



السلامة المنزلية



التوعية
الوقائية



مقدمة

يُعدُّ المنزل هو الملاذ الآمن لجميع أفراد الأسرة وهو المكان الذي تقضي فيه العائلة معظم الأوقات لذلك يحرص رب الأسرة على تجهيز المنزل بأماكن مخصصة (للنوم, المعيشة, الطبخ والتخزين). بالإضافة إلى وسائل الترفيه مثل المسبح، والأجهزة الالكترونية والأدوات التي تساعد على العيش بشكل سهل ومريح .

إن الادوات والتقنيات الحديثة المستخدمة في منازلنا هي سلاح ذو حدين في حال استخدامها بشكل صحيح باتباع إرشادات السلامة سنحصل على جميع فوائد ومميزات الجهاز، وإن استخدمناها بشكل خاطئ بتجاهل إرشادات السلامة فسوف نعرض أنفسنا ومن معنا للخطر .

فالواجب علينا أخذ التدابير الوقائية اللازمة لمنع وقوع الحوادث والقضاء على مسبباتها وألا ننسى قول رسولنا الكريم (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) .

والكتيب الذي بين أيديكم يحتوي على مجموعة من إرشادات وتعليمات السلامة الواجب اتباعها لتلافي الأخطار التي تحيط بالإنسان في منزله .



أخطار المطبخ



أولاً | أخطار أسطوانات الغاز :

أسطوانات الغاز التي تستخدم في المنزل لأغراض الطهي والتدفئة تشكل مصدر قلق للأسرة , لذا يتطلب أخذ الحيطة والحذر عند استعمالها وذلك باتباع الإرشادات التالية:

- يجب أن تكون أسطوانات الغاز ووصلاتها وأنابيبها مصنوعة من الصلب أو النحاس الأصفر أو النحاس الأحمر.
- أحفظ الأسطوانات دائماً في وضع رأسي في مكان مظلل خارج المنزل وجيد التهوية وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.
- يجب فحص الأفران باستمرار والتأكد من أن جميع منافذ الغاز في الفرن غير مسدودة .
- تأكد من أن المواقد وأنابيب الغاز والوصلات قد تم تركيبها بشكل جيد.
- تأكد من إغلاق صمام الأسطوانة قبل النوم أو عند الخروج من المنزل.
- لا تضع الأسطوانة بالقرب من المواد القابلة للاشتعال.



ماذا تفعل إذا شممت رائحة غاز في منزلك !؟

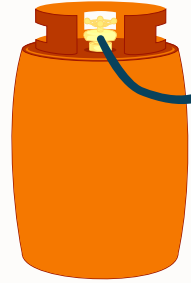
- قم بإخراج جميع الأشخاص من المنزل حتى تذهب رائحة الغاز.
- لا تشعل أعواد الثقاب والسجائر أو أي مصدر للنار.
- عدم اشعال المصابيح أو أي مفتاح كهربائي لكي لا يحدث شرر قد يسبب انفجار الغاز.
- احكم إغلاق صمام الغاز.
- قم بتهوية الغرفة بفتح النوافذ والأبواب بهدوء حتى لا تحدث شرر.

كيفية اكتشاف وجود تسرب للغاز من الأنابيب والوصلات:

قم بخلط مقدار ملعقة صغيرة من صابون غسيل الأطباق مع كوب ماء . ضع قطعة الإسفنج في السائل ومررها على الأنابيب والوصلات ومنظم تدفق الغاز فإذا ظهرت فقاعات دل ذلك على وجود تسرب . أغلق صمام الأنبوب وقم بإصلاح التسرب فوراً .

في حالة نشوب حريق نتيجة لتسرب الغاز من الأسطوانة:

- أغلق صمام الغاز إذا كان ذلك ممكناً.
- غادر المنزل مع جميع أفراد عائلتك.
- اتصل على الدفاع المدني ٩٩٨.
- لا تفكر أبداً بالرجوع للمنزل لجلب أية أموال أو وثائق أو أي مواد أخرى.



ثانياً | أخطار الزيوت :

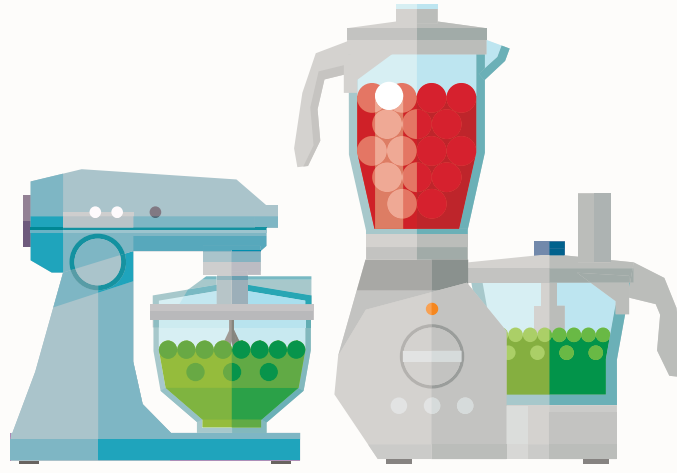
لكي لا يحدث ما لا يحمد عقباه في المطبخ جرّاء ترك الزيت على الموقد وانشغال ربة المنزل عنه بعمل آخر ولأن ذلك قد يسمح باشتعال النار في الزيت وللوقاية من حوادث الزيت يجب إتباع ما يلي :

- عدم ترك الزيت على موقد الغاز بدون رقابة .
- متابعة العمليات في المنزل وزيادة وعيهم بذلك .
- التنظيف الدائم لموقد الغاز من آثار الزيوت المنسكبة .

عند حدوث اشتعال للزيت :

- لا تطفئ الزيت المشتعل بالماء لأنه يساعد على زيادة الاشتعال .
- تغطية الوعاء المشتعل بوعاء أكبر منه لحجب الهواء عنه أو باستخدام قطعة قماش مبللة بالماء .



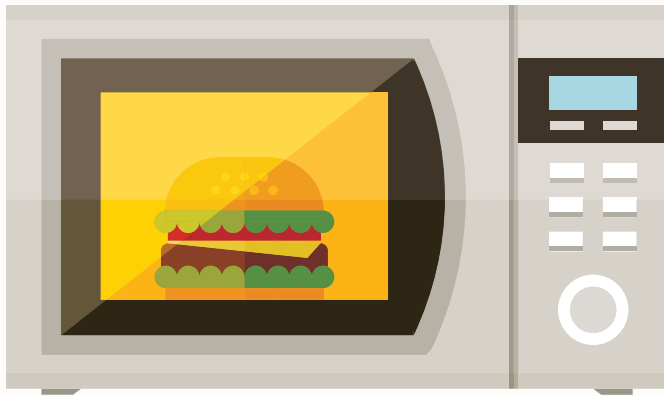


ثالثاً | أخطار الفرّامات وأجهزة مزج الطعام:

الكهرباء هي نوع من الطاقة وذات قوة لا يستهان بها , ولقد سهلت علينا حياتنا اليومية ولا غنى للإنسان عنها في بيته . وتعد الأجهزة المنزلية صديقة للإنسان إذا أحسن استخدامها واستغلالها بطريقة سليمة وآمنة . ولكنها قد تتحول إلى خطرٍ يهدد حياتنا وحياة أطفالنا إذا أسأنا ذلك . ولكي نتجنب هذه الأخطار علينا اتباع الإرشادات التالية:

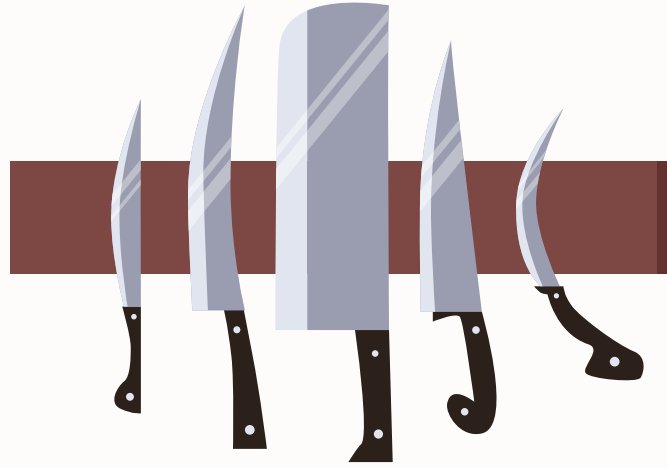
- الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل آخر إلى موتور الجهاز الكهربائي .
- ابتعد عن الأجهزة المتحركة والشفرات الحادة وأبعد الأيدي والشعر والملابس عنها.
- استعمل دافعة للطعام بدلاً من أن تدخل الطعام باليد أثناء استخدام ماكينة فرم اللحم.
- عند الانتهاء من الاستعمال أطفئ الجهاز وقم بسحب المقبس من منفذ توصيل التيار.
- لا تجعل السلك متديلاً على حافة الطاولة أو قريباً من المواد القابلة للاشتعال .
- أخذ الحيلة والحذر عند تنظيف الآلات الحادة باليد لأنك قد تجرح نفسك .
- بعد تنظيف الجهاز ضعه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال .

رابعاً | أخطار أفران الميكروويف



إن أفران الميكروويف من أكثر الأجهزة شيوعاً ونفعاً في المطبخ , فهو يسهل على الطهاة إعداد الطعام ويوفر لهم الوقت , إلا أنه يشكل خطراً على سلامة الأشخاص الذين لا يجيدوا استخدامه ومعرفة خصائصه . وتبدأ عملية الطهي أو التسخين أولاً في الأجزاء الرطبة من الطعام , لأن الماء يمتص الحرارة بشكل أسرع , ولكي يكون طهي الطعام وتسخينه أكثر أمناً ويسر يجب اتباع الإرشادات التالية :

- قراءة تعليمات الشركة المنتجة بشأن تشغيل فرن الميكروويف .
- الحرص على عدم اقتراب الأطفال من فرن الميكروويف أو العبث به .
- تعريف القدرة الكهربائية لفرن الميكروويف لتحديد الوقت المناسب للطهي أو التسخين .
- استخدام الأوعية والأواني مأمونة الاستخدام في الميكروويف ولا تستخدم الأوعية المعدنية مطلقاً لأنها تسبب الشرر الكهربائي الذي قد يتلف فرن الميكروويف أو يشعل حريق .
- احرص باستمرار على تهوية أوعية الطبخ في الميكروويف . فقد يتسبب البخار في انفجار هذه الأواني .
- استعمل مقابض الأواني دائماً عند إخراج الطعام من الميكروويف . وافتح الأغطية واجعل اتجاه الفتح بعيداً عن جسمك .
- افحص فرن الميكروويف وسارع بإصلاحه من قبل مختص إذا لم يكن يعمل بشكل جيد .



خامساً | حوادث الأدوات الحادة:

غالباً ما تكون في المطبخ حيث نجد الأدوات الحادة والخطرة والتي من الممكن أن تؤدي عند سوء استخدامها أو تعامل الأطفال معها عن جهل . وللوقاية من حوادث الإصابة بالأدوات الحادة إليكم النقاط التالية :

- عدم ترك الأطفال يعبثون بأدوات المطبخ الحادة وإبعادها عن متناول أيديهم بوضعها في أماكن مرتفعة ومغلقة .
- عدم استخدام الأواني الزجاجية القابلة للكسر في وجبات الأطفال .
- الاحتفاظ بالأدوات المدرسية الحادة داخل حقائب وفي الأماكن المخصصة للاستذكار .
- إبعاد القطع المعدنية والنقود عن متناول الأطفال .





سادساً | أخطار المبيدات والمنظفات:

يكمن خطر هذه المبيدات والمنظفات في النقاط التالية :

- تناول طعام أو شراب ملوث بالمبيد أو المنظف .
- تخزين الطعام أو الشراب قرب المبيدات والمنظفات .
- تخزين الطعام أو الشراب بعلب المبيدات والمنظفات الفارغة .
- استنشاق ولمس المبيدات والمنظفات بشكل مباشر .
- خلط عدة مواد منظفة مع بعض .

تتلخص إجراءات الوقاية من هذه الحوادث:

- حفظ المبيدات والمنظفات في أماكن مغلقة وبعيدة عن مصادر الحرارة واللهب وبعيد عن متناول الأطفال .
- تلافي وضع هذه المواد عن الاستخدام في آواني الأكل والشرب .
- ارتداء الملابس الواقية عن استخدام هذه المواد .
- عدم التعرض المباشر لمختلف المنظفات والمبيدات .
- عدم خلط هذه المواد مع بعضها البعض حتى لا تتفاعل كيميائياً . وعلى سبيل المثال:

خلط مادة (الكلور) مع مادة (الفلاش) يحدث تفاعل ينتج عنه مادة (كلورامين) على هيئة أبخرة بيضاء شديدة السمية يؤدي التعرض لها للإختناق ويزيد خطرها عند تعريض هذا المزيج للرطوبة أو الماء.



(أسيد)

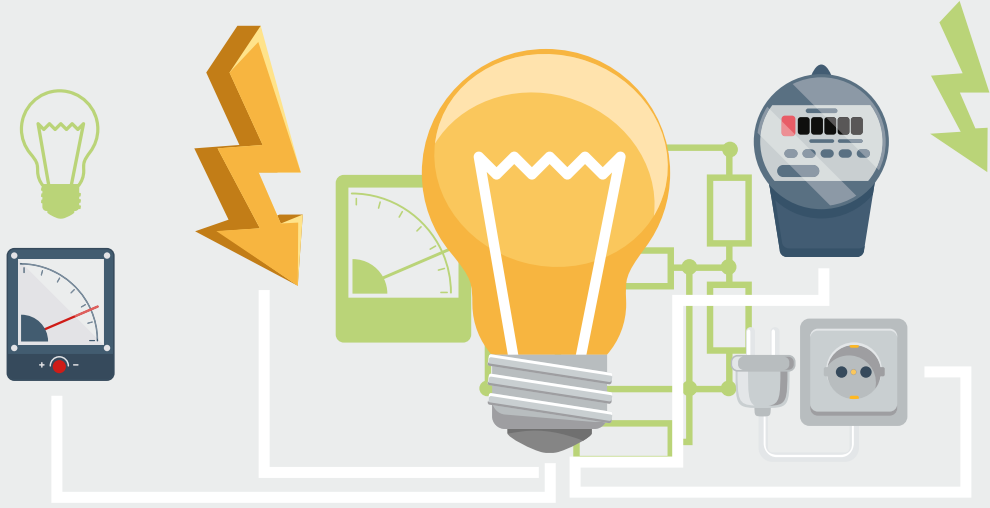


(كلور)



(فلاش)





أخطار الكهرباء

الكهرباء ضرورة حياتية يومية في واقعنا المعاصر، وهي أيضاً مثل كل الاختراعات الحديثة ذات حدين، لذلك لا بد من التعامل معها بحذر شديد وعدم ترك الأطفال يعبثون بالأجهزة وأسلاك التيار داخل المنزل كما يجب توعيتهم بأخطار الكهرباء مبكراً. وتشمل إجراءات الوقاية من الحوادث الكهربائية بالنقاط التالية :

- رفع التوصيلات الكهربائية والأجهزة عن متناول الأطفال قدر الإمكان .
- التأكد دوماً من صلاحية الأسلاك الكهربائية ومطابقتها للمواصفات والمقاييس .
- عدم تحميل التوصيلات أكثر من طاقتها .
- البعد من ملامسة الأجهزة الكهربائية بأيدي مبتلة .
- تعويد الأبناء على التعامل الأمثل عن استخدام الأجهزة الكهربائية وإتباع الارشادات الخاصة بها .
- تجنب تشغيل الأجهزة على الأرضيات المبللة ويفضل دائماً لبس الأحذية لمنع حدوث الصدمات الكهربائية .
- الابتعاد عن الكابلات المكشوفة في أي مكان وعدم ملامسة الأعمدة الكهربائية خاصة وقت الأمطار .
- صيانة الأجهزة الكهربائية والكشف عليها دائماً والتأكد من صلاحيتها .
- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة المستخدمة فور الانتهاء منها .

أسباب حرائق الكهرباء:

إن سوء استخدام الأجهزة الكهربائية وعدم اتباع تعليمات الشركة المصنعة يؤدي إلى حدوث حرائق نتيجة للأسباب التالية:



ثالثاً: سوء التوزيع الكهربائي في المنزل:

إن سوء التوزيع يعني أن الخطوط الكهربائية الثلاثة في منزلك لم يتم توزيع الأحمال عليها بالتساوي بتحميل خط أو خطين أكثر من الثالث، فإن هذا يؤدي إلى احتراق المنظمات الخاصة بهذه الخطوط. وهذا يتطلب إلى استدعاء فني مختص ليصلح ما نتج عن سوء الاستخدام.



ثانياً: سوء استخدام الأجهزة الحرارية:

إن كثيراً من ربات المنازل يسئرن استخدام الأجهزة الحرارية مثل كواية الملابس وأجهزة التدفئة لذا يجب مراعاة الحذر الشديد عند تشغيلها وعدم ترك هذه الأجهزة الحرارية بدون مراقبة وإبعادها عن المواد القابلة للاشتعال مثل (الملابس - الأثاث).



أولاً: الزيادة في الأحمال الكهربائية:

إن تحميل الأسلاك الكهربائية أكثر من طاقتها وتركيب عدة أجهزة على توصيلة واحدة واستخدام أسلاك رديئة يؤدي إلى وقوع حوادث كبيرة.

الصعق الكهربائي

العوامل التي تساعد في عملية الصعق الكهربائي :



- شدة التيار: كلما زادت شدة التيار الكهربائي كلما زادت نسبة الإصابة.
- مقاومة الجسم.
- رطوبة الجسم : كلما زادت رطوبة الجسم ازدادت قابليته للسماح بمرور التيار الكهربائي به وحدوث الإصابة بالصعقة الكهربائية .
- مدة بقاء المصاب تحت التوتر: أي كلما طال زمن مرور التيار الكهربائي في جسمه ضعف الأمل في إنقاذ حياته . لأن ذلك يؤدي إلى حروق خطيرة وتدمير للخلايا العصبية.
- مسار التيار الكهربائي في الجسم : ويتحدد ذلك بنقطتين في الجسم هما مكان دخول التيار في جسم الإنسان ومكان الخروج منه .



الوقاية من الصعق الكهربائي :

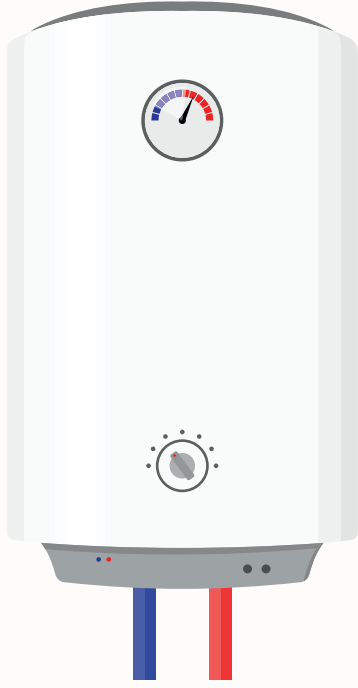
- عدم ملامسة الجسم لأي تيار كهربائي مباشرة .
- التأكد من فصل الدائرة عن مركزها الرئيسي قبل الشروع في العمل على الأسلاك والتوصيلات والأجهزة الكهربائية .
- استعمال المعدات والأجهزة الخاصة والمعزولة مقابضها بعازل جيد .
- استعمال الكفوف والأحذية المطاطية العازلة للكهرباء .
- تجنب ترك المقابس الكهربائية (الأفياش) بدون واقيات وذلك لحماية الأطفال من الصعق الكهربائي .
- عدم إدخال التوصيلات الكهربائية عبر الأبواب أو النوافذ أو الفتحات المماثلة حتى لا تتعرض لقطع أو جرح ومن ثم تكون مصدر خطر .
- عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة .
- تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته .
- التأكد من أن الدائرة الكهربائية تشتمل على وجود خط أرضي لوقاية الإنسان من الصعق الكهربائي .
- القيام بالصيانة الدورية للأجهزة الكهربائية المستخدمة .
- تنفيذ العمل بواسطة مختصين في المجال نفسه .
- تركيب لوحات تحكم في الأجهزة والآلات الكهربائية وعوازل مناسبة .

كيفية إنقاذ المصاب بالصعق الكهربائي وتحريره من التيار الكهربائي :



- فصل التيار الكهربائي من مصدره الرئيسي .
- تجنب سحب المصاب من مصدر التيار بيدك العارية .
- يجب أن تكون يداك وقدماك معزولتين وعدم ملامستك للمصاب مباشرة .
- عمل الاسعافات الأولية والاتصال بالهلال الأحمر أو نقل المصاب للمستشفى إن أمكن .

أخطار سخانات المياه



تنطوي السخانات على عدة مخاطر وتكمن أساساً في عطل جهاز المنظم الترموستات ، أو عدم وصول الماء الى السخانات بطريقة منتظمة مما يؤدي الي انفجار السخان. ومن أجل الوقاية من حوادث السخانات عليكم بالتالي:

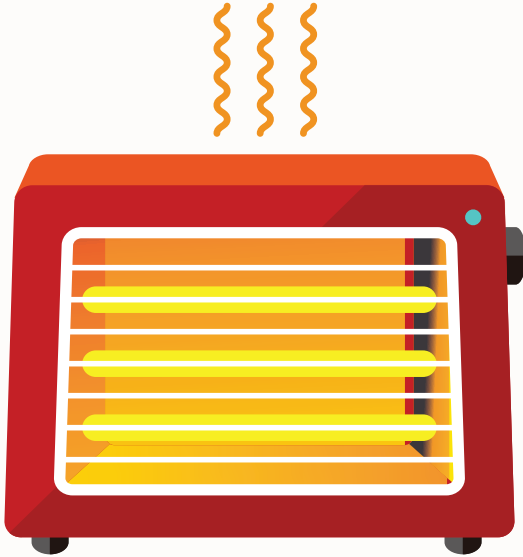
- التأكد من وصول المياه للسخان باستمرار وعزل التيار الكهربائي عنه في حال انقطاع الماء.
- الصيانة الدورية لصمام الأمان والتأكد من انتظام عمله.
- ضبط درجة الحرارة داخل السخان بواسطة المنظم على درجة أقل من ٧٠ درجة مئوية.

أخطار وسائل التدفئة

ترجع أسباب حوادث وسائل التدفئة المختلفة في فصل الشتاء إلى سوء استخدام تلك الوسائل , أو عدم الإلمام بشروط السلامة الخاصة بها مثل المدفأة الكهربائية والغازية ومدفأة الكيروسين والمدفأة التي تعمل بالزيت أو الماء أو تلك التي عن طريق الفحم أو الحطب , ويمكن تلخيص طرق الوقاية من أخطار تلك المدافئ فيما يلي :

١ . المدفأة الكهربائية :

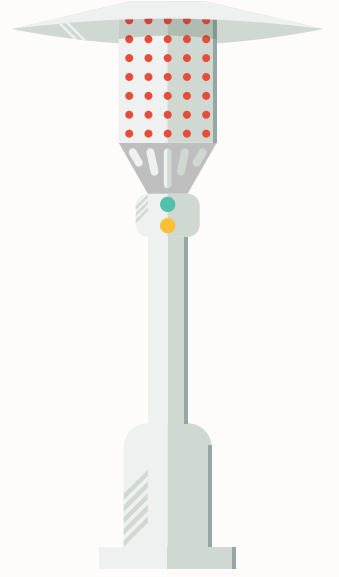
- عدم توصيل المدفأة بالأسلاك الرديئة حتى لا تسبب التماسا كهربائياً .
- تجنب وضع التوصيلات تحت سجاد وأثاث المنزل .
- تجنب وضع المدفأة في الممرات داخل المنزل وخاصة في الليل حتى لا تسقط على قطع الأثاث القريب منها.
- عدم تركها عند الأطفال لوحدهم حتى لا تتعرض للسقوط أو تلحق الضرر بهم .
- عدم استخدامها كأداة للاشتعال أو التسخين أو إشعال البخور عليها.
- يستحسن وجود قاطع للكهرباء لفصل التيار عند سقوط المدفأة .



٢. المدفأة الغازية :

وهي من أخطر وسائل التدفئة التي يجب الحذر عند استعمالها نظراً لاحتوائها على غاز سريع الاشتعال عند حدوث شرر أو لهب قريب منها، وكذلك لما تسببه من اختناق، ولتجنب مخاطرها يجب اتباع الإرشادات التالية :

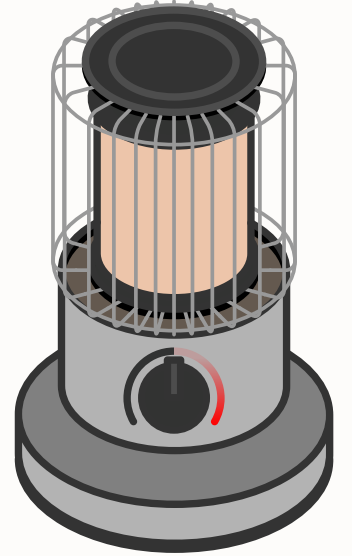
- وضع الأسطوانة بعيداً عن المدفأة بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار ويفضل أن تكون الأسطوانة خارج المنزل ما أمكن .
- عدم وضع المدفأة في الممرات أو قريباً من قطع الأثاث بالمنزل حتى لا تتسبب في حدوث حريق .
- عدم تركها عند الأطفال لوجودهم ومنعهم من العبث بها .
- تجنب إشعال النار والغرفة مشبعة بالغاز كما يجب إغلاق الأسطوانة حال وجود رائحة للغاز داخل الغرفة .



٣. مدفأة الكيروسين :

إن الإرشادات التي ينبغي على الإنسان أن يلتزم بها عند استخدام هذه المدفأة يمكن تلخيصها في التالي :

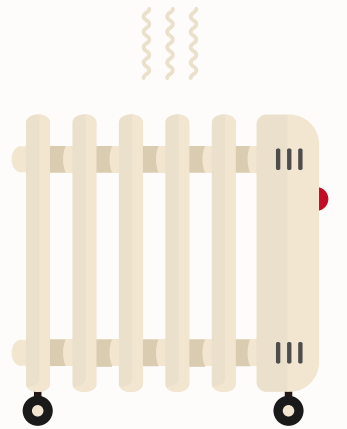
- مراعاة عدم ترك الفتيلة مكشوفة لمنع العبث بها .
- إشعالها خارج المنزل حتى تزول الرائحة والدخان المصاحب للاشتعال ومن ثم تنقل الى المنزل .
- مراعاة إطفاء المدفأة عند الخروج من المنزل .
- إبعاد المدفأة عن أي مواد قابلة للاشتعال .
- عند تعبئة المدفأة بالوقود يجب إطفائها وتعبئتها خارج المنزل .



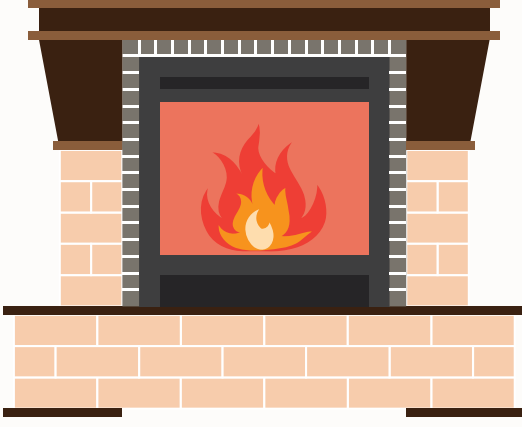
٤ . المدفأة التي تعمل بالزيت:

تعتبر من أفضل وسائل التدفئة أماناً ، والمعروف أن هذا النوع يستخدم فيه الزيت بعد تسخينه عن طريق الكهرباء حيث أن الزيت يمر عبر شراخ ساخنة ويبعث الدفء داخل الغرفة دون حدوث لهب مباشر أو غازات ضارة ، لذلك عند استخدامها ينبغي إتباع الارشادات التالية :

- عدم تحميل الأسلاك الكهربائية أو الوصلات أكثر من طاقتها كما يجب استخدام النوع الجيد لتوصيل الكهرباء .
- وضع المدفأة في مكان مستقر حتى لا تتعرض للسقوط وبالتالي انسكاب الزيت على الأثاث .



ه. التدفئة عن طريق الفحم أو الحطب :



تعتبر وسائل التدفئة عن طريق الفحم والحطب من الوسائل القديمة، لكن مازال البعض يفضلها لأسباب متعددة، منها الحنين إلى الماضي أو رائحة اشتعالها وتحلق الأسرة والأصدقاء حولها وغير ذلك من الأسباب. ويلاحظ أن استخدام هذه الوسيلة في ازدياد خاصة في الاستراحات والملاحق والمخيمات المعدة للتنزه إضافة لاستخدامها داخل المنزل. لذلك ننصح بتوعية المستخدم بما تحويه من مخاطر عبر هذه النقاط :

- إشعال الفحم خارج المنزل حتى يحترق تماماً ومن ثم نقله إلى داخل الغرفة .
- تجنب غلق الأبواب والنوافذ حتى لا يتشبع الموقع بغاز أول أكسيد الكربون الذي لا لون له ولا رائحة والذي يؤدي إلى الاختناق والوفاة .
- عدم ترك مواقد الفحم في الممرات أو قريبة من الأثاث في المنزل، لأنها قد تتسبب في نشوب حريق داخل المنزل .
- تجنب رمي مخلفات الفحم والحطب في صناديق النفايات وهي لا تزال مشتعلة .
- توعية أفراد الأسرة بمخاطر الفحم واتباع الإرشادات الخاصة بالسلامة .

حوادث الغرق



يربط المهتمون بالسلامة المنزلية حوادث الغرق في مغاطس المياه والحفر والمستنقعات بالإهمال من قبل الكبار والذين يلعبون دوراً كبيراً في حدوثها، فالغرق في المغاطس يحدث نتيجة للسماح للأطفال من صغار السن بالاستحمام بمفردهم في حين غفلة من الوالدين. وللحماية من حوادث الغرق عليكم باتخاذ الإجراءات التالية :

- عدم ترك الطفل في مغطس المياه بمفرده .
- تعليم الطفل أثناء الاستحمام العادات السليمة وتوضيح أهمية السلامة من مخاطر الغرق .
- عدم انشغال الوالدين عن أبنائهم أثناء الاستحمام .
- إبعاد كافة الأطباق البلاستيكية والأحواض التي يمكن أن تتجمع بها المياه عن الأطفال
- التأكد دائماً من فتحات خزانات المياه بالمنزل وفتحات تصريف المجاري ويفضل أن توضع لها أقفال حتى لا تفتح عبثاً .
- إبعاد الأطفال عن غسالات الملابس وخاصة عندما تكون ممتلئة بالماء .



حوادث المسابح



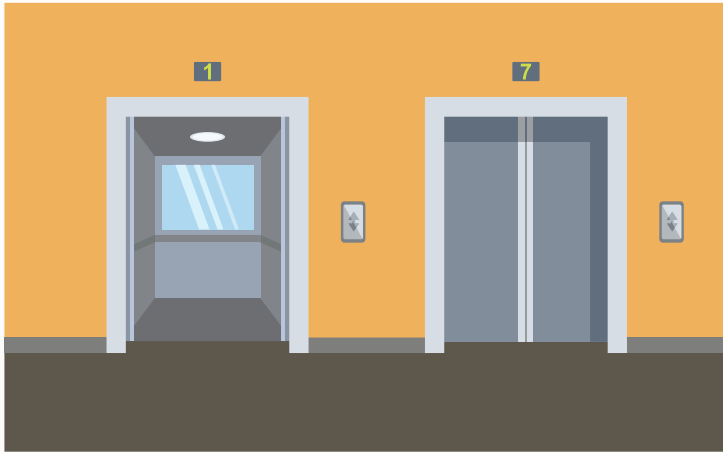
فيما يخص حوادث المسابح ينبغي عمل الآتي :

- عدم ترك الأطفال بمفردهم في المسبح مع ضرورة وضع سياج يمنع دخولهم .
- تجنب نزول من لا يجيد السباحة في المسبح دون وجود مدرب أو شخص قادر على المساعدة .
- توفير أدوات السلامة في المسبح مثل أطواق النجاة والمقابض اليدوية حول المسبح, وصول السلالم إلى قاع المسبح بكل الأركان .
- أن لا يكون قاع المسبح منحدرًا وأن لا يتجاوز معدل الانحدار من (١-٣) أمتار .
- عمل أرضية مانعة للانزلاق بمسافة ثلاثة أمتار عن حافة المسبح .
- تجنب ترك الأطفال في المسبح خلال العواصف الرعدية لما ينطوي على ذلك من مخاطر .
- أن يكون السياج المحيط بالمسبح بشكل عامودي وليس أفقي لكي يصعب على الطفل تسلقه .

حوادث المصاعد الكهربائية

نظراً لكثرة وجود المصاعد الكهربائية في العمارات الكبيرة والمباني الصغيرة فقد أضحى مخاطرها متوقعة بالرغم من تعدد وتنوع وسائل السلامة في هذه المصاعد . ولا بد من التأكيد على ضرورة أن يبقى المصعد طوال مدة خدمته صالحاً وآمناً حتى لا يتعرض مستخدموه لخطر الاحتجاز . وللوقاية من تلك الأخطار ننصح بالتالي :

- ألا يستخدم الأطفال المصعد بمفردهم .
- منع الأطفال من اللعب بالمصعد فقد يؤدي ذلك إلى احتجازهم أو سقوطهم في بئر المصعد وتعرضهم للإصابة .



- ضرورة زيادة الوعي بمخاطر المصاعد لدى الأطفال .
- عند توقف المصعد يجب التزام الهدوء والتصرف بحكمه وعدم ضرب الأبواب بشدة أو الضغط العنيف على الأزرار .
- الاتصال فوراً بالدفاع المدني عندما تدعو الحاجة للمساعدة والانقاذ .
- عدم سكب الماء أو السوائل داخل المصعد أو بالقرب منه حتى لا يتعطل .
- التقيد بالحمولة المقررة للمصعد .



التسمم

يحدث التسمم في المنزل نتيجة لتناول طعام ملوث بمادة سامة أو تناول أطعمة المعلبات المحفوظة الفاسدة المنتهية صلاحيتها أو تناول بعض الأطعمة التي تصنع وتعبأ بالمنزل كالمخللات أو تناول الطعام بأوعية بها صدأ وللوقاية من ذلك اتبع التعليمات التالية :

استخدم حسك البديهي :



- لا تشتري أطعمة محفوظة في علب منعطفة أو صدئة أو منفتحة أو بها تسرب .
- الانتباه لتاريخ صلاحية المعلبات .
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة والتي مضى عليها فترة زمنية طويلة .
- إبعاد المواد الخطرة عن الأطفال مثل الأدوية والمبيدات الحشرية .
- في حال وجود أطعمة فاسدة يجب إخطار المسؤولين بذلك .
- عدم تسخين الطعام أكثر من مرة .
- ضع الأطعمة القابلة للتلف في الثلاجة :
- تعد درجات التبريد المنخفضة مثالية للأطعمة القابلة للتلف . كلما انخفضت درجات حرارة الأطعمة القابلة للتلف انخفض خطر نمو الجراثيم فيها .
- اضبط ثلاجتك عند درجة حرارة لا تزيد عن ٣١ درجة فهرنهايت (٥ درجات مئوية) ، والمجمد (الفريرز) عند درجة تبريد لا تزيد عن صفر فهرنهايت (- ١٨ درجة مئوية) لا تترك الأطعمة المطبوخة سريعة التلف مثل اللحم أو السمك أو الدجاج في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين .

الأمور التي تساعد على الوقاية لمنع انتقال التلوث :

- الحفاظ على نظافة أدوات تجهيز الطعام ونظافتك الشخصية .
- يجب غسل الأيدي جيداً قبل إعداد الطعام .
- تجنب السعال أو العطس على الطعام .
- عدم خلط الطعام النيء بالناضج .



أخطار حوادث السقوط



إن الأطفال هم أكثر عرضة للسقوط وذلك لكثرة حركتهم في المنزل وقد يتعرض الكبار أيضاً لذلك ولكي تتجنب ذلك اتبع إرشادات السلامة التالية للمساعدة في منع حدوث الإصابات :

- احرص على تركيب درابزين مثبت بإحكام على جانبي جميع السلالم .
- ركب مفاتيح إنارة أعلى الدرج وأسفله .
- حافظ على خلو السلالم والممرات من المهملات المبعثرة .
- ركب خلفيات مانعة للانزلاق تحت مفارش الأرضيات .
- إذا سكبت شيئاً على الأرض فقم بمسحه فوراً .
- زود جوانب أحواض الاستحمام والمراحيض بمقابض استناد معدنية .
- ركب انوار ليلية في جميع أنحاء المنزل .
- تأكد من أنك تستطيع الوصول إلى مفاتيح الإنارة والهاتف بسهولة .
- الاهتمام بترتيب الأثاث في الغرف لإفراح ممرات الطرق للمشي .
- احفظ الأشياء التي تستخدم كثيراً في خزانات وأدراج تسهل الوصول إليها .
- استخدم مستند ثابت أو سلم للوصول للأماكن المرتفعة لا تقف على كرسي أو طاولة أو صندوق .
- وضع مانع الانزلاق على حواف الدرج .



الوقاية من الحريق

- تركيب أجهزة الإنذار من الحريق.
- توفير طفاية الحريق اليدوية.
- النظافة والترتيب عاملان أساسيان للوقاية.
- التهوية أحد أهم عوامل الوقاية.
- عدم تحميل الأسلاك الكهربائية فوق طاقتها.
- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة بعد استعمالها.
- الاهتمام بصيانة الأجهزة الكهربائية وتوصيلات الغاز.
- التدريب على استخدام طفايات الحريق وعمليات الإخلاء.
- إبعاد مصادر اللهب عن المواد القابلة للاشتعال.
- عدم تكديس مخلفات العمل ونقلها إلى الأماكن المخصصة لها.

التصرف عند حدوث حريق داخل المباني المرتفعة :

- عدم استخدام المصاعد
- استخدام الدرج
- التعرف على أقرب مخرج للطوارئ
- الاتصال بالدفاع المدني ٩٩٨
- استخدام طفاية الحريق

التوعية الوقائية



