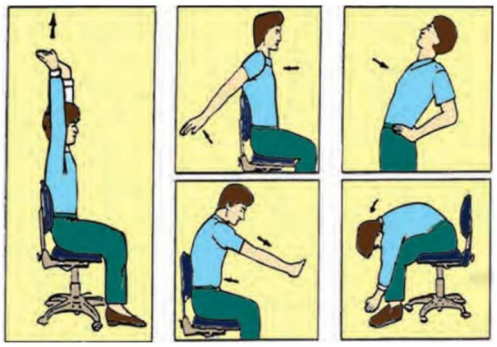


اصل ۷: اصلاح میز کار تا نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید.



اصل ۸: در نظرگرفتن فضای کافی برای انجام کارها



اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیتهای جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید.

اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

@DaneshSad

درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی

با اتخاذ تدابیری می توان 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 بر روی کاهش عوامل خطر حوادث
سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)	آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش
سطح ۳ (پس از وقوع حادته)	توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

خطر چیست؟

خطر شرایطی است که در آن امکان آسیب به افراد یا ایجاد خسارت به تجهیزات و ساختمانهاو مانند آن وجود دارد.

{عمده ترین عوامل خطرساز در حوادث خانگی}:

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

۲- استرس و هیجان
۳- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل
٤- اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر
٥- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
٦- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
۷- ناآگاهی افراد و آشنابودن به اصول پیشگیری

- گاهی عوامل خطرساز خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می کند. از شایع ترین آنها می توان به این موارد اشاره کرد: مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی - آتش سوزی - خفگی - سقوط

مسمومیت با مواد شیمیایی

مسمومیت: واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضدیخ، حشره کش، موش کش، قرص برنج و .... در بدن رخ می دهد.

{علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی}:

- به سختی نفس کشیدن - تحریک چشمها و پوست، گلو و مجرای تنفسی - تغییر رنگ پوست
- سردرد و تاری دید - سرگیجه، عدم تعادل و فقدان هماهنگی - دردهای شکمی و اسهال

*** مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی:**

***خطرات مهمی همچون: ۱- مسمومیت ۲-تاول های پوستی ۳-مشکلات تنفسی**

***خطرات فیزیکی همچون: ۱- انفجار ۲- آتش سوزی**

برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی توصیه های زیر را به کار بگیرید:

کار با مواد شوینده:

- از پاک کننده استاندارد استفاده کنید.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها خطرناک است. از ترکیب مواد پرهیز کنید.
- از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید و یا تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن پنجره ها و ....
- هنگام کار با مواد شیمیایی مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد.
- در صورت جابه جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید.

استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل:

- قبل از مصرف اسپری، حتما دستورالعمل آن را مطالعه کنید.
- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود.
- برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.
- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.

پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف:

- در صورت شکستن لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کرده و سپس باز گردید و خرده ها را جمع کنید.
- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید.
- لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود.

@DaneshSad

{آتش سوزی}:

- بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در خانه ها اتفاق می افتد.
- آتش سوزی در عرض ۵ دقیقه محل سکونت را در میان شعله های خود محصور می کند.
- گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد. استنشاق هوای بسیار گرم می تواند به ریه های انسان آسیب برساند.
- آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود و موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد.

*** انواع آتش سوزی براساس منشأ:**

- آتش سوزی خشک **- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال**

- آتش سوزی ناشی از برق **- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال**

اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش سوزی:

۱- آتش سوزی خشک: معمولا از خود خاکستر بر جای می گذارد.

مـثـال : آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، پلاستیکی و انواع علوفه و حبوبات

بهترین راه مقابله : سرد کردن آتش **بهترین سرد کننده** : آب

تـوجـه : باید مانع از رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. پس باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و ... پوشاند.

۲- آتش سوزی مایعات قابل اشتعال:

مایعات قابل اشتعال: بنزین، گازوئیل، نفت سیاه، روغنها، الکل و ...

مهم ترین روش مقابله: قطع اکسیژن به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ...

- در این نوع آتش سوزی نباید از آب استفاده شود.

۳-آتش سوزی ناشی از برق:

مـثـال: احتراق ژنراتورها، کابل های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و ...

روش مقابله : استفاده از گاز کربن دی اکسید

۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال:

راه مقابله: ۱-قطع منبع گاز مانند لوله یا کپسول گاز ۲- بستن در و پنجره

۳- با حفظ خونسردی از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش نشانی درخواست کمک کنید.

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش سوزی در منزل:

- ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- یک تکه لباس را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید.
- قبل از باز کردن هر در ابتدا آن را لمس کنید.
- اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید قالیچه، پتو یا لباس ها را در درزهای در فروکنید.
- پس از نجات خود با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید.
- هرگز از آسانسور برای فرار استفاده نکنید.
- اگر کسی در ساختمان مانده، به مأموران آتش نشانی اطلاع دهید.

@DaneshSad

انسداد راه هوایی (خفگی):

خفگی چه زمانی اتفاق می افتد؟ خفگی زمانی رخ میدهد که به علت انسداد راه تنفس، فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

شایع ترین عوامل ایجاد کننده انسداد راه تنفس 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 در هنگام غذا خوردن یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی می تواند به خفگی منجر شود که بیشتر در خردسالان اتفاق می افتد. هم چنین فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن بین میله های تختخواب می تواند به خفگی بینجامد.

انسداد خفیف راه هوایی:

- به علت بسته شدن ناقص راه هوایی هم چنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام میشود.

علائم: تنفس صدادار و سخت - سرفه و خشونت صدا - بی قراری و اضطراب شدید

راه مقابله: باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کنید، تا بهبودی کامل در کنار بیمار بمانید، در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

تـوجـه : از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

انسداد کامل راه هوایی:

- راه هوایی کاملا مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمیشود.

علائم:

۱-عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن

۲-تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای بالای علائم استخوان ترقوه

۳-رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها

۴- معمولا بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار میدهد.

راه مقابله:

۱- ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید.

۲- پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید. یک دست را مشت کنید 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.

رعایت نکاتی برای پیشگیری از خفگی:

- اجتناب از صحبت کردن و خندیدن هنگام غذا خوردن و با دهان پر
- تقسیم کردن غذا به تکه های کوچک
- پرهیز از پیچیدن طناب یا ریسمان به دور گردن خود یا دیگری
- اجتناب از قراردادن اشیای کوچک در دسترس کودکان
- مراقبت از نوزادان و کودکان هنگام خواب

@DaneshSad

سقوط:

عوامل خطر آفرین سقوط :

- سطوح ناصاف و لغزنده - بند یا طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن باشد.
- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنایی ناکافی در محیط - قالیچه های شرخورنده - استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب - نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

عوامل فردی خطر آفرین سقوط:

- مشکلات بینایی، عصبی و قلبی
- افت فشار خون
- استفاده از داروهایی مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگی و .....
- مشکلات مفصلی و اسکلتی – عضلانی

توصیه های خود مراقبتی 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
- قراردادن درپوش در پریزهای برق
- چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریتها و آتش نشانی
- استفاده از قفل های مخصوص اطفال در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک

@DaneshSad