






الحوادث المنزلية

- السلامة عند اختيار موقع المنزل
- الوقاية من حوادث الأجهزة الكهربائية
- الوقاية من حوادث سخانات الماء الكهربائية:
- الوقاية من حوادث مروحة شفط الهواء
- الوقاية من حوادث الدفايات
- الوقاية من حوادث الغرق

الحوادث المنزلية

المنزل أي كان مساحته ومستواه هو واحة الأمن والأمان، فهو يمثل مكان الاستقرار الشخصي والعائلي. وقد يتعرض أفراد الأسرة وخاصة الأطفال الصغار منهم لأخطار وحوادث كثيرة قد تؤدي إلى الوفيات نتيجة الإصابات الخطيرة والحروق، والغرق والتسمم. وقد يرجع سبب وقوع الحوادث المنزلية إلى الجهل والإهمال أو نتيجة للقصور في معلومات السلامة لدى أفراد الأسرة، لذلك كان لزاماً علينا أن نتطرق لهذا الموضوع الهام من خلال توضيح اشتراطات السلامة الواجب إتباعها عند اختيار موقع المنزل وتشبيده وتزويدهم ببعض الإرشادات الهامة التي تساعد الأسرة على تجنب الحوادث المنزلية، وعلى كيفية التصرف السليم أثناء وقوع الحوادث لتقليل الخسائر بقدر الإمكان.

السلامة عند اختيار موقع المنزل:

- يجب أن يكون بعيداً عن مصادر التلوث. 
- بعيداً عن سكك الحديد. 
- بعيداً عن المصانع والورش الصناعية. 
- بعيداً عن محطات البترول ومحطات الكهرباء. 
- بعيداً عن أرض ملوثة بالنفايات. 

الوقاية من حوادث الأجهزة الكهربائية:





تعتبر الكهرباء من مصادر الطاقة والقوى المحركة ومن أهم وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهوله ويسر. ولكن على الرغم من الفوائد الكثيرة للكهرباء في حياة الفرد والمجتمع إلا أنها تشكل خطورة على سلامة الأرواح والممتلكات وقد تكون سبباً في وقوع الحرائق والإنفجارات أو وفاة الكثير من الناس، ولكن الحق يقال فإن الكهرباء خطيرة على كل من يتهاون أو يهمل احتياطات السلامة والتعليمات الواجب إتباعها أثناء تنفيذ الشبكات والتوصيلات الكهربائية أو عند الاستخدام.

الوقاية من حوادث سخانات الماء الكهربائية:

تسبب سخانات الماء الكهربائية انفجارات وخسائر بشرية ومادية نتيجة وجود عطل أو تلف في الترموستات، انسداد أو تلف صمام الأمان أو انقطاع الماء عن الخزان.

تدابير الوقاية:




- تركيب السخان من قبل المختصين. 

- التأكد من صلاحية صمام الأمان، الترموستات، القاطع الحراري، لمبة البيان، مؤشر قياس الحرارة. 
- فصل التيار الكهربائي عن السخان في حال انقطاع الماء. 
- وضع سخانات الماء في أماكن مفتوحة. 
- إجراء الصيانة الدورية للسخان بمعرفة الفني المختص. 

وفي حالة سخانات الماء التي تعمل بالغاز قد ينتج عنها الوفاة نتيجة استنشاق غاز أول أكسيد الكربون ونقص الأكسجين لذلك يجب عدم التدخين في الحمام، وعدم فتح المصباح الكهربائي في حالة شم رائحة غاز مع توفير التهوية لتجدد الأكسجين. وتعد سخانات الماء التي تعمل بالطاقة الشمسية أكثر أماناً.

الوقاية من حوادث مروحة شفط الهواء:

مروحة شفط الهواء تعتبر متهم رئيسي في معظم الحرائق المنزلية، لذلك يجب إتباع ما يلي لتجنب نشوب حرائق:

- التأكد من إغلاق مروحة الشفط قبل النوم ويجب عدم تركها تعمل لمدة طويلة. 
- يجب تنظيف المروحة بإزالة الدهون المتراكمة عليها بصفة مستمرة. ولكن عليك قطع التيار الكهربائي عنها قبل القيام بذلك. 
- اختيار أنواع ذات كفاءة عالية يجنبك المخاطر. 

الوقاية من حوادث الدفايات:

قد ينتج عنها حرائق - اختناق - انفجار، لذلك يجب عدم وضع الدفايات بالقرب من مواد سريعة الاشتعال، أو وضعها بالمرات، كما يجب تجنب استخدام دفايات الفحم داخل المنازل والتأكد من عدم تسرب الغاز من الدفايات التي تعمل بالغاز.

الوقاية من حوادث المكواة الكهربائية:

ينتج عن حوادث المكواة الكهربائية حروق مباشرة أو نشوب حرائق بالمنزل بسبب السهو أو الإهمال نتيجة ترك هذه الأجهزة دون فصل التيار الكهربائي عنها، أو اللمس المباشر لجسم المكواة الساخن، أو اشتعال الملابس نتيجة نسيان المكواة ملاصقة لها لفترة طويلة، لذلك يجب الحرص والدقة عند استخدام هذه الأجهزة والتأكد من فصل التيار الكهربائي عن المكواة بعد انتهاء استخدامها.

١- الوقاية من حوادث السقوط والتعثر والانزلاق:

تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً وتشكل هذه الحوادث الغالبية العظمى من حوادث المنزل، ويأتي ترتيبها الثاني من حيث كونها إحدى أهم الحوادث المؤدية للوفاة بعد حوادث الطرق، ويمكن أن تقع حوادث السقوط في أي وقت وفي أي مكان داخل المنزل، وبالتالي فينبغي إتباع تدابير الوقاية التالية:

- ١- الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.
- ٢- وضع حواجز وموانع مناسبة تتفق مع اشتراطات السلامة على النوافذ والشرفات.
- ٣- يجب تجنب وضع الأثاث وخاصة الكراسي والطاولات قريباً من النوافذ كي نتفادي سقوط الأطفال منها.
- ٤- يراعى عدم وضع الأثاث ذي الأطراف الحادة في الممرات.
- ٥- عدم ترك بقايا سائلة على البلاط أو ترك أرضيات الحمام مبللة لتجنب وقوع حوادث الانزلاق.
- ٦- تجنب ترك الأشياء على السلم أو في الممرات لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر أثناء السير ومن ثم السقوط.
- ٧- مراقبة الأطفال الصغار بصفة مستمرة لأن احتمال وقوع حادث ما للطفل أثناء انشغالنا عنه أمر متكرر الحدوث.

٢- الوقاية من حوادث الغرق:

حوادث الغرق قد تؤدي بحياة الطفل في ثوان معدودة لذلك يجب أن لا تترك ابداً الأطفال الصغار بمفردهم دون مراقبه سواء في غرف تبديل الملابس أو في حمام السباحة. ولتفادي هذه الحوادث يجب إتباع التالي:-

- ١- عدم ترك الأطفال الصغار في حمام السباحة بمفردهم ودون مراقبة.
- ٢- عدم ترك الأطفال يسبحون في الأماكن العميقة دون رقابة.
- ٣- يجب على الكبار عدم القفز في الماء إلا في المناطق التي يزيد عمقها عن متر ونصف لان ذلك يساعد على منع وقوع الإصابات الخطرة التي قد تلحق بالرأس والعمود الفقري .
- ٤- لا تجرى في المنطقة المحيطة بحمام السباحة، لأنها غالباً ما تكون زلقه ومبلله لتجنب حوادث السقوط.
- ٥- لا تغفل عن الأطفال ابداً ولو للحظة واحده.
- ٦- تذكر دائماً أنك عندما تصطحب طفلاً إلى حمام السباحة فأنت وحدك المسئول عن سلامته.

الوقاية من حوادث الحمامات:

بلاط الحمام المبتل بالماء وله سطحًا أملس خطر يمكن أن ينزلق عليه الطفل أو البالغ، وكثيرًا ما يؤدي هذا الانزلاق إلى حوادث مميتة. وقد يسبب ماء الحمام الساخن حروقًا شديدة لدى الأطفال، وقد يحدث غرق الأطفال بحوض مملوء بالماء "البانيو"، وتعتبر شفرات الحلاقة في الحمام هي أهم أسباب جروح الأطفال، وقد يتعرض الأطفال إلى حوادث التسمم في الحمام، والتي كثيرًا ما تحدث من تناول الأدوية أو المنظفات الكيماوية. ولتجنب حوادث الحمامات يجب إتباع تدابير السلامة التالية:-

- ♥ فرش أرض الحمام بغطاء مصنوع من المطاط أو البلاستيك الخشن مع تزويد قاع البانيو ببساط من المطاط عند الاستحمام.
- ♥ يجب أن يكون بالقرب من المغسلة أو الحوض مساقات خاصة يستعين بها المستحم أثناء النهوض أو التحرك.
- ♥ مراقبة الأطفال الصغار أثناء وجودهم في الحمام بغرض الاستحمام والتأكد من حرارة الماء قبل استعماله.
- ♥ يجب التخلص من الشفرات القديمة وحفظ الجديدة منها في مكان مغلق وبعيد لا تصل إليه أيدي الأطفال.
- ♥ حفظ الأدوية والمنظفات في مكان خاص محكم الغلق.

٣- الوقاية من حوادث المصاعد الكهربائية:

بالرغم من تعدد وتنوع وسائل السلامة في المصاعد. إلا انه قد تقع بعض الحوادث نتيجة سوء الاستخدام أو نتيجة غياب أعمال الصيانة الدورية لها، الأمر الذي يعرض مستخدميه لخطر الاحتجاز، وللوقاية من تلك الأخطار ننصح بالتالي:

- ♥ إلا 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 والإنقاذ.

- ♥ التدريب على كيفية تشغيل المصعد يدوياً عند توقفه فجأة وكتابة طريقة التشغيل وتعليقها في مكان ظاهر مع كتابة هواتف الاتصال في حالات الطوارئ وحمولة المصعد في لافتة يتم تثبيتها بجوار المصعد.
- ♥ إجراء الصيانة الدورية للمصعد من قبل شركات متخصصة في مواعيد محددة.
- ♥ التقيد بالحمولة المقررة للمصعد.

٤-الوقاية من حوادث الآلات الحادة:

في المطبخ أيضاً نجد الأدوات الحادة والخطرة والتي من الممكن أن تؤذي عند سوء استخدامها أو عند تعامل الأطفال عن جهل معها، وللوقاية من حوادث الإصابة بالأدوات الحادة إليكم النقاط التالية:-

- ♥ الابتعاد قدر الإمكان عن استخدام مثل هذه الأدوات والألعاب الحادة.
- ♥ عدم ترك الأطفال يعبتون بأدوات المطبخ الحادة وإبعادها عن متناول أيديهم.
- ♥ عدم إعطاء الأطفال صغار السن عند تناول الطعام شوكة وسكينة مع تعليمهم طريقة الأكل السليمة بأدوات غير حادة.
- ♥ منع الأطفال من مطاردة بعضهم البعض بين قطع الأثاث في الغرف والممرات.
- ♥ عدم السماح للأطفال بتناول أكلهم وشربهم في أواني وكاسات قابلة للكسر كالزجاج مثلاً.
- ♥ الاحتفاظ بالأدوات المدرسية مثل (الأدوات الهندسية) داخل الحقائب وفي الأماكن المخصصة للاستذكار.
- ♥ إبعاد القطع المعدنية والنقود عن متناول الأطفال.

الوقاية من حوادث تسرب الغاز:

كيفية التصرف عند اكتشاف تسرب للغاز:

إذا شممت رائحة غاز لا تحاول التعامل مع مفاتيح الكهرباء بالتشغيل أو الإيقاف ولا تقم بتشغيل مراوح الشفط أو إشعال أعواد الثقاب لتجنب حدوث انفجار وقم بالتالي:

- إخلاء المنطقة من جميع الأشخاص
- إحكام غلق صمام الغاز.
- إطفاء مصادر الاشتعال القريبة .
- تهوية المكان بفتح النوافذ والأبواب .

- حدد مصدر التسرب وقم بإصلاحه بواسطة المختصين.

الطرق السليمة لتخزين اسطوانات الغاز:

- لا تقم بتخزين اسطوانة الغاز داخل المطبخ.
- خزن الاسطوانة داخل خزانة محكمة الغلق وجيدة التهوية بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة أو المواد القابلة للاشتعال أو الاحتراق.
- لا تقم برمي أو دحرجة الاسطوانة.

للقاية من حوادث الغاز:

- قم بفحص أسطوانة وتمديدات الغاز (الأنابيب - الخراطيم - الصمام) والتأكد من سلامتها بصورة دورية وتجنب تعرضها للحرارة والعوامل الجوية التي تتسبب في إتلافها واستبدال التالف منها فوراً.
- التأكد من أن خرطوم التوصيل المطاطي لا يوجد به تشققات وأنه ذو نوعية جيدة، وأن طوله مناسب لتجنب تكون التواءات حادة به تؤدي إلى تشققه.
- التأكد من عدم وجود تسرب باختبار رغوة الصابون (إذا ظهرت فقعات دل ذلك على وجود تسرب) والبعد عن الكشف عن التسرب بواسطة أعواد الثقاب.
- يجب فحص الموامد والأفران والتأكد من نظافتها وعدم انسداد منافذ الغاز.
- التأكد من تحويل مفاتيح موامد الغاز من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف بعد الانتهاء من الاستخدام، وأيضاً غلق مصدر الغاز عندما لا تكون قيد الاستعمال أو عند الذهاب للنوم أو عند مغادرة المكان.
- لتجنب تسرب الغاز عند الطهي يجب التحكم بقوة اللهب في حدود المعقول حتى لا ينسكب ما يطهى على الموقد ويتسبب ذلك في تسرب الغاز.
- عند تشغيل الموقد أو الفرن يشعل أولاً عود الثقاب ومن ثم يفتح الموقد.
- زود مطبخك بجهاز كاشف لتسرب الغاز.

الوقاية من حوادث التسمم المنزلية:

تستعمل المواد الكيماوية المنزلية لأغراض التنظيف، الطلاء، التلميع، الوقود، مقاومة الحشرات و القوارض، مظهرات، أدوية ومستحضرات تجميل. ويعتبر الأطفال أكثر الأفراد تأثراً بخطر التسمم بالمواد الكيماوية المنزلية، وللوقاية من حوادث التسمم المنزلية يجب إتباع التالي:

- ♥ وضع الأدوية و المواد السامة (مثل المنظفات و المواد البترولية و المبيدات الحشرية) بعيداً عن متناول الأطفال وذلك في أماكن مرتفعة أو أماكن مغلقة.
- ♥ عدم تخزين المواد السامة في نفس المكان الذي تحفظ فيه مواد الطعام.
- ♥ عدم وضع المواد السامة في الأكواب المخصصة للشرب أو في زجاجات المشروبات الغازية أو في أواني الطعام حتى لا يتناولها شخص ما عن طريق الخطأ على أنها طعام أو شراب.
- ♥ مراعاة لصق ورقة مبين عليها اسم المادة الموجودة داخل كل إناء أو زجاجة.
- ♥ عدم إعطاء الطفل الدواء على أنه نوع من الحلوى، حتى لا يقبل الطفل على تناول الدواء إذا تصادف وجوده في متناول يده.
- ♥ التأكد من إغلاق مفاتيح الفرن و خاصة قبل الخروج من المنزل.
- ♥ الاحتفاظ بأرقام هواتف المستشفيات و الطبيب و مركز معلومات الأدوية و السموم.
- ♥ تجنب استنشاق المبيدات الحشرية أو مواد الطلاء.
- ♥ تحذير الأطفال في المراحل الأولى من أعمارهم بخطورة لمس أو تناول الأدوية أو المواد الكيميائية.
- ♥ توعية جميع أفراد الأسرة بخطورة الأدوية و المواد الكيميائية الموجودة بالمنزل.

الوقاية من مخاطر المبيدات الحشرية:

تؤثر المبيدات الحشرية على الصحة العامة وخاصة للأطفال الصغار بالمنزل حيث توجد في صورة مساحيق وأقراص أو مبيدات سائلة وغازية، وتؤثر على صحة الأطفال الصغار نتيجة الاستنشاق أو تناولهم لأطعمة مسممة أو في حالة رش هذه المواد حيث يتم ذلك عن طريق الاستنشاق ويؤدي ذلك إلى أمراض الجهاز التنفسي أو الاختناق وخاصة عند استخدامها في حجرات مغلقة.

التوعية وإرشادات للوقاية من حوادث التسمم في المنزل:

- أحفظ الكيماويات المستخدمة بالمنزل في مكان لا يراها ولا يصل إليها الأطفال.
- أحفظ المبيدات الحشرية وسم الفار في أدراج مغلقة أو حقائب مغلقة أو أدراج مرتفعة وأحفظها في عبواتها الأصلية.
- لا تنزع سدادات العبوات واحرص على إغلاق العبوات بإحكام دائماً (الطفل الذي يجد عبوة مفتوحة قد يشرب محتوياتها قبل أن يتمكن أحد من منعه وقد يحاول الطفل فتح عبوة مغلقة، ولكن هذا سيستغرق وقتاً وسيكون صعب على الطفل وحينذاك سيراه أحد الكبار ويمنعه قبل أن يتمكن من فتحها).

- لا تترك عبوات المبيدات والمنظفات المنزلية على الأرض أو تحت حوض المطبخ أو في أدراج منخفضة يمكن للأطفال الوصول إليها.
- لا تترك المبيدات بالقرب من الأطعمة والمشروبات (فقد يعتقد الطفل أنها شيء يؤكل أو يشرب. وربما يتناول شخص بالغ محتويات عبوة ما بدون أن يعرف ما يوجد فعلا بها) وقد تصل إلى الطعام ويحدث التسمم لتناول الطعام الملوث بها.
- لا تحتفظ بالمبيدات في زجاجات مياه الشرب أو المياه الغازية، أو الأقداح أو العبوات المستخدمة عادة لحفظ الأطعمة والمشروبات.
- لا تحتفظ ببقايا المواد الكيميائية والعبوات الفارغة التي لا تحتاجها.
- تأكد من قراءة بطاقة العبوة و تأكد من معرفة كيفية الاستعمال الآمن السليم والكمية المفروضة استعمالها.
- احتفظ بالعبوة في يدك أثناء استخدامها وإذا تركتها ضعها في مكان يمكنك رؤيتها باستمرار وبعيده عن الأطفال خوفا من تناول محتوياتها أو انسكابها على جسمه و عينيه.
- داوم على تنظيف بقايا المبيدات التي تنسكب على الأرضيات وأحرص على جفاف و نظافة العبوة فور الانتهاء من الاستخدام .
- أحفظ العبوة بالمكان الآمن والمعروف لديك لان وجودها خارج مكان حفظها المعتاد يمكن الأطفال من الوصول إليها.
- احذر من رش المبيدات المنزلية على الطعام أو الشراب أو على لعب الأطفال.
- حافظ على نظافة الأرضيات والحوائط ورمم الثقوب والشقوق للحد من تواجد الحشرات والقوارض بالمنزل.
- أستخدم صفائح قمامة مغطاة كي لا يتمكن الأطفال من إخراج محتوياتها.
- تعاقد مع الجهات المحلية المسؤولة عن جمع القمامة بمنطقتك ولا تلقي القمامة حول المنزل أو في أي مكان آخر.
- لا تنقب أو تسخن أو تحرق العبوات المضغوطة. وإذا كانت المحليات تقوم بحرق القمامة لا تضع هذه العبوات بالقمامة بل يجب التخلص منها بالدفن.
- عدم وضع الكيروسين (الجاز)، البوتاسا الكاوية، مساحيق التنظيف والمطهرات في أماكن يسهل على الأطفال الوصول إليها (على الأرض مثلا) كذلك عدم وضع السوائل الخطيرة مثل البوتاسا الكاوية في زجاجات مثل الكوكاكولا أو في أكواب الشراب.
- الأدوية (سواء الأقراص أو الحقن أو الشراب) التي انتهى تاريخ صلاحيتها لا بد من التخلص منها بإلقائها في دورة المياه أو إعدامها.
- قبل استعمال أي دواء لا بد من التأكد من اسمه على الزجاجة وطريقة استعماله.

- على الأمهات تعليم أولادها في سن مبكرة عدم لمس أو اللعب بأي دواء أو مادة كيميائية.
- عدم إعطاء الطفل الأدوية على أنها حلوى بل يجب أن يتعلم الطفل أن الأدوية أدوية للعلاج وتؤخذ وقت الحاجة إليها فقط وليست كحلوى يأخذها في أي وقت يشاء.
- يجب الاحتفاظ بأدوات التجميل بعيدا عن متناول الأطفال.
- يجب التأكد من إغلاق محبس أنبوية البوتاجاز جيدا بعد كل استعمال ويجب تهوية المكان المتواجد به الأنبوية.
- إذا كانت هناك ضرورة فتحفظ هذه الكيماويات في عبواتها الأصلية دون نزع بطاقتها وتوضع في دواليب مغلقة خاصة بها.
- تحفظ الأدوية الضرورية في مكان بعيد عن متناول الأطفال وفي دواليب مغلقة خاصة بها والتأكد دوريا من تاريخ نهاية صلاحيتها واحتفاظها بخواصها الطبيعية.
- الاحتفاظ بأرقام وعناوين مراكز الإسعاف والسموم والمستشفيات والنجدة في مكان ظاهر. تليفون الإسعاف على مستوى الجمهورية ١٢٣.

الوقاية من مخاطر غاز ثاني أكسيد الكربون:

غاز أول أكسيد الكربون يسمى القاتل الصامت لأنك لا تستطيع رؤيته أو تذوقه أو شممه فهو يسبب الموت دون ألم أو سابق إنذار. وينبعث غاز أول أكسيد الكربون نتيجة الاحتراق غير التام للمواد العضوية مثل الخشب والفحم والزيوت والبنزين والتبغ وقد يوجد هذا الغاز في أماكن عمل عديدة كالصناعات الكيميائية وإنتاج الصلب وأعمال اللحام والقطع. وقد يوجد في المنزل مثلا عند تشغيل محرك السيارة في الجراح والباب مغلق أو عند استعمال مدفئه تالفة تعمل بالوقود أو استعمال شواية تعمل بالفحم في مكان مغلق. عندما تستنشق غاز أول أكسيد الكربون فإنه يدخل فورا إلى مجرى الدم بصورة أسرع من الأكسجين ويحل محله فيحرم بذلك أنسجة الجسم بما في ذلك المخ من الأكسجين اللازم للحياة وتشتمل أعراض التسمم بغاز أول أكسيد الكربون على ضيق التنفس والاضطراب والدوار وقصور النظر والسمع وفقدان الوعي أو الوفاة لا سمح الله .

قواعد السلامة والأمان التي تساعدك على تفادي التسمم بغاز أول أكسيد الكربون:




- 👉 قم بصيانة الأجهزة التي تعمل باحتراق الوقود مثل المدفئات التي تعمل بالغاز أو الكيروسين أو الخشب وذلك حسب تعليمات الجهات المصنعة لها. اعهد بفني متخصص لمعاينتها وإصلاح أي عطل بها.
- 👉 لا تترك مطلقا المحركات التي تدار بالبنزين (سيارة أو آلة قص الأعشاب) مشغلة في مكان مغلق مثل الجراح.

- ❖ قم بصيانة أنبوب العادم في سيارتك لمنع حدوث التسربات والأسلم أن تفتح نوافذ السيارة قليلا لضمان تجديد الهواء داخل السيارة عندما يكون المرور بطيئا.
- ❖ لا تستخدم مطلقا الأجهزة التي تعمل باحتراق الوقود داخل المباني أو في الأماكن المغلقة إذا لم تكن مزودة بنظام صرف أو تهويه ولا تستخدم شواية الفحم أو الخشب داخل المنزل ذلك لأنه عند احتراق الفحم أو الخشب أو غيرها من الوقود ينبعث غاز أول أكسيد الكربون.
- ❖ أنتبه قد يحدث التسمم بغاز أول أكسيد الكربون في أي مكان وفي أي وقت.











الوقاية من الملوثات المنزلية:

تخلص من الملوثات الموجودة في المنزل لتفادي تعرض أحد أفراد أسرتك للإصابة بحكة في الجلد أو العينين وسيوله في الدموع ورشح الأنف ونوبات العطس أو نشوب حريق. وأعلم أن هذه الأعراض الصحية غير مريحة بل مزعجة. ويمكنك أن تبدأ بالتخلص من أي ملوثات قد تجدها في منزلك، لاسيما إذا كان بإمكانها أن تسبب هذه الأعراض. ولا تعتقد انك تحافظ على نظافة منزلك بنسبة مائة في المائة، إذ أن ذلك يوحى لك بعدم وجود ملوثات حيوية (بيولوجية) كالجراثيم والبكتيريا. ومن العوامل التي تساعد على نموها الرطوبة ووفرة المواد المغذية لنمو البكتيريا وتتوافر هذه الظروف في الحمامات وغرف النوم والأدوار السفلية والجراح وفي السجاد، وتذكر أن الحيوانات الأليفة مصدر خطير للجراثيم والبكتيريا إذا لم تكن تخضع لإشراف طبي دوري. وللوقاية أتبع التالي:















- ❖ صيانة وإصلاح مصادر تسرب أو ترشح منها الماء.
- ❖ تأكد من عدم تسرب المياه لمنزلك من الخارج.
- ❖ التزم الحرص عند رش الحديقة بالماء حتى تتجنب غمر الماء للمواضع المجاورة لجدران منزلك.
- ❖ إذا كنت تعاني من مشكلة رشح المياه في منزلك فأتصل فورا بالمختص لمعالجة المشكلة.
- ❖ احرص على تنظيف مرشحات مكيفات الهواء بمعدل مره كل أسبوعين على الأقل وحافظ على نظافة فتحاته.
- ❖ تأكد من انك تقوم بتشغيل مروحة التهوية، وافتح النافذة أو اترك باب الحمام مفتوحا بعد الاستحمام، فبذلك تسمح بالتخلص من الرطوبة. حافظ على الحمام بما في ذلك الحوائط وبلاط الأرضية وممسحات الأرجل وجففها باستمرار.
- ❖ استخدم مروحة التهوية، واسمح بتجدد الهواء في المطبخ باستمرار. حافظ على نظافة الأرضيات والحوائط ومرابح التهوية ومناضد الطعام والأواني المنزلية. ويمكن للملوثات الحيوية أن توجد في الأوعية المتسخة التي توضع في الثلاجة ، ولهذا يجب أن تتأكد من حفظها نظيفة.
- ❖ غرفة الغسيل: تأكد أن مجفف الملابس يعمل على تصريف الهواء إلى الخارج بشكل صحيح.

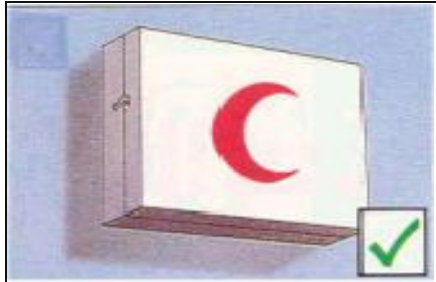




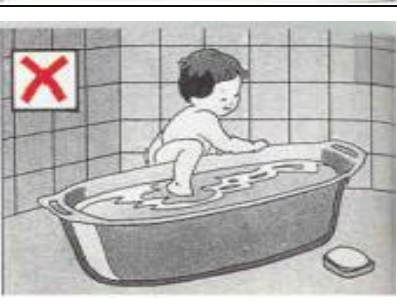
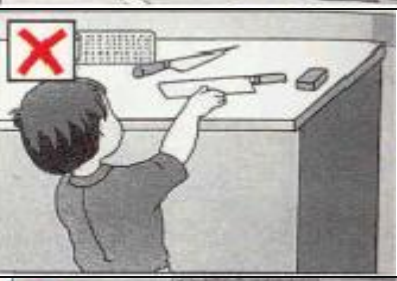


- الدور السفلى: تأكد من أن الأرضية غير رطبه وبخاصة إذا كان هناك سجاد في الدور السفلى. 
 - غرف النوم: حافظ على نظافة الفرش المستخدم والوسائد واحرص على تجديد الهواء فيها. 
 - الحيوانات الاليفه : حافظ على نظافة الحيوانات الاليفه في منزلك. ونظافة أوعيتها وأماكن نومها 
- وتابع الكشف الدوري عليها عند الطبيب البيطري أو عند ظهور أى عرض غير طبيعي.



صحيح		خطأ
		
		
		
		
		

 A woman in a red shirt is holding a baby. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing with water in a tub. A red X is in the top left corner.
 A close-up of a smiling child. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is holding a sharp object. A red X is in the top left corner.
 A child is sleeping on a mat. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing with a pillow. A red X is in the top left corner.
 A child is walking in a hallway. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing with small objects on the floor. A red X is in the top left corner.
 A woman in a green shirt is holding a baby. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is sleeping on a mat. A red X is in the top left corner.
 A green cabinet with a lock. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing with a cabinet. A red X is in the top left corner.
 A child is in a crib. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing with a blanket. A red X is in the top left corner.
 A child is on a balcony. A green checkmark is in the bottom right corner.		 A child is playing on a ledge. A red X is in the top left corner.

 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>
 <p>✓</p>		 <p>✗</p>

 ✓		 ✗
 ✓		 ✗
 ✓		 ✗
 ✓		 ✗
 ✓		 ✗
 ✓		 ✗

