنیم و قبل از شروع کار کلید کنتور برق را قطع کنیم .

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ در حد امکان باید از پله های مارپیچی استفاده نشود.
- ❖ باید از به کار بردن کف پوشهای ناهموار و دارای پوشش سست خودداری شود.
- ❖ شیشه ها باید محکم و چند لایه باشند. درها نیز باید از دو سمت قابل باز کردن باشند.
- ❖ در منازل روستایی که از تنور استفاده می کنند باید حتما تنور دارای حفاظ و درپوش مناسب باشد تا مانع از دسترسی و سقوط کودکان شود.
- ❖ به منظور جلوگیری از سوانحی نظیر پرت شدن از ارتفاعات مثل پشت بام، راه پله، پنجره، بالکن و یا هر جایی که از سطح زمین بلندتر یا پست تر باشد و یا محلهایی مثل حوض، آب انبار، برکه، استخر و چاه باید این گونه مکانها با حفاظ مناسب یا نرده محصور شوند تا امکان سقوط و یا خفگی در آنها وجود نداشته باشد.
- ❖ سرامیک یا پوشش کف آشپزخانه و حمام نباید لغزنده باشد تا از زمین خوردن پیشگیری شود.

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ باید مراقب تهویه کافی جریان هوا در درون منزل باشید.
- ❖ به غیر از پنجره هایی که به پلکان اضطراری منتهی میشوند، باید بر روی تمام پنجره ها شبکه محافظ نصب کنیم .
- ❖ لبه پله ها، نباید تیز و زاویه دار باشد تا در صورت لغزش یا سقوط بر روی پله ها صدمات کمتری به فرد وارد شود.
- ❖ کف خانه باید مسطح باشد و از پله برای تزئین کف خانه استفاده نشود.
- ❖ آشپزخانه باید در نزدیکی در ورودی باشد.

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ فاصله و عرض پله ها باید استاندارد باشد (فاصله کم و عرض پله ها زیاد)
- ❖ حفر چاه یک کار فنی و تخصصی است و باید توجه داشت که حفر چاه ها را به افراد مجرب و فنی بسپارند.
- ❖ دیوارها باید بدون دزر و شکستگی باشد.
- ❖ پنجره ها به خصوص در طبقات بالای ساختمانها باید طوری طراحی شوند که زیاد باز نشوند .
- ❖ شیشه های در معرض تردد را باید با نوارچسبهای رنگی مشخص کنیم تا در هنگام تردد، با آنها برخورد نشود.
- ❖ کنتور آب نباید در محل تردد باشد تا از خطر زمین خوردن جلوگیری شود .

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

❶ در هنگام نظافت منزل نباید دو یا سه نوع ماده شوینده را با هم ترکیب کنیم .

❷ باید از پوشیدن لباسهای قابل اشتعال در هنگام کار با اجاق گاز بپرهیزیم .

❸ هرگز برای تمیز کردن لکه های لباس، از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به خصوص در فضاهای بسته حمام استفاده نکنیم .

❹ هرگز در محیطی که بوی گاز استشمام میشود کبریت یا برق روشن نکنیم و ابتدا با باز کردن در و پنجره ها، تهویه کافی را برقرار کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

❖ تا آنجا که ممکن است باید از تماس مستقیم دستها با انواع شوینده ها و پاک کننده ها خودداری کنیم و از دستکش استفاده کنیم.

❖ هنگام استفاده از یا چهارپایه باید از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شویم و از نوع استاندارد و دوطرفه نردبان استفاده کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

موقع پاک کردن شیشه ها و پنجره های منزل، باید از رفتن رو نرده ها یا قرنیزهای آن خودداری کنیم.

باید برق وسیله برقی را قطع و سپس آن را تمیز کنیم.

موقع استفاده از وسایل گازسوز، ابتدا باید کبریت را روشن و بعد شیر گاز را باز کنیم.

باید از سر رفتن غذا بر روی اجاق گاز جلوگیری کنیم.

باید فهرستی از شماره تلفنهای اضطراری، پزشک خانوادگی و قسمت اورژانس نزدیکترین بیمارستان (جدیدترین شماره و کد) را در کنار تمام دستگاههای تلفن منزل قرار دهیم.

سقوط در کارهای خانگی



سوختگی

در طول ۲۰ سال گذشته، تلفات و جراحات ناشی از سوختگی و آتش سوزی به میزان قابل توجهی کاهش یافته است، این میزان کاهش حاصل افزایش آگاهی مردم در مورد پیشگیری از آتش سوزی و همچنین ساخت محصولات ایمن تر برای بسیاری از محصولات مصرفی می باشد.

پیشگیری از سوختگی در محیط خانه

اگر خانواده ها به خوبی آموزش ببینند و نکات ایمنی را رعایت کنند، می توانیم امیدوار باشیم که آمار سوختگی در منزل و مدارس تا حد قابل قبولی کاهش یابد، زیرا ۹۰ درصد حوادث سوختگی قابل پیشگیری است. بیشتر کسانی که دچار سوختگی میشوند، جوانان و قشر مولد جامعه هستند، از این رو برنامه آموزش پیشگیری از سوختگی در خانواده ها و به ویژه برای کودکان، باید نهادینه شود. سوختگی همواره از ساده ترین راه هایی ایجاد می شود که مورد غفلت خانواده هاست. آمار هشدار دهنده واژگون شدن قابلمه یا کتری از روی اجاق گاز، حدود ۳۳ درصد مراجعان دچار سوختگی را کودکان تشکیل داده اند (سالانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ مورد)

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- باطری دستگاه اعلام خطر آتش سوزی را چک کنید. این باطریها حتما بایستی هر دو سال یک بار تعویض گردند.
- در مورد راه های خروج اضطراری از منزل فکر کنید و یک طرح فرار همراه خانواده را طراحی و در خانه به طور منظم آموزش دهید. در صورت آتش سوزی یک محل ملاقات خارج از منزل تعیین کنید.
- پریزهای برق و سیم های برق از جهت فرسودگی، پارگی و گرد و غبار به صورت مداوم کنترل گردد و حداقل هر ۱۰ سال یکبار سیم برق خانه خود را چک کنید.
- به پریزهای برق بیش از اندازه وسایل برقی متصل نکنید.
- در حین قطع برق، از چراغ قوه به جای شمع استفاده کنید لوازم خانگی نظیر (تلویزیون , کامپیوتر خانگی و...) وقتی در حال استفاده نیستند را از برق جدا کنید.

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- یک بازرسی حرفه ای داشته باشید و وسایل گرمایشی، دودکش و شومینه خود را یک بار در سال تمیز کنید.
- بخاریهای نفتی و بخاری های برقی قبل از استفاده کردن از باربیکیو یا کباب پز جرم حاصل از چربی را از آنها بزدایید تا هنگام استفاده، از سوخت کمتری استفاده شود.
- قرار دادن کپسول آتش خاموش کن در منازل امری ضروری به نظر می رسد. لازم به ذکر است کپسولها باید بعد از هربار استفاده شارژ شوند و در صورت عدم استفاده، سالیانه یکبار شارژ شوند
- هنگام پخت و پز، از پوشیدن لباسهای بسیار آزاد خودداری کنید.

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- اگر در خانه آتش سوزی رخ داد هرچه سریعتر فرار کنید و از اتلاف وقت جلوگیری کنید. بر روی زمین خوابیده و سینه خیز حرکت کنید.
- بسیاری از مردم بیشتر بر اثر خفگی با گازهای سمی ناشی از آتش سوزی در خانه می میرند. با دست زدن به دربهای بسته آنها را بررسی کنید. اگر درب گرم است به معنی نزدیکی آتش بوده پس آن را باز نکنید. اگر خنک است، آن را به آرامی باز کنید و از آن طریق فرار کنید.

مراقبت از سوختگی با روشهای خانگی

برخی معتقدند اسانس ها یا برخی از روغن های مورد استفاده در آشپزی همچون کره، روغن نارگیل و زیتون برای درمان سوختگی مفید هستند در صورتی که روغنها گرما را نگه می دارند و مانع میشوند که حرارت از محل سوختگی خارج شود و این سبب تشدید سوختگی میشود. قراردادن سفیده تخم مرغ خام روی سوختگی برای کاهش درد نیز از دیگر توصیه های عمومی برخی افراد در این زمینه است که شواهد علمی راجع به اثربخشی این ماده گزارش نشده و از سویی دیگر این احتمال وجود دارد که سفیده تخم مرغ در انتشار باکتری در محل سوختگی، تأثیر داشته باشد. برخی تصور می کنند دمای سرد یخ، در سرد کردن محل سوختگی موثرتر است در حالی که تماس مستقیم یخ، آسیب بیشتری به پوست می زند و محل سوختگی را بیشتر تحریک می کند، بنابراین شست و شوی محل سوخته با آب نه چندان سرد، بهترین راهکار است. همچنین استفاده از آرد، خمیر دندان، کرم مرطوب کننده یا عسل بر روی محل سوختگی به طور کامل اشتباه است و تنها روش درمانی و علمی، زیر آب گرفتن محل ضایعه و مراجعه به پزشک است.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه می شود

سیم کشی های برق کارگاهها و محیطهای صنعتی باید بر اساس اصول فنی و ایمنی انجام گیرد و از کابلهای مناسب استفاده شود .

قطع جریان برق باید با احتیاط صورت گیرد. به طور کلی در آتش سوزی وسایل و دستگاههای برق، یکی از اقدامهای اساسی قطع برق میباشد، ولی باید توجه داشت که با قطع برق نیز به علت وجود خازن در برخی از مصرف کننده های برقی، احتمال ذخیره شدن برق، خواهد بود، از این رو با وجود قطع جریان برق باید با احتیاط عمل نمود.

در مراکز صنعتی باید همواره افرادی با آموزش کافی در زمینه ایمنی و روشهای خاموش کردن آتش، آماده مقابله با هرگونه پیش آمد ناشی از آتش سوزی، و به ویژه آتش سوزی ناشی از برق باشند.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه میشود

در هنگام آتش سوزیهای ناشی از تجهیزات و دستگاههای برقی پیش از قطع نمودن جریان برق به هیچ عنوان نباید از آب یا کف خاموش کننده به منظور خاموش کردن آتش استفاده کرد، زیرا آب یا کف، رسانای جریان برق بوده و احتمال انتقال جریان برق به فردی که مشغول خاموش کردن آتش است، وجود خواهد داشت.

در محیط هایی که گازها یا مایعات قابل اشتعال وجود دارد (آزمایشگاههای صنعتی) هنگام استفاده از وسایل برقی، رعایت نکات ایمنی ضروری است. خاموش کننده حریق ناشی از وسایل برقی باید از نوع دی اکسید کربن و هالوژنه باشد.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه میشود

ضروری است در مسیر جریان برق حتما فیوزهای مناسب، به ویژه فیوزهای اتوماتیک، قرار داده شود که به دنبال ایجاد اتصال کوتاه، در مکانی که در مسیر جریان برق قرار دارد مدار الکتریکی هرچه سریعتر از طریق فیوز قطع شود؛ البته فیوزهای مورد استفاده حتما در مسیر سیم های فاز نصب شوند.

در کارگاهها و واحدهای صنعتی که مواد قابل انفجار و یا گازهای قابل اشتعال تولید و یا نگهداری می شوند، اتصالهای برق باید به گونه ای باشند که از بروز جرقه جلوگیری کنند

کپسول های آتش خاموش کن باید در نقاط گوناگون کارگاهها، تاسیسات و دیگر قسمتهای مراکز صنعتی نصب شوند. انتخاب نوع ماده و وسیله خاموشکننده آتش بستگی به نوع آتشسوزی دارد، البته این کار با نظر کارشناس مربوطه انجام می گیرد

برگزاری دوره های آموزش خاص ایمنی و بهداشت، به ویژه آشنایی با راههای پیشگیری از بروز خطرهای آسیبهای ناشی از برقگرفتگی برای کارکنان مراکز صنعتی به خصوص کارکنان تاسیسات برقی و دست اندرکاران مسائل برق و گذراندن دوره های آموزش کمکهای اولیه برای آنها ضرورت دارد.