@masir_learning
farbod azimi

درس چهاردهم

پیشگیری از حوادث خانگی

بسیاری از مردم، خانه را ایمن‌ترین محل زندگی می‌دانند، در حالی که بسیاری از حوادث در خانه رخ می‌دهد. با این حال، اغلب این حوادث را می‌توان با اقدامات بسیار ساده و کم‌هزینه دفع کرد و احتمال بروز آنها را کاهش داد. براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد ولی پسران بیشتر در خارج ازخانه دچار حادثه می‌شوند. حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- به‌نظر شما، احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را در منزل تهدید می‌کند؟ و علل آن چیست؟
- پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل را بیان کنید.

فرصت‌های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می‌توان با کاهش شدت عوامل خطر از وقوع آنها جلوگیری نمود و با اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع، شدت آسیب‌های احتمالی را کاهش داد. پیشگیری از حوادث را می‌توان در سه سطح تعریف کرد :

- سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) : در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.
- سطح ۲ (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 ۳ (پس از وقوع حادثه) : توان‌بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می‌گیرد.

دی 97





شکل ۱. نهادهای امدادی در حوادث خانگی

شهریور 402

@masir_learning
farbod azimi

بیشتر بدانید

هنگام تماس با شمارهٔ ۱۱۵، با توجه به حجم بالای درخواست‌های مردمی و نیاز به اولویت‌بندی آنها، در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سؤال می‌شود؛ لذا به موارد ذیل دقت کنید :

- خونسردی خود را حفظ کنید و با دقت به سؤالات پزشکان و پرستاران ۱۱۵ در مورد سن، جنس و تعداد مصدومین، سابقهٔ بیماری و نحوهٔ بروز حادثه پاسخ دهید.
- نشانی خود را کامل (نام یا شماره کوچه و خیابان) بگویید و در صورت امکان از نشانه‌های مشخص که پیدا کردن محل شما را تسهیل می کند استفاده کنید. اگر از موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید.
- توصیه‌های پزشکان و پرستاران ۱۱۵ را تا رسیدن واحد امدادی به کار ببندید.
- در خصوص خطرات موجود در محل حادثه مثل وجود مواد سمی، یا آتش‌گیر، سیم‌های برق، وضعیت آب و هوا (مه یا جاده یخ‌زده) و مانند اینها اطلاعات دهید.
- بعد از برقراری تماس سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش و پرهیز از اقدام عجولانه تشویق نمایید.
- راه را برای رسیدن نیروهای امدادی به محل حادثه باز نگه دارید، چنانچه باز کردن مسیر نیاز به کمک نیروی پلیس دارد حتماً موارد را با پلیس ۱۱۰ در میان بگذارید.
- هرگز به بیماری که هوشیاری‌اش کامل نیست آب و غذا ندهید زیرا ممکن است مسیر تنفس بیمار را مسدود کند و باعث خفگی وی شود.

خطر چیست؟

خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها و مانند آن وجود دارد. برخی از عمده‌ترین عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شرح زیر است :

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

@masir_learning
farbod azimi

۲. استرس و هیجان؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود؛ خرداد 401

۳. ماجراجویی و هیجان‌خواهی افراد منزل؛

۴. اعتیاد افراد به سیگار و موادمخدر؛

۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل؛

۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه؛

۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه.

فعالیت ۲: انفرادی

- با بررسی عوامل خطرساز در محل زندگی خود، آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها راه‌حل پیشنهاد دهید.

علی‌رغم تصور عامهٔ مردم، خانه محل کاملاً امنی نیست و گاهی عوامل خطرساز خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می‌کند که از شایع‌ترین آنها می‌توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش‌سوزی، خفگی و سقوط اشاره کرد.

مسمومیت با مواد شیمیایی

امروزه تقریباً همه افراد به نوعی با انواع موادشیمیایی سروکار دارند و با آنها زندگی می‌کنند. در صورت استفاده نابجا، این مواد می‌توانند اثرات زیان‌باری را روی سلامت انسان، حیوانات و محیط باقی بگذارند.

مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده‌ای از جمله داروها، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک پاک‌کن، ضد یخ، حشره‌کش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ می‌دهد.

علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت‌اند از :

- به سختی نفس کشیدن
- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
- تغییر رنگ پوست

@masir_learning
farbod azimi

- سردرد و تاری دید
- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- دردهای شکمی و اسهال

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- اغلب ما از شوینده‌های شیمیایی و سموم دفع حشرات، همچون اسپری‌ها، پودرها و یا مایعات حشره‌کش و... در منزل استفاده می‌کنیم و یا با گازهای ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌مصرف (جیوه‌ای) مواجه می‌شویم. آیا می‌دانید در هر یک از این موارد چه نکات ایمنی را در این شرایط باید رعایت کرد؟ پیشنهادات خود را ارائه دهید.

کار با مواد شیمیایی می‌تواند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول‌های پوستی و مشکلات تنفسی و... و خطرات فیزیکی(همچون انفجار و آتش‌سوزی)، به‌دنبال داشته باشد. با استفاده مناسب و به‌کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.

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

کار با مواد شوینده در منزل

خرداد 402

- از پاک‌کنندهٔ استاندارد استفاده کنید. بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر جوش‌شیرین به جای مواد سفیدکنندهٔ قوی برای تمیزکردن سینک ظرف‌شویی استفاده شود.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد جداً بپرهیزید.
- توجه کنید که بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به‌راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. بنابراین از مصرف موادشوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، بازکردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها پیشگیری کند.

@masir_learning
farbod azimi



شکل ۲. بی‌دقتی و سهل‌انگاری در نگهداری یا جابه‌جاکردن مواد شوینده در منزل یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد.

- هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید.
- در صورت جابه‌جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید (شکل ۲).

استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل

- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.
- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.



شکل ۳. نحوه اسپری کردن

- برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری‌کردن حشره‌کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید.
- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید (شکل ۳).

@masir_learning
farbod azimi

پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف

- اگر لامپ کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ‌هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده‌ها را جمع کنید.
- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده‌های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
- لامپ سوختهٔ شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود (شکل ۴).



شکل ۴. نحوه جمع‌آوری خرده‌های لامپ کم‌مصرف

آتش‌سوزی



بیشتر مرگ‌ومیرها و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی، در خانه‌ها اتفاق می‌افتد. خسارات مالی ناشی از آتش‌سوزی نیز گاهی سر به میلیاردها تومان، حتی در یک مورد، می‌زند. آتش‌سوزی به سرعت گسترش پیدا کرده و می‌تواند در عرض دو دقیقه جان عده زیادی را به‌خطر بیندازد. گاهی آتش در عرض ۵ دقیقه محل سکونت را در میان شعله‌های خود محصور می‌کند. از این بدتر، گرما و دود حاصل از آتش‌سوزی می‌تواند به‌مراتب

@masir_learning
farbod azimi

از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد. استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند. آتش‌سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال در هوشیاری یا خواب‌آلودگی در انسان گردد و او را به‌جای فرار از موقعیت به‌خواب 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. دی 97

با بررسی انواع آتش‌سوزی‌ها، می‌توان آنها را براساس منشأ آتش‌سوزی به شرح زیر دسته‌بندی کرد.

- آتش‌سوزی خشک؛
- آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛
- آتش‌سوزی ناشی از برق؛
- آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال.

اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی

آتش‌سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود،خاکستر بر جای می‌گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات. خرداد 402 دی 97

بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سردکنندهٔ آتش، آب است. خرداد 401

توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.

آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و... از جمله مایعات قابل اشتعال هستند. دی 402

برای مقابله با آنها مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش‌سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و... امکان‌پذیر است. دی 97

برای خاموش‌کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد (شکل ۵). خرداد 402 خرداد 401

@masir_learning
farbod azimi



دی 402
خرداد 402
خرداد 401

شکل ۵. خاموش کردن آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

آتش‌سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و . . . برای خاموش کردن این وسایل برقی بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن باشد.

خرداد 402 دی 97

آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

مانند لوله یا کپسول گاز که ابتدا باید منبع گازرا قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید سپس با حفظ خونسردی خود و اعضای خانواده، از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش‌نشانی درخواست کمک کنید.

برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک می‌توان از کپسول‌های آتش‌نشانی مناسب آنها استفاده کرد، نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی در تصاویر زیر نشان داده شده است.



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

دی 97
دی 402

شکل ۶. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق

خرداد 402

@masir_learning
farbod azimi

بیشتر بدانید

در مجتمع های مسکونی، هتل ها، مراکز تجاری، مراکز آموزشی و... علاوه بر کپسول آتش‌نشانی از هشداردهنده‌های دود و حریق نیز استفاده می‌شود.

- هشداردهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در فضا می‌پیچد، به صدا درمی‌آید.
- هشداردهنده حریق، ابزاری است که وقتی دمای محیط از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید. به منظور اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای مهم به‌طور مرتب بررسی و حداقل سالی یک‌بار باید تعویض شوند. به تاریخ انقضای کپسول آتش‌نشانی دقت شود.



فعالیت ۴: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر درباره انواع کپسول‌های اطفای حریق و نحوه استفاده از آنها گزارشی تهیه کرده و به کلاس ارائه کنید.

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل :

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.
- کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه‌دارید.
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به‌طور مرتب کنترل کنید.
- شمع های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به‌طور مرتب کنترل کنید.

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل :

- هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل

@masir_learning
farbod azimi

خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.

- یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست‌وپا، از خانه خارج شوید.
- قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.
- بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید.
- اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسوراستفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید.
- اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. درصورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن راخاموش کنید وهرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)

خفگی زمانی رخ می‌دهد که به علت انسداد راه تنفس، فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی

- آیا تاکنون با فردی که دچار انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) شده است، مواجه شده‌اید؟ علت آن چه بوده است؟
- شایع‌ترین عوامل ایجادکننده انسداد راه تنفس هوایی کدام‌اند؟ از چه روش‌هایی می‌توان به فرد آسیب دیده کمک کرد؟

خفگی، گاهی نتیجه انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند. این امر به قطع ورود هوا به شش‌ها منجر می‌شود. همچنین

@masir_learning
farbod azimi



گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب‌بازی نیز می‌تواند به خفگی منجر شود که این بیشتر در خردسالان اتفاق می‌افتد. گاهی نیز فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله‌های تختخواب نیز می‌تواند به خفگی بینجامد.

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 هوایی : در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می‌شود و علایم آن عبارت‌اند از :

- تنفس صدادار و سخت
- سرفه و خشونت صدا
- بی‌قراری و اضطراب شدید

در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.

هشدار!

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. دی 402 خرداد 401 شهریور 402

انسداد کامل راه تنفس هوایی : در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود و با علایم زیر همراه است :

- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده‌ای و بالای استخوان ترقوه
- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها شهریور 402
- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار می‌دهد. دی 97

در این حالت 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. درغیر این‌صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به‌صورت حلقه دور بیمار

@masir_learning
farbod azimi

قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شست قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) 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 (شکل ۷).



شکل ۷. مانور باز کردن راه تنفس هوایی

هشدار!

این مانور در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار به‌جای شکم روی قفسه سینه فشرده می‌شود.

برای پیشگیری از خفگی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود :

- هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.
- غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان‌تر شود؛
- هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نپیچید.
- اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب‌بازی‌هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.
- از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.

سقوط



آیا تا کنون دچار سقوط از بلندی شده‌اید؟ چه عواملی باعث سقوط افراد می‌شود؟

سقوط و زمین خوردن شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند.

برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط‌اند که عبارت‌اند از :

- سطوح ناصاف و لغزنده دی 97
- بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیرکردن باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنایی ناکافی در محیط شهریور 402

@masir_learning
farbod azimi

- قالیچه‌های سرخورنده (به‌خصوص روی سطوح سرامیک)
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن دی 97 دی 402

گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد که از جملهٔ آنها می‌توان به مشکلات بینایی، عصبی، قلبی،افت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی ــ عضلانی، استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می‌کنند، مانند داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، ضدافسردگی و . . . اشاره کرد.

با برخی کارهای ساده می‌توان احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد، مانند نصب میله‌های محافظ در توالت و حمام، استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور.

فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- با بررسی شایع‌ترین علل سقوط افراد در مکان‌های مختلف منزل (راه‌پله، حمام، آشپزخانه و...)، روش‌های پیشگیری از احتمال سقوط را شناسایی و ارائه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش‌نشانی 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 بخش‌های راه‌پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛
- قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛
- چسباندن شماره تماس‌های ضروری نظیر فوریت‌ها و آتش‌نشانی و... نزدیک محل تلفن؛
- استفاده از قفل‌های مخصوص اطفال درکابینت‌های حاوی مواد مسموم‌کننده و خطرناک؛
- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده‌ها، پاک‌کننده‌ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به‌خصوص کودکان).

اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار







همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد

تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال