



باید که جمله جان شوی
تالایق جانان شوی
گر سوی مستان می روی
مستانه شو مستانه شو

مولانا

پیشگیری از حوادث خانگی



تصور کلی ← خانه ایمن ترین محل زندگی

□ بسیاری از حوادث در خانه رخ می دهد.

براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می دهد ولی پسران بیشتر در خارج از خانه دچار حادثه می شوند.

حوادث خانگی به معنای
سوانحی است که در خانه یا
محیط اطراف آن رخ می دهد
و موجب وارد آمدن آسیب
قابل تشخیص به افراد می
شود.



با اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع، شدت آسیب های احتمالی را کاهش داد.

پیشگیری از حوادث را می توان در سه سطح تعریف کرد:

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث

سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه و تماس با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی

سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می گیرد.



خطر چیست؟

خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد.

برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی :

۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین

۲. استرس و هیجان؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد.

۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل



۴. اعتیاد افراد به سیگار و موادمخدر
۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه.



گاهی عوامل خطر ساز، خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی میکند که از شایعترین آنها میتوان به مسمومیت با گاز مونوکسید کربن، مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتشسوزی، خفگی و سقوط اشاره کرد.



مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

مونوکسید کربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوختهای فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل میشود و چون گازی بیرنگ، بی بو، بی مزه و غیرمحرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ می دهد.

علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بیحالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم میگردد و در مسمومیت شدید، ایست قلبی – تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ می انجامد.

در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن اقدامات زیر ضروری است:

– به سرعت مصدوم را از محیط خارج کرده و به فضای آزاد منتقل کنید.

– بالفاصله با اورژانس تماس بگیرید.

– علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید و از باز بودن راههای هوایی او اطمینان حاصل کنید.

عوامل خطر ساز خانه

مسمومیت با مواد شیمیایی

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت اند از:

☐ به سختی نفس کشیدن

☐ تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی

☐ تغییر رنگ پوست

☐ سردرد و تاری دید

☐ سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی

☐ دردهای شکمی و اسهال



کار با مواد شیمیایی می تواند خطرات مهمی همچون **مسمومیت**، **تاول های پوستی و مشکلات تنفسی** و... خطرات فیزیکی (همچون انفجار و آتش سوزی)، به دنبال داشته باشد. با استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.



برای کاهش
عوارض
تنفسی و
مسمومیت کار
با مواد
شیمیایی
این توصیه ها
به کار بگیرید





از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در
فضای بسته خودداری کنید.

- از پاک کننده استاندارد استفاده کنید. بهتر است از مواد کم خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده شود.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است.
- از ترکیب کردن این مواد جداً پرهیزید.



توجه کنید که بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند.



دکتر آرزو شاهی
دبیردبیرخانه راهبری زیست شناسی و سلامت و بهداشت

□ هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بردارید.

□ اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید.



در محصولات شیمیایی
و پاک کننده را محکم
ببندید و آنها را در
مکانی دور از دسترس
کودکان نگهداری کنیم.



استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل



قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.
همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف
غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در
صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.

برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشوید.

بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.



پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف

اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید.

هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود.



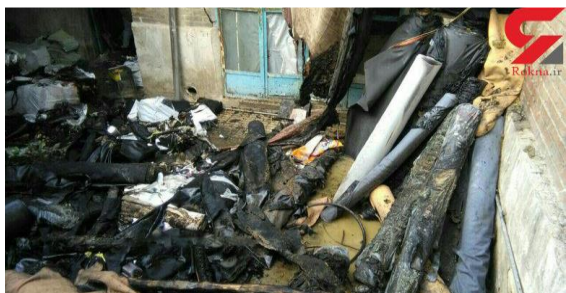
آتش سوزی

آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی میشود که میتواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد و او را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو برد.

خفگی مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده است.



دکتر آرزو شاهی
دبیردبیرخانه راهبری زیست شناسی و سلامت و بهداشت



انواع آتش سوزی براساس منشا آن

آتش سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، پنبه ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات.

بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک
سرد کردن آتش

بهترین سرد کننده آب

□ باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند.



آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه،
روغن‌ها، الکل و... برای مقابله با
آنها مهمترین روش **قطع اکسیژن**
است و این امر با توجه به نوع
آتش سوزی به وسیله پودر، کف،
شن و ماسه، پتوی خیس و...
امکانپذیر است.

آتش سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها، کابل های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و ... برای خاموش کردن این وسایل برقی بهترین وسیله می تواند استفاده از گاز دی اکسید کربن باشد.



آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

منبع گاز، مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله ورشدن آتش جلوگیری کنید. با حفظ خونسردی، خود و اعضای خانواده از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتشنشانی درخواست کمک کنید.



۲. تمرکز بر روی آتش



۱. کشیدن ضامن



۴. اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳. فشار آوردن بر روی اهرم

برخی از روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل:

- ✓ استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.
- ✓ کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- ✓ نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
- ✓ وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.
- ✓ غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید.
- ✓ شمع های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید.

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش سوزی در منزل:

✓ هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.

✓ یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید.

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش سوزی در منزل:

قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.

اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.



بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید.

اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که **پله فرار اضطراری** وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید.

اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با **کپسول اطفای حریق** آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.



انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)



توسط یک جسم خارجی که روی دهان یا بینی را بپوشاند.

این امر به قطع ورود هوا به شش ها منجر می شود.

انسداد خفیف راه تنفس هوایی: به علت بسته شدن ناقص راه هوایی
،دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود.



علائم آن عبارت اند از:

□ تنفس صدادار و سخت

□ سرفه و خشونت صدا

□ بی قراری و اضطراب شدید

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود
چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده
شود و باعث انسداد کامل گردد.

انسداد کامل راه تنفس هوایی

در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود .

علائم :

- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه
- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها



ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید.

پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید.

در غیر این صورت **پشت بیمار** قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را پشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شست قرار می گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

برای پیشگیری از خفگی رعایت نکات زیر توصیه می شود:

- ✓ هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.
- ✓ غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود؛
- ✓ هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید.
- ✓ اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.
- ✓ از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.

سقوط

سقوط و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است.

برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط اند.

گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می افتد که از جمله آنها می توان به مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی عضلانی، استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند، مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضد افسردگی و ... اشاره کرد.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

نصب کپسول آتش نشانی در خانه؛ تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛

ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛

اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش های راه پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛

قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛

چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و... نزدیک محل تلفن؛

استفاده از قفل های مخصوص اطفال در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک؛

ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده ها، پاک کننده ها، سموم و همچنین داروها در ظروف

مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به خصوص کودکان).

با تشکر

