دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



پیشگیری از حوادث در سه سطح قابل تعریف است

- **سطح یک**: قبل از بروز حادثه: در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.
- **سطح دو**: زمان وقوع حادثه: آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه، به‌منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش‌نشانی از ضرورت‌های این سطح است.
- **سطح سه**: پس از وقوع حادثه: توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می‌گیرد.

شایع‌ترین عوامل خطرساز حوادث خانگی

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می‌شود و گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیرمحرک است.

- **علائم اولیه**: با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع است که درنهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم می‌گردد.
- **مسمومیت**: ایست قلبی-تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ می‌انجامد.

مسمومیت با مواد شیمیایی

کار با مواد شیمیایی می‌تواند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول‌ها پوستی، مشکلات تنفسی، خطرات فیزیکی (همچون انفجار، آتش‌سوزی) و... به‌دنبال داشته باشد.

- **علائم**:
  - به‌سختی نفس کشیدن
  - تغییر رنگ پوست
  - سردرد و تاری دید
- **راه‌های کاهش عوارض**:
  - استفادهٔ صحیح از مواد شوینده در منزل
  - استفادهٔ صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل
  - پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف

آتش‌سوزی

آتش‌سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال در هوشیاری یا خواب‌آلودگی در انسان گردد و او را به‌جای فرار از موقعیت به خواب فرو برد.

خفگی، مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.

- **مقابله با انواع آتش‌سوزی**:
  - **آتش‌سوزی خشک**: باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.
  - **آتش‌سوزی مایعات اشتعال‌زا**: هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد؛ بلکه باید شعله را با نمک یا کپسول اطفای حریق خفه کرد.
  - **آتش‌سوزی ناشی از برق**: برای خاموش کردن این وسایل برقی بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن باشد.
  - **آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال**: باید منبع گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید.

@DaneshSad

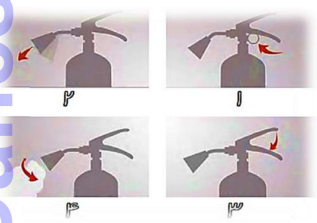
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

شایع‌ترین عوامل خطرساز حوادث خانگی

- انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)
  - در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)، ورود هوا به شش‌ها قطع می‌شود که گاهی این انسداد به‌صورت خفیف و گاهی به‌صورت کامل اتفاق می‌افتد.
  - انسداد خفیف راه تنفس: در انسداد خفیف، به‌علت بسته شدن ناقص راه هوایی، همچنان دم و بازدم انجام می‌شود؛ اما با خس‌خس صدا همراه است.
  - انسداد کامل راه تنفس: در این حالت، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود.
- سقوط
  - سقوط و زمین خوردن، شایع‌ترین حادثهٔ دوران کودکی و سالمندی است.
  - گاهی اوقات سقوط به‌علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد.

@DaneshSad

◀ نحوهٔ استفاده از کپسول آتش‌نشانی



۱) کشیدن ضامن

۲) تمرکز بر روی آتش

۳) فشار آوردن بر روی اهرم

۴) اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصلهٔ حدود ۳ متر از آتش