

راههای پیشگیری از حوادث و سوانح آسیب های خانگی

زمین خوردن یا سقوط

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، عامل اصلی آسیب های ناخواسته ای است که در خانه اتفاق می افتند. نیمی از زمین خوردن ها ریشه در عواملی از قبیل: کمبود نور محیطی، کفپوش نامناسب، سیمهای رابط نابجا و نرده های نامناسب راه پله دارد. در این زمینه، کودکان بیشتر از دیگران در معرض خطرند، چرا که حفظ تعادل برای آنها دشوارتر است. نوجوانانی که توصیه های ایمنی را جدی نمی گیرند و سالمندان نیز به دلیل عدم تعادل گروههای بعدی در معرض خطر سقوط، افتادن یا زمین خوردن هستند.

راه های به حداقل رساندن خطر سقوط

- برای پایین آوردن اشیا از ارتفاع، از نردبان استفاده کنید و هنگام پایین آمدن از نردبان نیز به دقت به پله های نردبان نگاه کنید؛
- اگر نوزاد در منزل جلوی دیدتان نیست، او را در گهواره یا تختخواب یا بر روی یک صندلی ایمن بگذارید؛
- اگر کفش پاشنه بلند یا دمپایی لغزنده پوشیده اید، بیشتر مواظب راه رفتنتان باشید.
- پنجره ها و راه پله ها باید حفاظ ایمنی داشته باشند.
- باید در حمام دستگیره در دیوار نصب کنید.
- پنجره ها باید ۱٫۵ متر از سطح زمین بالاتر باشند.

پیشگیری از سقوط

شایعترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا زمین خوردن است. این حادثه با افزایش سن، افزایش می یابد. عوامل خطر زمین خوردن را به گروه داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم می کنیم. باید تذکر دهیم که عوامل خارجی، به محیط زندگی و شرایط سالمند در آن محیط وابسته است.

عوامل خطر زمین خوردن

عوامل خطر خارجی یا محیطی: سطوح نا صاف، بند و طناب یا هر نوع و سیله ای که عامل گیرکردن با شد، و سایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی، رو شنایی ناکافی در محیط، قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)، استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب، نورپردازی منزل به صورت سایه روشن.

عوامل خطر داخلی: مشکلات بینایی، عصبی، قلبی - افت فشارخون، داروها مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی، مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می کند مثل خواب آورها، آرام بخشها، ضدافسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضد التهاب و مسکن، آنتی هیستامینها و در نهایت داروهای روان گردان.

اصول پیشگیری از سقوط

- برخی ورزشها می توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند.
- کنترل منزل و محیط اطراف سالمندان از عواملی که منجر به زمین خوردن سالمند می شوند .
- اطمینان از درست مصرف کردن دارو توسط سالمند. برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب آلودگی به دنبال داشته باشند.
- معاینه مرتب چشمهای سالمند. در برخی از بیماریهای چشمی مانند آب سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده ای، فرد دچار کاهش دید میشود
- استفاده از صندلی با پایه ثابت برای نشستن و اجتناب از نشستن بر روی صندلی چرخدار .

- پرهیز از پوشیدن دمپایی نامناسب و لباسهای بلند.
- به کار بردن صحیح وسایل کمکی برای راه رفتن مثل عصا و واکر
- قدم زدن نزدیک دیوار بویژه در فضای باز.
- خودداری از حمل بسته های زیاد به طور همزمان.
- خودداری از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه.

پیشگیری از سقوط در راه پله

- ثابت کردن کفپوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص پله.
- استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالارفتن از پله.
- روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها.
- نگذاشتن هر گونه وسیله اضافی در راه پله ها.
- چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه ی پله اول و پله آخر

پیشگیری از سقوط در آشپزخانه

- لیز نبودن کفپوش آشپزخانه .
- استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه .
- خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه.

پیشگیری از سقوط در حمام

- استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام.
- استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام.
- استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره.
- استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای زیر دوش و یا دوش دستی در صورت نشستن در حمام

پیشگیری از سقوط در اتاق

- ✓ نصب کلید برق اتاق در نزدیکترین محل به در ورودی.
- ✓ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش.
- ✓ قرار ندادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالی و آشپزخانه.
- ✓ رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و .. از کنار دیوار.
- ✓ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب.
- ✓ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- ✓ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن .
- ✓ گیر نکردن لبه های فرش به پا.

مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای به بدن رخ می دهد. موادی که می توانند منجر به بروز مسمومیت شوند، متعددند؛ از جمله: داروها، شوینده های خانگی، واکس، آمونیاک، لاک پاک کن، ضدیخ، حشره کش، مرگ موش و... افراط در مصرف ویتامین و مکملهای دارویی. بیشتر موارد مسمومیت کودکان در منزل معمولاً متعاقب مصرف یا بلع محصولات خانگی، مواد شیمیایی یا داروهای بدون نسخه رخ میدهد. استنشاق برخی مواد مانند دودی که از آگزوز اتومبیل خارج میشود، بنزین، چسب و منوکسیدکربن نیز می تواند به مسمومیت منجر شود.

- هشدارهای روی بسته های سم را جدی گرفته و همواره آنها را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- قفل کودک را روی تمام درهای کابینت که در آنها مواد شیمیایی نگهداری می کنیم، نصب کنیم؛
- وسیله نقلیه موتوری یا ماشین چمن زنی را در اماکن سربسته و بی منفذ قرار ندهیم؛
- در خانه از کباب پزهای فضای باز استفاده نکنیم؛
- دودکشها را از نظر وجود گرفتگی یا انسداد به طور مرتب بررسی و تمیز کنیم؛
- مواد شیمیایی را نباید در مجاورت و ظرف مواد خوراکی نگهداری کرد.

انسداد راه هوایی

خفگی، نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را ببوشاند، گرفتگی گلو با غذا یا یک اسباب بازی کوچک، به دهان بردن و قورت دادن اشیایی مانند سکه یا اسباب بازیهای کوچک توسط کودک، فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب، گردنبنند روش های دیگر انسداد راه هوایی هستند.

مراقبت برای پیشگیری از خفگی

- ✓ اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- ✓ به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازیهایی که برای سنجش مناسب نیست، ندهیم؛
- ✓ در هنگام خواب نوزاد، مراقب قرار نگرفتن بالش یا پتو روی صورت او باشیم.
- ✓ غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسانتر شود؛
- ✓ هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نپیچیم.

توصیه های ایمنی در مورد نحوه نگهداری وسایل در منزل

- ✓ وسایل آتش زا مانند کبریت و فندک، کتری، سماور داغ و ظروف محتوی غذا یا مایعات داغ باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
- ✓ باید از نگهداری دارو به ویژه قرصهای رنگی و جالب توجه کودکان در یخچال پرهیز کرد.
- ✓ باید از نگهداری داروها و مواد غذایی تاریخ گذشته در منزل خودداری شود.
- ✓ دارو به هیچ وجه نباید بدون تجویز پزشک مصرف شود.
- ✓ شربت متادون از ظرف اصلی خارج نشده و در یخچال و در دسترس کودکان قرار نگیرد.
- ✓ مخازن نگهداری نفت و گازوییل باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود.
- ✓ نباید هرگز اتوی داغ و روشن، چرخ گوشت دستی یا برقی را به حال خود رها کرد.
- ✓ همیشه در هنگام خروج از منزل، باید از خاموش کردن گاز، سماور یا سایر وسایل خوراکی پزی اطمینان حاصل کرد.

✓ بخاریها باید سالم و بدون نقص بوده و هر کدام دارای دودکش مستقل و مجهز به کلاهیک منا سب با شد، و سبط اطاق قرار نگرفته و درست سوختن شعله و رنگ آبی چک شود.

✓ باید از قرار دادن وسایل قابل اشتعال نظیر پرده، مبیل، رختخواب و مخزن نفت در کنار بخاری خودداری شود.

برق گرفتگی

- تمام پریزهای برق باید در پوش دار و مخفی بوده و برای کودکان قابل دسترس نباشد.
- در سیستم برق خانه باید یک دستگاه یا کلید محافظ جان نصب شود.
- با دست مرطوب به کلیدها و پریزهای برق دست زده نشود.
- از دست زدن به سیمهای برق و اتصالات بدون عایق خودداری شود.
- باید تلویزیون و لوازم صوتی را طوری قرار دهیم که هوا در اطراف آن جریان داشته باشد و از داغ شدن آنها جلوگیری شود.
- باید مراقب پریزهای برق با دو شاخه های نامناسب باشیم. اگر دو شاخه های در پریز لق باشد موجب داغ شدن اتصال و آتش سوزی خواهد شد. هرگز دو شاخه ای بزرگتر را به زور داخل پریز جا دهیم. باید پریزهای شکسته یا قدیمی را تعویض کنیم.
- باید سیمهای لوازم برقی را چک کنیم و از سالم بودن آنها مطمئن شویم. باید توجه کنیم که سیمها را هرگز به دیوار، کف یا هر سطح دیگری میخ یا پرچ نکنیم.
- در حد امکان باید از سیمهای رابط برق کوتاه استفاده و هرگز نباید سیمهای رابط بلند برق را از زیر فرش یا موکت عبور داد و اسباب خانه را روی آنها گذاشت.
- باید از گرفتن خروجی بیش از حد از یک پریز بپرهیزیم.
- باید از به کار بردن لامپهایی با میزان وات قوی و نامناسب با میزان تحمل نوع سیمی و سرپیچ، خودداری کنیم. همچنین باید از مناسب بودن سرپیچ آن مطمئن شویم و لامپها را همواره با دقت ببندیم. شل بودن یا کج بودن لامپ در سرپیچ موجب اتصالی و آتش سوزی میشود.
- باید از فیوزها و کلیدهای مناسب در جعبه فیوز استفاده کنیم و همیسه هر فیوز سوخته یا خراب را با یک فیوز سالم جایگزین کنیم.
- نباید وسایل برقی را در معرض ترشح آب قرار دهیم. اگر وسیله برقی داخل آب افتاد هرگز برای بیرون آوردن آن دست خود را داخل آب نبریم حتی اگر وسیله خاموش باشد. باید ابتدا کلید اصلی برق را قطع کنیم. سپس دو شاخه وسیله برقی را از پریز خارج کرده و آن را از آب خارج کنیم.
- اگر وسیله برقی به هر دلیل خیس شد، باید ابتدا توسط متخصص از سالم بودن آن مطمئن شویم سپس از آن استفاده کنیم.
- باید رایانه و سایر لوازم صوتی تصویری خود را چک کنیم و از صحت عمل آنها مطمئن شویم و مراقب خراشها یا صدمات مشابه بر روی سیمها و بخشهای الکتریکی آن باشیم. باید برای چنین لوازمی از یک دستگاه کنترل کننده جریان برق یا حداقل ترانسفورماتور استفاده کنیم.
- سیم کشی برق حمام باید توکار بوده و در حد امکان باید از گذاشتن کلید و پریز داخل حمام خودداری کنیم. لامپ رو شنایی داخل سرویسهای بهداشتی و حمام باید دارای حباب باشد.
- محل کننور و فیوزهای برق باید کاملاً مشخص و به راحتی قابل دسترسی باشد.
- باید هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب مسیر سیمهای برق داخل دیوار باشیم.
- باید در حین برقکاری حتماً از زیرپایی عایق مثل چوب و پلاستیک استفاده کنیم و قبل از شروع کار کلید کننور برق را قطع کنیم.

پیشگیری از سوختگی در محیط خانه

اگر خانواده ها به خوبی آموزش ببینند و نکات ایمنی را رعایت کنند، می توانیم امیدوار باشیم که آمار سوختگی در منزل و مدارس تا حد قابل قبولی کاهش یابد، زیرا ۹۰ درصد حوادث سوختگی قابل پیشگیری است. بیشتر کسانی که دچار سوختگی میشوند، جوانان و قشر مولد جامعه هستند، از این رو برنامه آموزش پیشگیری از سوختگی در خانواده ها و به ویژه برای کودکان، باید نهادینه شود. سوختگی همواره از ساده ترین راه هایی ایجاد می شود که مورد غفلت خانواده هاست. آمار هشدار دهنده واژگون شدن قابلمه یا کتری از روی اجاق گاز، حدود ۳۳ درصد مراجعان دچار سوختگی را کودکان تشکیل داده اند (سالانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ مورد)

سوختگی شایعترین آسیب کودکان کوچک تر از ۴ سال است که ناشی از آب داغ، چای داغ، مایع سوزاننده، حرارت، بخار و وسایل الکتریکی می باشد. شدت و ارزیابی سوختگی بستگی به وسعت، محل و عمق سوختگی دارد. وسعت کل دست کودک در حدود ۱ درصد سطح بدن اوست. اگر سوختگی در صورت، دستها و پاها و اعضای تناسلی باشد شدیدتر خواهد بود. اگر پوست بدن کودک در نتیجه ی سوختگی در حدود ۲ تا ۳ سانتی متر قرمز شده باشد آن را سوختگی جزئی می نامند. این نوع سوختگی را به سادگی می توان در خانه درمان کرد. اگر سوختگی بیش از آن باشد سوختگی وسیع می باشد و خطرناک است زیرا در نتیجه ی این نوع سوختگی آب بدن کودک کم میشود و همچنین در محل سوختگی عفونت ایجاد میشود.

- ✓ به کودک باید یاد دهید که داغ بودن یعنی چه، (کودک را نزدیک کتری برقی گرم یا رادیاتور گرم ببرید و دست او را به آن نزدیک کنید تا او احساس کند داغ بودن، دست او را می سوزاند تا کمتر به وسایل داغ نزدیک شود).
- ✓ غذا را بایستی در قسمت عقب اجاق برقی یا گازی پخت و هنگام پختن غذا بر کودک نظارت داشت.
- ✓ هنگام پخت و پز، دستگیره های قابلمه را به سمت داخل اجاق گاز و جلوتر از لبه اجاق گاز قرار دهید.
- ✓ اگر از ماکروویو برای گرم کردن غذای کودک خود استفاده می کنید دمای ظرف آن را قبل از دادن به کودک چک کنید.
- ✓ از گرم کردن شیر در ماکروویو خودداری کنید زیرا حرارت مایعات یکنواخت نمیباشد بعضی از قسمتها ممکن است داغتر از نواحی دیگر باشد .
- ✓ اگر شما در حین آشپزی با اجاق گاز و ماکروویو یا فر هستید کودک خود را در آغوش نگه ندارید .
- ✓ چای گرم و داغ را روی لبه ی میز غذا یا پیشخوان آشپزخانه قرار ندهید. از استفاده کردن از رومیزی اجتناب کنید، کودک ممکن است گوشه رومیزی را بکشد و باعث افتادن اجسام داغ روی کودک و در نهایت سوختگی کودک شود .
- ✓ جلوی رادیاتورها، بخاری برقی و بخاری گازی محافظ قرار دهید.
- ✓ هنگام کار کردن با اتوی برقی و بعد از آن کودک را در اتاق دیگری نگه دارید.
- ✓ قبل از قرار دادن کودک یا نوزاد خود در وان حمام، دمای آب را با دست امتحان کنید.
- ✓ کودکان خود را تشویق کنید که در تابستان کفش بپوشند و از پیاده روی بر روی آسفالت داغ یا شن داغ خودداری کنند.
- ✓ قبل از قرار دادن کودک کوچکتر از ۱ سال بر روی صندلی خودرو، صندلی را لمس کنید تا ببینید آیا داغ است یا نه. کمر بند ایمنی یا پیچ و مهره می تواند باعث سوختگی های درجه دوم در کودکان شود. هنگامی که در آفتاب پارک می کنید، از سایه بان استفاده کنید.

اگر در خانه آتش سوزی رخ داد هر چه سریعتر فرار کنید و از اتلاف وقت جلوگیری کنید. بر روی زمین خوابیده و سینه خیز حرکت کنید.

بسیاری از مردم بیشتر بر اثر خفگی با گازهای سمی ناشی از آتش سوزی در خانه می میرند. با دست زدن به درهای بسته آنها را بررسی کنید. اگر درب گرم است به معنی نزدیکی آتش بوده پس آن را باز نکنید. اگر خنک است، آن را به آرامی باز کنید و از آن طریق فرار کنید.

ایمنی در خانه:

- باتری دستگاه اعلام خطر آتش سوزی را چک کنید. این باتریها حتما بایستی هر دو سال یک بار تعویض گردند.

- در مورد راه های خروج اضطراری از منزل فکر کنید و یک طرح فرار همراه خانواده را طراحی و در خانه به طور منظم آموزش دهید.
- در صورت آتش سوزی یک محل ملاقات خارج از منزل تعیین کنید.
- پریزهای برق و سیم های برق از جهت فرسودگی، پارگی و گرد و غبار به صورت مداوم کنترل گردد و حداقل هر ۱۰ سال یکبار سیم برق خانه خود را چک کنید.
- به پریزهای برق بیش از اندازه وسایل برقی متصل نکنید.
- در حین قطع برق، از چراغ قوه به جای شمع استفاده کنید لوازم خانگی نظیر (تلویزیون، کامپیوتر خانگی و...) وقتی در حال استفاده نیستند را از برق جدا کنید.
- یک بازرسی حرفه ای داشته باشید و وسایل گرمایشی، دودکش و شومینه خود را یک بار در سال تمیز کنید.
- بخاربهای نفتی و بخاری های برقی قبل از استفاده کردن از باربیکیو یا کباب پز جرم حاصل از چربی را از آنها بزدایید تا هنگام استفاده، از سوخت کمتری استفاده شود.
- قرار دادن کپسول آتش خاموش کن در منازل امری ضروری به نظر می رسد. لازم به ذکر است کپسولها باید بعد از هر بار استفاده شارژ شوند و در صورت عدم استفاده، سالیانه یکبار شارژ شوند
- هنگام پخت و پز، از پوشیدن لباسهای بسیار آزاد خودداری کنید.
- اگر در خانه آتش سوزی رخ داد هرچه سریعتر فرار کنید و از اتلاف وقت جلوگیری کنید. بر روی زمین خوابیده و سینه خیز حرکت کنید.
- بسیاری از مردم بیشتر بر اثر خفگی با گازهای سمی ناشی از آتش سوزی در خانه می میرند. با دست زدن به دربهای بسته آنها را بررسی کنید. اگر درب گرم است به معنی نزدیکی آتش بوده پس آن را باز نکنید. اگر خنک است، آن را به آرامی باز کنید و از آن طریق فرار کنید.

ایمنی در کار خانگی:

- در هنگام نظافت منزل نباید دو یا سه نوع ماده شوینده را با هم ترکیب کنیم.
- باید از پوشیدن لباسهای قابل اشتعال در هنگام کار با اجاق گاز بپرهیزیم.
- هرگز برای تمیز کردن لکه های لباس، از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به خصوص در فضاهای بسته حمام استفاده نکنیم.
- هرگز در محیطی که بوی گاز است شمام می شود کبریت یا برق روشن نکنیم و ابتدا با باز کردن در و پنجره ها، تهویه کافی را برقرار کنیم.
- تا آنجا که ممکن است باید از تماس مستقیم دستها با انواع شوینده ها و پاک کننده ها خودداری کنیم و از دستکش استفاده کنیم.
- هنگام استفاده از پایه یا چهارپایه باید از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شویم و از نوع استاندارد و دوطرفه نردبان استفاده کنیم.
- موقع پاک کردن شیشه ها و پنجره های منزل، باید از رفتن رو نردهها یا قرنیزهای آن خودداری کنیم.
- باید برق وسیله برقی را قطع و سپس آن را تمیز کنیم.
- موقع استفاده از وسایل گازسوز، ابتدا باید کبریت را روشن و بعد شیر گاز را باز کنیم.
- باید از سر رفتن غذا بر روی اجاق گاز جلوگیری کنیم.
- باید فهرستی از شماره تلفنهای اضطراری، پزشک خانوادگی و قسمت اورژانس نزدیکترین بیمارستان (جدیدترین شماره و کد) را در کنار تمام دستگاههای تلفن منزل قرار دهیم.

گروه مدیریت خطر بلایا، سوانح و حوادث و پدافند غیر عامل- شبکه بهداشت و درمان بویین میاندشت