

درس ۱۴ - پیشگیری از حوادث خانگی

۱. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. بسیاری از مردم را امن ترین محل زندگی می دانند خانه
- b. بسیاری از حوادث در رخ میرهد. خانه
- c. بر اساس شواهد حوادث درمورد بیشتر در خانه رخ میدهد ولی بیشتر در خارج از خانه دچار حادثه می شوند. دختران - پسران
- d. در صورت استفاده نابجا از مواد شیمیایی می توانند اثرات زیانباری را روی انسان، حیوانات و محیط باقی می گذارد. سلامت
- e. بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در اتفاق می افتد. خانه
- f. و حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله آن خطرناک تر باشد. گرما و دود
- g. مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. خفگی
- h. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق در خروجی ساختمان را ترک کنید و با تماس بگیرید نزدیکترین - ۱۲۵
- i. در انسداد راه هوایی (.....) ورود هوا به شش ها قطع می شود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق می افتد. خفگی
- j. در حالت انسداد خفیف راه تنفسی از ضربه زدن به اجتناب شود چون ممکن است باعث جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. پشت - جابه جایی
- k. و شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. سقوط و زمین خوردن

۲. معنای حوادث خانگی چیست؟

به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.

۳. چگونه می توان شدت آسیب های احتمالی را کاهش داد؟

فرصت های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می توان با کاهش شدت عوامل خطر از وقوع آنها جلوگیری نمود و با اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع شدت آسیب های احتمالی را کاهش داد.

۴. پیشگیری از حوادث را در چند سطح می توان تعریف کرد؟ توضیح دهید.

در سه سطح:

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث؛

سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهاد های امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی؛

سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او.

۵. نهاد های امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید

۱_ اورژانس ۲_ آتش نشانی.

۶. خطر چیست؟

به معنای شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد.

۷. برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را شرح دهید .

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

۲_ استرس و هیجان؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود؛

۳_ ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل؛

۴_ اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر؛

۵_ عدم رعایت اصول ایمنی در منزل؛

۶_ عدم رعایت استاندارد های ایمنی در ساخت خانه؛

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

۸. چرا خانه محل کاملا امنی نیست؟

۱_ عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه؛

۲_ عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه؛

۳_ زندگی افراد مختلف از نظر سن، میزان آگاهی، تحصیلات و توانایی جسمی و... خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی میکند که از شایع ترین آنها می توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش سوزی، خفگی و سقوط اشاره کرد .

۹. مسمومیت چیست؟

واکنش شیمیایی و خطر ناکی است که متعاقب ورود ماده ای از جمله دارو ها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاککن، ضد یخ، خشره کش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ میدهد .

۱۰. علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟

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

۱۱. کار با مواد شیمیایی چه عوارضی دارد؟

می توند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول های پوستی، مشکلات تنفسی و... و خطرات فیزیکی (همچون انفجار و آتش سوزی به دنبال داشته باشد)

۱۲. چگونه می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست؟

با استفاده مناسب و بکار گیری روش های امن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.

۱۳. برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده در منزل چه توصیه ای دارید؟

از پاک کننده استاندارد استفاده کرد بهتر است از مواد کم خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده شود.

بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد پرهیز کرد.

• بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کرد، تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بروی دهان و بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند.

• هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شد که استفاده نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برنداشت. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب زد.

• در صورت جا به جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگرداند، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کرد.

۱۴. مراحل استفاده مناسب از اسپری حشره کش در منزل را توضیح دهید.

قبل از مصرف اسپری حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.

• همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذا خوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.

• برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.

• بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.

۱۵. بعد از گذشتن چه زمانی پس از استفاده از اسپری حشره کش می توانیم وارد اتاق شویم؟

حدوداً نیم تا یک ساعت.

۱۶. پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف یا مهتابی حاوی جیوه را شرح دهید.

• اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه اند برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس باز گردید و خرده ها را جمع کنید.

• هرگز از جاروی برقی یا دستمال آشپزخونه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

• لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی دفع شود.

۱۷. چرا هنگام پاکسازی لامپ کم مصرف باید از دستکش استفاده کرد؟

زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد .

۱۸. گاز های سمی حاصل از آتش سوزی باعث بروز چه اختلالاتی می شوند؟

استنشاق هوای بسیار گرم به ریه های انسان آسیب میزند . آتش سوزی موجب تولید گاز های سمی می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد و او را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو برد .

۱۹. دسته بندی آتش سوزی ها بر چه اساسی است؟

منشأ آتش سوزی .

۲۰. با بررسی انواع آتش سوزی آنها را بر اساس منشأ آتش سوزی دسته بندی کنید.

• آتش سوزی خشک؛ • آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛

• آتش سوزی ناشی از برق؛ • آتش سوزی ناشی از گاز های قابل اشتعال؛

۲۱. آتش سوزی خشک معمولاً از خود چه بجا می گذارد و ناشی از چه فراورده هایی است؟

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جا می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، پلاستیکی و انواع علوفه و حبوبات .

۲۲. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک چیست؟

سرد کردن آتش می باشد که بهترین سرد کننده آتش، آب است. 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 وسیله مرطوب دیگر پوشاند.

۲۳. مایعات قابل اشتعال را نام ببرید .

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها، الکل و....

۲۴. بهترین راه مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را شرح دهید.

مهمترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و.... امکان پذیر است . در این نوع آتش سوزی 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 .

۲۵. چند نمونه از آتش سوزی ناشی از برق را نام ببرید.

احتراق ژنراتور ها، کابل های برق، رادیو ، تلویزیون، کامپیوتر و....

۲۶. برای خاموش کردن آتش حاصل از آتش سوزی ناشی از برق بهترین وسیله چیست؟

گاز دی اکسید کربن .

۲۷. هریک از روشهای زیر برای مقابله با کدام نوع آتش سوزی مناسب است؟ شن - گاز دی اکسید کربن - نمک - پتوی

خیس - آب

شن: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - گاز دی اکسید کربن: آتش سوزی ناشی از برق

نمک: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - پتوی خیس: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - آب: آتش سوزی خشک

۲۸. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را شرح دهید .

۳_ فشار آوردن بر روی اهرم ۴_ اسپری

۱_ کشیدن ضامن ۲_ تمرکز بر روی آتش

کردن

۲۹. هنگام آتش سوزی ناشی از گاز های قابل اشتعال چه کنیم؟

• منبع گاز ،مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید .
• با حفظ خونسردی ،خود و اعضای خانواده از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش نشانی درخواست کمک کنید .

۳۰. در صورت بروز آتش سوزی در منزل رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟

• هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک ترین در خروجی ساختمان را درک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل 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 دست و پا از خانه خارج شوید .
• قبل از باز کردن هر در ابتدا آن را لمس کنید و در هایی را که به شدت گرم شده اند ،باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیر های دیگر خارج شوید .
• اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید ،قالیچه ،پتو ،یا لباس هارا در درز های در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود .

• بلافاصله پس از نجان جان خود با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید .

• اگر ساکن آپارتمان هستید هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده 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 آتش نشانی خبر دهید . در صورتی که آتش کوچک است سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد .

۳۱. خفگی چه زمانی رخ می دهد و علت آن چیست؟

زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای ،فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

۳۲. چه کار هایی می تواند منجر به خفگی شود؟

گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی نیز می تواند به خفگی منجر شود که این بیشتر در خردسالان اتفاق می افتد . فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تخت خواب.

۳۳. بیشتر خفگی های خردسالان به چه دلیل رخ می دهد؟

گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی

۳۴. انسداد خفیف راه هوایی به چه علت ایجاد شده و چه علامتی دارد؟ به علت بسته شدن ناقص راه هوایی و همچنان

دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام می شود.

۳۵. علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید .

• تنفس صدا دار و سخت
• سرفه و خشونت صدا • بی قراری و اضطراب شدید

۳۷. هنگام خفگی یک شخص باید چه کار هایی انجام دهیم؟

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 بگیرید .

۳۸. در حالت خفگی از چه کاری باید اجتناب شود؟

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود چون ممکن است باعث جا به جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۳۹. انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟

در این حالت راه هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و از ریه نا خارج نمی شود .

۴۰. علائم انسداد کامل راه هوایی کدام اند؟

• عدم توانایی در سرفه کردن ، نفس کشیدن و صحبت کردن
• تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه
• رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کیودی لب ها

۴۱. چه اقداماتی باید برای فردی که دچار انسداد کامل راه هوایی شده انجام داد؟

• معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلو فشار می دهد. در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه ، بر طرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید ، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم شود و انگشتان دور شصت قرار میگیرند) 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 چند بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

۴۲. در اقداماتی که باید برای افراد چاق یا خانم بارداری که دچار انسداد کامل راه هوایی شده چه نکته ای باید رعایت شود؟

افراد چاق و خانم های باردار فشار به جای شکم بر قفسه سینه وارد می شود .

۴۳. برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی را توصیه می کنید ؟

• هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.
• غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود ؛
• هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را حتی برای شوخی دور گردن خود یا دیگری نیپچید .
• اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ؛ به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی و یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید .
• از نوزادان و کودکان هنگام خواب مراقبت کنید ، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفس آنها را مسدود کند .

۴۴. عوامل خطر آفرین سقوط ، به چند گروه تقسیم می شوند؟

۱_ عواملی که به محیط سقوط مربوط اند .

۲_ گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی است .

۴۵. عوامل موثر در سقوط که به محیط سقوط مربوط اند را بنویسید.

• سطوح ناصاف و لغزنده • بند یا طناب یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن باشد

• وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی.

• نور بد و روشنائی ناکافی در محیط • قالیچه های سر خورنده • استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب

• نور پردازی منزل به صورت سایه روشن. موارد موثر در سقوط که به علت عوامل فردی اتفاق می افتد را بنویسید.

• مشکلات بینایی، عصبی، قلبی • افت فشار خون • داروها • مشکلات مفصلی و اسکلتی_عضلانی

• مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می کنند مانند دارو های خواب آور، آرام بخش، ضد افسردگی و....

کتابخانه - افشای پور