



جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

السلامة المنزلية



الوقاية من الحوادث المنزلية

المنزل أيا كان مساحته أو مستواه فهو يعتبر واحة للأمن والأمان العائلي. ولكن قد يتعرض أحد أفراد الأسرة وخاصة الأطفال لأخطار وحوادث مأساوية كثيرة سواء داخل المنزل أو حوله قد تؤدي أحيانا إلى الإصابة بإعاقة مؤقتة أو دائمة أو حتى إلى الوفاة. نتيجة لعدم وجود عناية ومراقبة من قبل الكبار، حيث تبين أن الإهتمام وأخذ الحيطة والحذر من شأنه أن يجنبنا ويقلل من مخاطر العديد من هذه الحوادث .

فيما يلي عرض لطرق الوقاية من أكثر الحوادث المنزلية إنتشارا



السقوط

- يجب وضع السلة الخفيفة لحمل الأطفال على الأرض وربط الطفل جيدا. وأن يكون هناك حماية لسرير
- الطفل من جميع الجوانب وعدم ترك الطفل على السرير أو أي مكان مرتفع دون مراقبة ولو لثانية واحدة
- عدم السماح للأطفال حتى سن الـ 12 عام بحمل الأطفال الرضع
- المحافظة على أرضية المنزل نظيفة وجافة لمنع التزحلق
- وضع بساط مطاطي داخل الحمام لمنع التزحلق
- تركيب حماية للسلطوح والدرج والبلكون والشبابيك على أن تكون قضبانها عمودية كيلا يقوم الطفل بتسلقها

في المنزل يجب

- أن تكون كهرباء البيت مرخصة من قبل مهندسي شركة الكهرباء
- توفير علبة إسعاف أولي
- توفير اطفائية بيتية لإخماد الحرائق



توفير إضاءة جيدة في البيت تقي من العديد من الحوادث

لزيادة معلوماتكم حول السلامة المنزلية يمكنكم

- قراءة النشرات
- الكتيبات التثقيفية المختصة
- حضور دورات الإسعاف الأولي

هناك عدة طرق شعبية للتداوي والعلاج في حالات الإصابة فلا بد من الحذر، ويفضل أن نسأل الطبيب المختص قبل المباشرة بإستعمال وصفة شعبية.

أرقام الطوارئ

الدفاع المدني 102

الشرطة 100

الهلال الأحمر 101 / منطقة القدس 9101*

مركز السموم في جامعة النجاح لسكان الضفة الغربية 24

ساعة كل أيام الاسبوع 1800 500 000

لسكان القدس 09 2342914

مركز السموم في مدينة حيفا

باللغة العبرية والإنجليزية 04 8541900



Kingdom of the Netherlands

بدعم من



© حقوق الطبع محفوظة لجمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

02-6264674

www.pfsjerusalem.org

1/2011

الجروح والوخز والكدمات



- إبعاد الأدوات الحادة مثل السكاكين أو أقلام الرصاص أو الشفرات أو المقص عن متناول أيدي الأطفال
- عدم ترك الأطفال يعبثون بأدوات المنزل أو أدوات المطبخ الحادة وإبعادها عن متناول أيديهم
- إبعاد الأشياء القابلة للكسر كأدوات الزينة والتحف عن متناول أيدي الأطفال
- عدم وضع ديبوس الحجاب في الفم، أو رمي الأشياء الصغيرة الحادة على الأرض
- عدم القيام بحركات سريعة، كردات فعل مفاجئة أو رفع الرأس فجأة.

- عدم إعطاء الأطفال تحت عمر خمس سنوات أي نوع من المكسرات أو البوشار، العلكة، الملابس، التوفي أو الزيتون.

الإخفاق

- إبعاد الأشياء الصغيرة التي من شأنها أن تسد مجرى التنفس مثل العملات المعدنية والأزرار والجلول وغيرها.
- عدم لف أي شيء حول عنق الرضيع أو الأطفال تحت عمر الخمس سنوات مثل مصاصة أو سلسلة
- عدم إعطاء قنبلة الحليب للرضيع وهو في حالة إستلقاء أو أن يشربها لوحده.
- إبعاد الأطفال عن مكان الفرشات إذا وضعتها فوق بعضها البعض
- عدم النوم والمدفأة مشتعلة وتوفير تهوية جيدة للغرفة
- التخلص من الأجهزة الكهربائية القديمة بفاك أبوابها حتى لا يختبأ الأطفال بداخلها ورميها في مكبات خاصة



الحروق

- أن لا تتعدى درجة حرارة الماء الساخن المستخدم درجة حرارة الجسم الطبيعية وهي 37 درجة مئوية
- عدم حمل الطفل أثناء عملية الطبخ وتجنب تناول المشروبات الساخنة أو التدخين بكافة أنواعه أثناء حمل الأطفال أو التواجد بالقرب منهم
- إستعمال الشعلة الخلفية للغاز وأن تكون فوهة الإبريق وأيدي ومقابض أواني الطبخ بإتجاه الداخل
- حفظ مواد التنظيف الحارقة مثل الكلور المركز أو ماء النار في مكان آمن ومغلق وبعيد عن متناول الأطفال
- إستخدام كريم للوقاية من أشعة الشمس الضارة وإرتداء ملابس مناسبة
- إبعاد أعواد الثقاب و الولاعات عن متناول أيدي الأطفال لأنها شديدة الخطورة وكذلك منع الأطفال من شراء أو اللعب بالمفرقات النارية

الفرق



- تحضير جميع مستلزمات حمام الطفل قبل البدء بتحميمه حتى لا يترك لوحده
- تفريغ البانيو أو الأوعية الكبيرة التي تستوعب حجم الأطفال الصغار من الماء مباشرة بعد إستخدامها
- إحكام إغلاق باب أو فوهة البئر جيدا والحرص على إبعاد الأطفال عنهما لتجنب السقوط أو الغرق

الكهرب



- فصل جميع الأجهزة الكهربائية في حال عدم إستخدامها وإبعاد الأسلاك عن متناول أيدي الأطفال
- عدم تشغيل الأجهزة كهربائية بيدين مبلولتين وعدم الوقوف على أرض مبللة أثناء إستعمالها
- عدم إستعمال أدوات كهربائية مثل مجفف الشعر أو المدفأة داخل الحمام
- تغطية جميع المآخذ الكهربائية بواسطة أغطية خاصة، وذلك حتى لا يتمكن الأطفال من العبث بها
- لا تثقل مؤرّع الكهرباء بالكثير من الأجهزة

النسم



- حفظ الأدوية في خزانة مغلقة وإستخدامها حسب توصيات الطبيب أو النشرة المرفقة مع الدواء
- حفظ مواد التنظيف والمبيدات الحشرية والمواد القابلة للإشتعال في عبواتها الأصلية وفي خزانة مغلقة
- عدم تخزين المواد السامة في نفس خزانة حفظ الطعام
- رمي الأواني الفارغة للمستحضرات السامة والأدوية في حاوية القمامة .
- عدم زراعة أو إقتناء نباتات الزينة المنزلية السامة مثل الدفلى أو اللوف أو اللباب، والعمل على تنظيف الحديقة بشكل دوري.

- عند حدوث أي حالة تسمم في البيت؛ لا تحاولوا معالجة هذا الأمر لوحدهم بل قوموا بأصطحب المصاب والمادة التي تناولها على الفور إلى مركز الطوارئ.

