فصل چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

پیشگیری از حوادث خانگی

حوادث

- ☑ در مورد دخترها بیشتر داخل خانه و پسرها بیشتر خارج خانه
- ☑ حادثه خانگی ← سوانحی که در خانه یا محیط اطراف رخ میده و موجب آسیب قابل تشخیص می‌شه. (خرداد۹۹)
- ☑ با از بین بردن عوامل خطر می‌شه از وقوع حادثه جلوگیری کرد یا در زمان وقوع شدت آسیب رو کاهش داد.

سطوح پیشگیری از حوادث

- ☑ **سطح ۱ (قبل از حادثه)** ← روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز می‌شه.
- ☑ **سطح ۲ (زمان وقوع حادثه)** ← آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت تماس با نهادهای امدادرسان مثل اورژانس و آتش نشانی
- ☑ **سطح ۳ (پس از حادثه)** ← توان بخش فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او (خرداد ۹۹)

خطر

- ☑ **تعریف** ← شرایطی که امکان آسیب رسیدن به افراد با خسارت به تجهیزات و ساختمان ها وجود داره

عوامل خطر ساز خانگی (خرداد۹۸)

- ☑ افراد ناتوان در منزل (کودک، سالمند، بیمار، معلول)
- ☑ **استرس و هیجان** ← به کاری که انجام میده توجه کمتری داره که ساعت افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شه. (خرداد ۹۹)
- ☑ ماجراجویی و خطر پذیری افراد منزل
- ☑ اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر
- ☑ عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
- ☑ عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
- ☑ ناآگاهی افراد به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه

مسمومیت با مونوکسید کربن

- ☑ در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی تولید می‌شه، بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیرمحرکه پس مسمومیت باهاش به سادگی رخ می‌ده. (دی ۴۰۲)
- ☑ علائم اولیه مسمومیت شبیه سرماخوردگیه و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوعه.
- ☑ در نهایت با کاهش هوشیاری به اغما ختم می‌شه، در مسمومیت شدید ایست قلبی تنفسی و در صورت عدم درمان به مرگ ختم می‌شه.
- ☑ **اقدامات ضروری**
  - ☑ به سرعت مصدوم رو از محیط به فضای آزاد منتقل کنیم.
  - ☑ بلافاصله با اورژانس تماس بگیریم.
  - ☑ علائم حیاتی کنترل بشن و از باز بودن راه‌های هوایی مطمئن بشیم.

مسمومیت با مواد شیمیایی

- ☑ در صورت استفاده نابجا آثار زیان‌باری روی سلامت انسان، حیوانات و محیط باقی می‌ذاره.
- ☑ مسمومیت واکنش شیمیایی که بخاطر ورود مواد به بدن از جمله دارو، شوینده، واکس، لاک پاک‌کن، ضدیخ، حشره‌کش، مرگ موش و قرص برنج رخ میده.
- ☑ کار با مواد شیمیایی خطراتی مثل مسمومیت، تاول پوستی، مشکل تنفسی و خطرات فیزیکی (انفجار و آتش سوزی) به دنبال داره.
- ☑ استفاده از روش‌های ایمن، وسایل حفاظت فردی، حداقل مواد شیمیایی موردنیاز و جایگزین کردن مواد شیمیایی کم خطرتر از بروز خطرات کاهش می‌ده. (خرداد۹۹)

علائم مسمومیت با مواد شیمیایی (خرداد ۹۸)

- ☑ به سختی نفس کشیدن
- ☑ تغییر رنگ پوست
- ☑ سرگیجه، عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- ☑ تحریک چشم، پوست، گلو و مجاری تنفسی
- ☑ سردرد و تاری دید
- ☑ درد شکمی و اسهال

راهکارهای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت با مواد شیمیایی

کار با مواد شوینده در منزل

- ☑ استفاده از پاک‌کننده‌های استاندارد و مواد کم خطر مثل بجای سفیدکننده‌های قوی (خرداد ۴۰۱)
- ☑ بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس برای چشم و پوست و ریه خطرناکه، نباید ترکیب بشن. (دی ۹۹)
- ☑ مواد ضدعفونی کننده به راحتی از ماسک [ ] عبور می‌کنه و به ریه آسیب میزنه. (دی ۴۰۳)
- ☑ ایجاد تهویه مناسب با هواکش یا پنجره، استفاده نکردن از محلول غلیظ، بستن دهان و بینی با دستمال ضخیم و مرطوب از آلرژی پیشگیری می‌کنه.
- ☑ استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی مطابق با دستورالعمل باشه، برچسب روی مواد کنده نشه و در صورت پوسیدگی روش چسب بزنیم.
- ☑ اضافه محصولات را به ظرف اصلی برگردونیم، درب ظروف رو محکم ببندیم و در مکانی دور از دسترس کودکان نگه داریم.

* بی‌دقتی و سهل انگاری در نگهداری و جابجا کردن مواد شوینده در منزل سلامت کودکان رو به خطر می‌اندازه.

@DaneshSad

استفاده صحیح از حشره‌کش

- ☑ مطالعه دستورالعمل قبل مصرف
- ☑ استفاده از ماسک
- ☑ خروج افراد از اتاق و بستن در و پنجره، خارج کردن یا پوشوندن ظروف، غذا و وسایل کودک
- ☑ دور نگه داشتن اسپری، خروج از اتاق بعد از اسپری و شستن دست ها
- ☑ بعد از نیم تا یک ساعت در باز بشه تا هوا تهویه بشه و بعد وارد اتاق بشیم

پاک‌سازی خرده‌های لامپ کم‌مصرف

- ☑ اگر لامپ حاوی گاز جیوه شکست چند دقیقه اتاق رو ترک کنیم.
- ☑ از جارو و دستمال آشپزخونه استفاده بشه، با دستکش و کاغذ خرده‌ها رو جمع کنیم چون جیوه خطر جذب پوستی داره (فرداد ۹۹)
- ☑ لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها درون کیسه پلاستیکی دفع بشه.
- ☑ هنگام پاک‌سازی حتماً از ماسک استفاده بشه.

آتش‌سوزی

- ☑ بیشتر مرگ و میرها تو خونه اتفاق میوفته، خسارتش گاهی به میلیاردها تومن می‌رسه.
- ☑ سرعت آتش بسیار زیاده و گرما و دود حاصل از اون می‌تونه به مراتب خطرناک‌تر باشه و به ریه‌ها آسیب بزنه.
- ☑ گازهای سمی تولید می‌شه که باعث اختلال در هوشیاری و خواب آلودگی می‌شه.
- ☑ [ ] مهم‌ترین علت مرگه و ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری از سوختگی داره. (فرداد ۴۰۳)

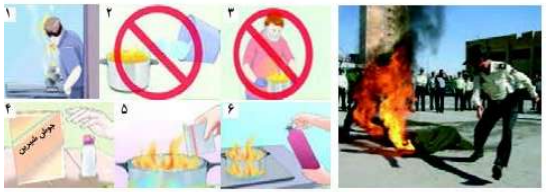
آتش‌سوزی خشک

- ☑ معمولا [ ] به جا می‌ذاره مثل چوب، پنبه، پشم، لاستیک (دی ۹۹)
- ☑ بهترین راه مبارزه سردکردنه و بهترین سردکننده [ ] (فرداد ۴۰۱)
- ☑ باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد به وسیله پتو یا فرش مرطوب (شهریور ۹۹)

آتش سوزی مایعات قابل اشتغال

- ☑ بنزین، نفت، گازوئیل، روغن و الکل

مهم‌ترین روش [ ] که با توجه به نوع آتش به وسیله پدر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس انجام می‌شه. (دی ۹۹) از آب استفاده نشه و ظروف مشتعل حرکت داده نشن و شعله با نمک یا کپسول اطفای حریق خفه بشه. (دی ۹۹)



شکل ۵: خاموش کردن آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

(دی ۴۰۲)

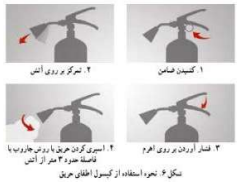
آتش سوزی ناشی از برق

- ☑ احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، رایانه
- ☑ مهم‌ترین وسیله خاموش سازی، گاز [ ] (فرداد ۴۰۲)

آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

- ☑ لوله یا کپسول گاز
- ☑ منبع گاز رو قطع کرده و با بستن درب و پنجره از شعله‌ور شدن جلوگیری کنیم. (شهریور ۴۰۲)
- ☑ سپس با حفظ خونسردی از محل خارج بشیم و با آتش نشانی تماس بگیریم.

* برای خاموش کردن آتش های کوچک می‌شه از کپسول آتش‌نشانی مناسب استفاده کرد.



شکل ۶: نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق

روش‌های کاهش احتمال آتش سوزی

- ☑ ممنوع کردن دخانیات در خانه
- ☑ کبریت و فندک دور از دسترس کودکان باشن.
- ☑ نکات ایمنی نصب لوازم گرمایشی رعایت بشه.
- ☑ وسایل برقی کوچک مثل اتو یا سشوار برای طولانی مدت روشن نباشن.
- ☑ غذایی که روی گاز در حال پختنه مرتب کنترل بشه
- ☑ شمع روشن، وسایل گرمایشی الکتریکی و گازسوز داخل منزل مرتب چک بشن.

اقدامات اولیه آتش سوزی در منزل

- ☑ هنگام متوجه شدن از نزدیک‌ترین درب خارج شده با ۱۲۵ تماس بگیریم و همه افراد در ساختمان رو مطلع کنیم.
- ☑ پارچه خیس روی صورت گذاشته و به هر طریق از خانه خارج شویم. (حتی چهار دست و پا)
- ☑ قبل بازکردن هر در لمسش کنیم و اگه خیلی گرم بود بازش نکنیم و مسیر رو عوض کنیم.
- ☑ اگه نمی‌تونیم از اتاق خارج بشیم با پتو درزهای در رو بپوشونیم که دود وارد اتاق نشه.
- ☑ بلافاصله بعد نجات با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیریم.
- ☑ از آسانسور استفاده نکنیم، از پله‌های اضطراری خارج شده و به ساختمان برنگردیم.
- ☑ اگر کسی در ساختمان مانده به مأموران آتش‌نشانی اطلاع بدیم.
- ☑ آتش کوچک رو با کپسول اطفای حریق خاموش کنیم و نزاریم آتش بین ما و خروجی قرار بگیره.

@DaneshSad

انسداد راه تنفسی (خفگی)

خفگی

- ☑ زمانی رخ می‌ده که به علت انسداد راه تنفسی، فرد نمی‌تونه نفس بکشه.
- ☑ گاهی بخاطر قطع ورود هوا به شش‌ها توسط یک جسم خارجی مثل کیسه، بالش یا پتو اتفاق میوفته.
- ☑ گاهی هم بخاطر فشار طولانی به گلو توسط طناب یا میله‌های تخت
- ☑ شایع‌ترین نوع خفگی به علت گیرکردن جسم خارجی در گلو اتفاق میوفته
- ☑ در خفگی ورود هوا به شش قطع می‌شه که گاهی کامل اتفاق میوفته

انسداد خفیف

- ☑ بسته شدن ناقص راه تنفس، دم و بازدم با خشونت صدا انجام می‌شه.
- ☑ **علائم** (شهریور ۹۹)
  - ☑ تنفس صدادار و سخت
  - ☑ سرفه و [ ] (دی ۴۰۳)
  - ☑ بی‌قراری و اضطراب شدید
- ☑ تشویق بیمار به سرفه و خارج کردن جسم، ماندن کنار او تا بهبودی کامل و تماس با ۱۱۵ در صورت عدم بهبودی
- ☑ از ضربه زدن به پشت اجتناب بشه چون باعث جابجایی جسم و [ ] می‌شه. (دی ۴۰۲)

انسداد کامل

- ☑ **علائم**
  - ☑ عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن (شهریور ۴۰۳)
  - ☑ تلاش تنفسی آشکار همراه به داخل کشیده شدن فضای بین دنده‌ای و بادامی ترقوه
  - ☑ رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها (فرداد ۴۰۳)
  - ☑ فشردن دودست بیمار روی گلوی خود
- ☑ بعد از تماس با اورژانس، پنج ضربه با پاشنه دست بین دو کتف زده و بعد هر ضربه برطرف شدن رو بررسی کنیم.
- ☑ در صورت عدم بهبود
  - ☑ پشت بیمار ایستاده و دست‌هارو دور بیمار حلقه می‌کنیم.
  - ☑ یک دست مشت بشه و زیر دستان مصدوم روی محکم قرار بگیره.
  - ☑ دست دیگر روی دست قبلی و با حرکت سریع شکم رو به داخل و بالا فشار بدیم.
  - ☑ چندبار تکرار کنیم تا جسم به بیرون پرتاب بشه.


شکل ۷. مانور باز کردن راه تنفس

* در افراد خیلی چاق و خانم باردار روی قفسه سینه به جای شکم فشرده می‌شه.

نکات پیشگیری از خفگی (خرداد ۹۹)

- ☑ موقع غذا خوردن از صحبت و خنده اجتناب بشه.
- ☑ غذا به تکه‌های کوچک تقسیم بشه.
- ☑ هرگز حتی برای شوخی طناب دور گردن نپیچیم.
- ☑ اشیاء کوچک دور از دسترس بچه ها باشن و به اونا پلاستیک ندیم.
- ☑ از نوزاد کودک هنگام خواب مراقبت کنیم که بالش یا پتو مسیر تنفسشو مسدود نکند.

سقوط

- ☑ شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی (فرداد ۴۰۱)
- ☑ **عوامل محیط سقوط**
  - ☑ سطوح ناصاف و لغزنده
  - ☑ بند و طنابی که عامل گیرکردن باشن.
  - ☑ وسایل پراکنده در محل زندگی مثل مبل و میز
  - ☑ روشنایی ناکافی در محیط
  - ☑ قالیچه‌های سر خورنده بخصوص روی سرامیک
  - ☑ دمپایی یا کفش نامناسب
  - ☑ نورپردازی منزل بصورت سایه روشن (دی ۴۰۲)
- ☑ **عوامل فردی سقوط**
  - ☑ مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشار، مشکلات مفصلی و اسکلتی – عضلانی
  - ☑ داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، ضدافسردگی

کارهایی که احتمال زمین خوردن سالمندان رو کم می‌کنه.

- ☑ نصب میله محافظ در توالت و حمام، کفپوش‌های لرزه‌گیر حمام، نور کافی منزل، حذف اشیاء زائد هنگام عبور

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- ☑ نصب کپسول آتش نشانی در خانه
- ☑ تمرین برنامه فرار از آتش حداقل سالی ۲ بار
- ☑ ماندن در آشپزخانه هنگامی که غذا روی اجاقه
- ☑ نصب محافظ در راه پله و دستگیره در حمام و وان، استفاده از سطوح غیر لغزنده در حمام
- ☑ درپوش در پریزهای برق
- ☑ چسباندن شماره تماس فوریت‌ها و آتش نشانی در محل تلفن
- ☑ قفل مخصوص کودک در کابینت‌های مواد مسموم کننده و خطرناک

@DaneshSad