

ما يجب عليك أن تعرفه
عن السلامة المنزلية

ما يجب عليك أن تعرفه عن السلامة المنزلية

إعداد وتحريير: جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

الرسومات الداخلية: جيهان أبو ارميله

نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في مساعدتنا على إنجاز هذا العمل، سواء بحضور إجتماعات المجموعة البؤرية في الخليل بالتنسيق مع جامعة الخليل وكذلك لأهالي العيزرية و لجمعية الوفاء الخيرية. أو قام بمراجعة مادة الكتيب وقام بتعبئة الإستمارات أو بالحضور والمشاركة في ورشة العمل.

كما و أننا لا ننسى بطبيعة الحال كل المؤسسات ومراكز الدعم التي ساهمت في إثراء المعلومات وتقديم النقد البناء والتفحيح اللغوي لإيصال هذه الصيغة بشكلها الحالي.

ونشكر جميع من ساهم في إنجاز هذا المشروع، مؤسسة الأميرة بسمة، بيطيرم، JDC

جمعية أصدقاء المريض في القدس

© جميع الحقوق محفوظة ، 2006

شعار جمعية أصدقاء المريض

شعار ECHOS

المحتويات

الصفحة

الموضوع

مقدمة

السقوط

الحروق

التسمم

الإختناق

الغرق

التكهرب

الجروح والوخز

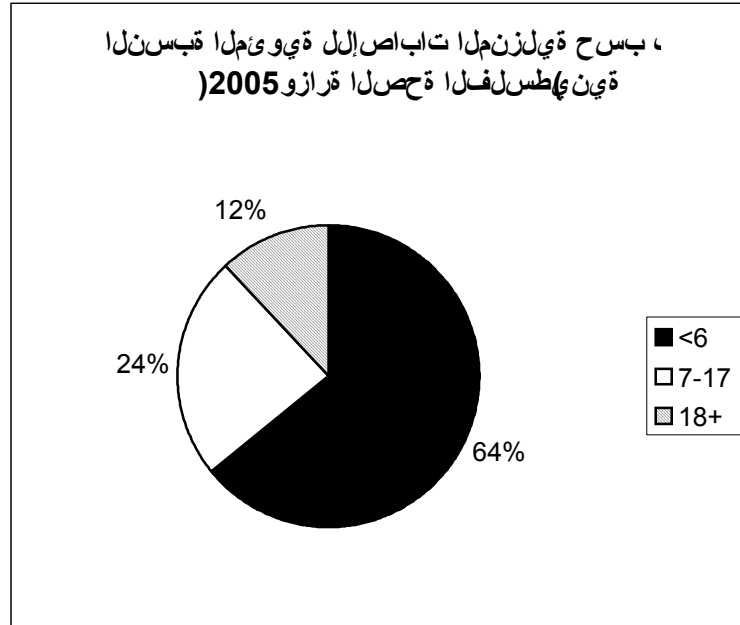
الكدمات

السلامة المنزلية وتجنب وقوع الإصابات بين أفراد العائلة

الحوادث والإصابات التي تحدث داخل المنزل وحوله كالحديقة مثلاً، والتي تصيب الأطفال بشكل خاص هي للأسف ظاهرة شائعة للغاية. ويعتقد البعض أنها أمر حتمي لا يمكن تفاديه، ولكن المعلومات والحقائق تؤكد خطأ هذا الاعتقاد؛ حيث تبين أن قلة الإنتباه وإنعدام الحذر هي المسبب الرئيسي لهذه الحوادث وبأن الإنتباه وإتخاذ ما يلزم من الإحتياطات وقراءة النشرات والكتيبات التثقيفية المختصة وحضور دورات الإسعاف الأولي من شأنه أن يجنبنا مخاطر هذه الحوادث.

ولا ننسى هنا أن الأطفال ليسوا وحدهم المعرضين للإصابات المنزلية بالطبع؛ فهناك فئة المراهقين بسبب التهور وعدم الإنصياع لتعليمات ونصائح الكبار، وأيضاً فئة كبار السن فهم بحاجة لمن يهتم بهم ويراقبهم خاصة وأنهم في هذا السن تكون كفاءة الحواس لديهم أضعف مما كانت في السابق خاصة حاسة البصر. وللأسف الشديد فإن الإصابات المنزلية تزيد من نسبة المعاقين وذوي الإحتياجات الخاصة في المجتمع الفلسطيني. فالحوادث لا تعرف صغيراً أو كبيراً وتعتبر السبب الرئيسي للعديد من حالات الإصابة، والشكل إلى اليسار يظهر ذلك بوضوح.

والأطفال دائماً التطور ويتميزون بحب الإستطلاع الشديد ولذلك تراهم يحاولون لمس وتقص كل ما تقع عليه أعينهم من أغراض. ولذا علينا نحن الأهل والمربون أن نتعامل ونتواصل معهم بأسلوب تربوي صحي ونحافظ عليهم ونؤمن لهم بيئة آمنة مع الأخذ بعين الإعتبار حاجاتهم وإمكانياتهم دائمة التغير والتطور وأن هذا العمل هو من مسؤولياتنا وأوليائنا بالدرجة الأولى.



وفي هذا الكتيب سوف نبحث في أسباب وقوع أكثر الحوادث إنتشاراً وهي :
السقوط والحروق والتسمم والإختناق والغرق والتكهرب والجروح والكدمات.
وطرق منعها و الوقاية منها

1. السقوط: الوقوع على الأرض بسبب فقدان التوازن

أسباب السقوط	طرق الوقاية منها ومنعها
<p>1. من الأماكن المرتفعة مثل:</p> <p>أ- الدرج</p> <p>ب- الشرفات (البلكون)</p> <p>ت- السطوح</p> <p>ث- السلالم</p> <p>ج- النوافذ</p>	<p>○ تركيب الحماية (الحديدية أو الخشبية أو الحجرية) على السطوح والشرفات (البلكون) والدرج الداخلي والخارجي، بحيث تكون قضبان هذه الحماية بشكل عمودي كيلا يقوم الطفل بتسلقها، وأن تكون المسافة بين هذه القضبان قريبة من بعضها البعض بشكل يمنع الأطفال من العبور خلالها.</p> <p>○ منع الأطفال من اللعب في الأماكن التي لا يوجد لها درابزين بإغلاق الطريق المؤدية إليها.</p> <p>○ تأمين النوافذ بواسطة تركيب حماية حديدية على أن تكون المسافة ما بين القضبان 6.5 سنتيمترات. والتحكم بفتحة النافذة بحيث لا تزيد عن 10سم وذلك لمنع الطفل من العبور خلالها والسقوط على الأرض.</p>
<p>2. السقوط عن الأثاث المنزلي كالأسرة والكراسي</p>	<p>○ عدم ترك الطفل على السرير أو أي مكان مرتفع دون مراقبة ولو لثانية واحدة. وأن تكون هناك حماية لسرير الطفل من جميع جوانب السرير بحيث أن تكون قريبة من بعضها البعض بشكل لا يسمح للطفل بإدخال رأسه بينها، ورفع حاجز السرير بحيث لا يستطيع الطفل تسلقه والسقوط عنه. والحرص على أن تكون فرشاة الطفل مناسبة لحجم السرير ويفضل أن يكون السرير غير مرتفع كثيرا عن الأرض.</p> <p>○ عدم ترك الطفل ولو لثانية واحدة في العربة بدون مراقبة والحرص على تأمينه فيها</p> <p>○ يجب وضع السلة الخفيفة (لحمل الأطفال) على الأرض وليس على الأثاث وذلك لمنع السقوط.</p>
<p>3. وقوع الرضيع عن أيدي طفل آخر صغير يحمله.</p>	<p>○ يجب عدم السماح للأطفال حتى سن الـ 12 عام بحمل الأطفال الرضع</p>
<p>4. التعثر والتزحلق على أرضيات البيت</p>	<p>○ الحفاظ على أرضيات نظيفة وجافة وليست ملساء لمنع التزحلق.</p> <p>○ الحرص على عدم مد الأسلاك في ممرات البيت</p> <p>○ أن تكون قطع السجاد مستوية لمنع التعثر.</p> <p>○ وضع بساط مطاطي داخل الحمام لمنع التزحلق.</p> <p>○ تحسين الإضاءة داخل وخارج المنزل</p>

2. الحروق: الضرر أو الألم الذي يصيب الجسم بسبب النار أو الحرارة.

الوقاية منها ومنعها	أسباب الحروق
<ul style="list-style-type: none"> ○ قبل البدء بالإستحمام ؛ يجب فتح حنفية الماء البارد مسبقا وفحص درجة حرارة الماء والتي يجب أن لا تتعدى 37 درجة مئوية ، وعند إستحمام الأطفال فيجب فحص درجة حرارة الماء عن طريق غطس كوع اليد، فحرارة الماء المناسبة للكبار ليس بالضرورة مناسبة للصغار أو المسنين. ○ تجنب حمل المشروبات الساخنة أو التدخين بكافة أنواعه (الأرجيلة وغيرها) أثناء حمل الأطفال أو التواجد بالقرب منهم. ○ تجنب الطبخ على الأرض، وإذا اضطررتم لذلك فيجب وضع حاجز يمنع الأطفال من الإقتراب، ويجب عدم حمل أي طفل أثناء عملية الطبخ ○ إستعمال الشعلة الخلفية للغاز، والحرص على أن تكون فوهة الإبريق أو أيدي ومقابض أواني الطبخ (الطناجر،المقالي) بعيدة عن متناول أيدي الأطفال بحيث تكون باتجاه الداخل كي لا يستطيع الأطفال الوصول إليها والإمساك بها. ○ ابعاد أي أدوات أو أجهزه كهربائية يستطيع الطفل الوصول إليها أو سحبها بواسطة سلكها الممدود. ○ يفضل استخدام المكيفات للتدفئة (الراديتور) في فصل الشتاء. ويجب أخذ الإحتياطات اللازمة حين إشعال صوبات الغاز أو الكاز أو الحطب. 	<p>1. حرارية:</p> <p>بسبب الماء الحار أو السوائل الساخنة أو البخار</p> <p>بسبب ملامسة النار أو سطح ساخن كالمكواة أو الفرن أو الصوبات أو غيرها.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ توخي الحيطه والحذر عند إستخدام هذه المواد. ○ حفظ هذه المواد في مكان آمن وبعيد عن متناول الأطفال. 	<p>2. كيميائية:</p> <p>بسبب ماء النار أو الكلور المركز وغيرها</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ عدم التعرض لفترات لطويلة لأشعة الشمس الحارقة ○ إستخدام كريم للحماية من أشعة الشمس الضارة وإرتداء ملابس مناسبة مثل القبعة، ملابس قطنية ذات ألوان فاتحة وأكمام طويلة). 	<p>3. إشعاعية:</p> <p>بسبب أشعة الشمس</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب حفظ عبوات الغاز الصغيرة والكبيرة منها في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال أو في خزانة محكمة الإغلاق خارج البيت (لأن الغاز مادة سريعة الاشتعال). ○ منع شراء وإستعمال المفرقات النارية لأنها شديدة الخطورة، فاللعب بهذه الأشياء قد يسبب ضرر لا يستهان به . ○ أبعاد أعواد الثقاب والولاعات عن متناول أيدي الأطفال. 	<p>4. أسباب أخرى مثل عبوات الغاز، المفرقات، أعواد الثقاب والولاعات</p>

3. التسمم: عبارة عن أي مادة طبيعية أو مصنعة تصل إلي الجسم سواء أكان ذلك بكميات كبيرة أو صغيرة تحدث أضراراً داخل الجسم أو خارجه

أسباب التسمم	الوقاية منها ومنعها
1. مواد التنظيف والمبيدات الحشرية والمواد القابلة للاشتعال	<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب حفظ مواد التنظيف والمبيدات الحشرية والمواد القابلة للاشتعال، في عبواتها الأصلية (لتجنب سوء الظن) وفي أماكن مرتفعة محكمة الإغلاق بحيث يصعب على الأطفال الوصول إليها. ○ تأكد من قراءة بطاقة العبوة و تأكد من معرفة كيفية الاستعمال الآمن السليم والكمية المفروض استعمالها. ○ عدم تخزين المواد السامة في نفس المكان الذي تحفظ فيه مواد الطعام
2. الأدوية	<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب تخزين الأدوية في الأماكن المخصصة لها(حسب التعليمات المكتوبة عليها). وأن تكون بعيدة عن متناول الأطفال .وإستخدامها حسب توصيات الطبيب أو النشرة المرفقة مع الدواء. ○ عدم إعطاء الأدوية للأخزين بدون وصفة طبيب(لأن هذا العمل قد يفاقم حالة المريض للاسوأ) . ○ الامتناع عن التظاهر أمام الأولاد بأن الأدوية حلوة المذاق وهي لذيدة كالحلوى لكي يشربها الأولاد ولا يخافوا، فمن شأن هذا التصرف أن يشجع الأطفال على شرب أو بلع أي أدوية يجدوها في متناول أيديهم. ○ يجب التخلص من الأدوية المنتهية أو منتهية الصلاحية ○ ارم الأواني الفارغة للمستحضرات السامة والأدوية حالاً بعد فراغها في حاوية للقمامة مغطاة حتى لا يتمكن الأطفال من إخراجها. ○ يجب حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية.
3. الأطعمة الفاسدة والمنتهية صلاحيتها	<ul style="list-style-type: none"> ○ التخلص من الأطعمة الفاسدة ○ التأكد من تاريخ صلاحية الطعام قبل تناوله .
4. النباتات السامة	<ul style="list-style-type: none"> ○ عدم زرع اي اشجار أو نباتات سامة في البيت او حوله. ○ تنظيف الحديقة بشكل دوري إذ أن هناك بعض أنواع النباتات السامة أو الأعشاب التي قد تنمو في الحديقة بشكل تلقائي
5. لسع الحشرات والزواحف مثل النحل والعقرب	<ul style="list-style-type: none"> ○ تحذير الأطفال عند اللعب خارج المنزل من هذه الأمور
6. غير ذلك مثل مواد التجميل أو ألعاب الأطفال أو بعض أنواع الدهون	<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب إبعاد جميع مواد التجميل والعطور وصبغات الشعر في مكان بعيد عن متناول الأطفال. ○ الكثير من ألعاب الأطفال تحتوي على مواد صناعية سامة، وإذا ما تلتفت أو تمزقت فمن شأن هذه الألعاب أن تسبب التسمم لمن يلعب بها. ○ بعض أنواع الدهانات تحتوي على مادة الرصاص السامة؛ فمن الأفضل إصلاح الجدران المقشرة لئلا يقوم الأطفال بوضع هذه القشور في فمهم.
<p>ملاحظة هامة: عند حدوث أي حالة تسمم في البيت؛ لا تحاولوا معالجة هذا الأمر لوحدهم بل قوموا بأخذ المصاب على الفور إلى مركز الطوارئ.ومن الضروري هنا معرفة نوع المادة التي تناولها وأخذها إلى مركز الطوارئ.</p>	

4. **الاختناق** وهو عدم القدرة على التنفس بسبب النقص الحاد في كمية الأكسجين الضرورية للجسم. وقد يصاب بذلك أي من أفراد الأسرة ولكن الأطفال اللذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات هم أكثر عرضة لذلك إذ أن بعض أنواع الأطعمة قد تسبب لهم الاختناق بسبب شكلها الصغير والدائري أو البارز والذي قد يدخل أحيانا إلى مجرى التنفس ويحدث مشكلة جدية والأطفال الصغار بطبعهم فضوليين؛ ويتعلمون الإحساس بالأشياء عن طريق إدخالها إلى الفم .

أسباب الإختناق	طرق الوقاية منها ومنعها
<p>1. عند الأطفال اللذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات بسبب:</p> <p>أ- بلع مواد غذائية مثل المكسرات و العلكة.</p> <p>ب- إدخال الرأس في أكياس النايلون.</p> <p>ت- مضغ البالونات.</p> <p>ث- أشياء أخرى صغيرة</p>	<p>○ مراقبة الأطفال أثناء الأكل.</p> <p>○ عدم إعطاء الأطفال المكسرات أو البوشار أو العلكة أو الملابس أو التوفي.</p> <p>○ أبعاد أكياس النايلون والبالونات عن متناول الأطفال</p> <p>○ يجب إبعاد الأشياء الصغيرة التي من شأنها أن تسد مجرى التنفس عندهم (كالعملات المعدنية ، الأزرار، الخرز، الجلول، وغيرها).</p>
<p>2. اختباء الأطفال داخل الأجهزة الكهربائية القديمة (كالثلاجة أو الغسالة مثلا) ولا يستطيعون الخروج منها.</p>	<p>○ التخلص من الأجهزة الكهربائية القديمة بريمها في مكبات خاصة</p> <p>○ أو فك أبواب الأجهزة الكهربائية والتخلص منها إذا لم يرغبوا بالتخلص منها.</p>
<p>3. أسباب أخرى خاصة بالأطفال</p>	<p>○ عدم لف المصاصة بخيط أو شريط حول عنق الرضيع والأطفال تحت الخمس سنوات أيضا.</p> <p>○ عدم وضع سلسلة للطفل في رقبته حتى لو كانت للزينة</p> <p>○ تجنبوا الملابس التي تحتوي على خيوط طويلة.</p> <p>○ عدم إعطاء قنينة الحليب للرضيع وهو في حالة استلقاء أو تركه يشرب لوحده وهو مستلق على الوسادة ؛ بل يجب إجلاسه بشكل جيد ومريح وعدم إجباره على الأكل أو الشرب.</p> <p>○ إن الاضطجاع على وسادة لينة يمكن أن يسبب انسداد الطرق التنفسية عند الرضيع الصغير؛ إن الرضيع ليس بحاجة إلى وسادة.</p> <p>○ عدم وضع الطفل على وجهه على مخدة اسفنج أو لحاف ناعم</p>
<p>4. وقوع فرشاة أو حرمانت مسندة للحائط</p>	<p>○ تجنبوا إسناد أو وضع فرشاة ثقيلة فوق بعضها البعض لأن وقوعها يؤدي إلى الإختناق بسبب ثقل وزنها.</p>
<p>5. إرتفاع نسبة ثاني أكسيد الكربون في الغرفة بسبب مدفئة الغاز أو الكاز أو كانون الفحم.</p>	<p>○ عدم النوم والمدفئة مشتعلة.</p> <p>○ توفير تهوية جيدة للغرفة (يجب ترك الشباك مفتوح).</p>

5. الغرق: الموت نتيجة الإختناق في الماء لعدم القدرة على التنفس . جميع الأشخاص قد يكونون معرضين لخطر الغرق ولكن تزداد نسبة الخطورة مع الأطفال وذلك لقلة حيلتهم بالمقارنة مع الكبار. والذي يزيد نسبة الخطر هذه هو حقيقة أن الأطفال الصغار يمكن أن يغرقوا في 5 سنتيمتر من الماء؛ وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة.

أسباب الغرق	طرق الوقاية منها ومنعها
1. ترك الأطفال بدون مراقبة أثناء الإستحمام.	<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب تفريغ البانيو أو الأوعية الكبيرة التي تستوعب حجم الأطفال الصغار من الماء مباشرة بعد استخدامها. ○ عدم ترك الأطفال لوحدهم أبدا في الحمام. ○ عدم ترك الطفل الصغير بقرب سطل او اناء مليء بالماء.
2. ترك آبار مياه الشرب في البيوت مكشوفة.	<ul style="list-style-type: none"> ○ من المهم أن يتم إحكام إغلاق البئر جيدا ○ الحرص على إبعاد الأطفال عن فوهة البئر لخطورة السقوط والغرق ○ من المهم هنا أن يكون البئر محاطا بجدران عالية على بلوغ الصغار.

6. التهرب

أسباب التهرب	طرق الوقاية منها ومنعها
1. تشغيل الأجهزة الكهربائية بأيدي مبلولة أو الوقوف على أرض مبللة أثناء تشغيل الأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> ○ لا تشغيل الأجهزة كهربائية ويديك مبلولة . ○ عدم الوقوف على أرض مبللة أثناء إستعمال الأجهزة الكهربائية
2. إستعمال أدوات كهربائية داخل الحمام.	<ul style="list-style-type: none"> ○ يجب عدم استعمال أدوات كهربائية مثل مجفف الشعر أو المدفأة داخل الحمام.
3. لمس سلك مكشوف بسبب تلف أو عدم سلامة المادة العازلة التي تغطي الأسلاك الكهربائية	<ul style="list-style-type: none"> ○ الحرص على سلامة أسلاك الكهرباء وإستبدال التالف منها ○ مضع الطفل لأسلاك الكهرباء
4. إدخال الطفل أشياء معدنية في إبريز الكهرباء	<ul style="list-style-type: none"> ○ إغلاق المآخذ الكهربائية بواسطة أغطية خاصة ،وذلك حتى لا يتمكن الأطفال من إدخال الأشياء داخل هذه المآخذ.

نصائح عامة:

يجب أن تكون كهرباء البيت مرخصة من قبل مهندسي شركة الكهرباء تركيب قاطع أوتوماتيكي للتيار الكهربائي لا تستخدم التوصيلات الكهربائية الإضافية إلا عند الضرورة
تحذير: الصعقة الكهربائية يمكن أن تكون قاتلة

7. الجروح والوخز: الجروح هي القطع الذي يحدث في الجلد بسبب الأدوات حادة مثل المقص أو الشفرة أو السكين أو أدوات الخياطة أو أقلام الرصاص وغيرها

أسباب الجروح والوخز	طرق الوقاية منها ومنعها
1. الأدوات الحادة	<ul style="list-style-type: none"> ○ عدم ترك الأطفال يعثون بأدوات المنزل أو أدوات المطبخ الحادة وإعادها عن متناول أيديهم ○ عدم إعطاء الأطفال صغار السن، عند تناول الطعام، سكيناً أو شوكة، مع تعليمهم طريقة الأكل السليمة بأدوات غير حادة ○ عدم السماح للأطفال بتناول أكلهم وشربهم في أواني وكؤوس قابلة للكسر كالزجاج
2. الأشياء القابلة للكسر	أبعدوا الأشياء القابلة للكسر كأدوات الزينة والتحف عن متناول الأيدي.
3. زوايا الأثاث الحادة	في حالة شراء أثاث للبيت اختاروا الأثاث ذو الزوايا الدائرية وليس الحادة .

8. الكدمات: وهو عبارة عن تمزق بالأنسجة المصابة دون حدوث جرح بالجلد ويحدث نتيجة الإصطدام بجسم صلب فتتمزق بعض الأوعية الدموية الصغيرة وينتج عنها نزيف داخلي بين خلايا الأنسجة وتسبب إنتفاخاً وتغيراً في لون الجلد.

أسباب الكدمات	طرق الوقاية منها ومنعها
الإصطدام بجسم صلب	<ul style="list-style-type: none"> ○ لا تقوموا بعمل حركات سريعة، كرات فعل مفاجئة أو رفع الرأس فجأة. ○ الإضاءة الجيدة في البيت تقي من العديد من الكدمات.

This brochure was made possible through the ECHOS initiative, a partnership of Patient's Friends Society –Jerusalem, the Jerusalem Princess Basma Center, Beterem and the JDC Middle East Program