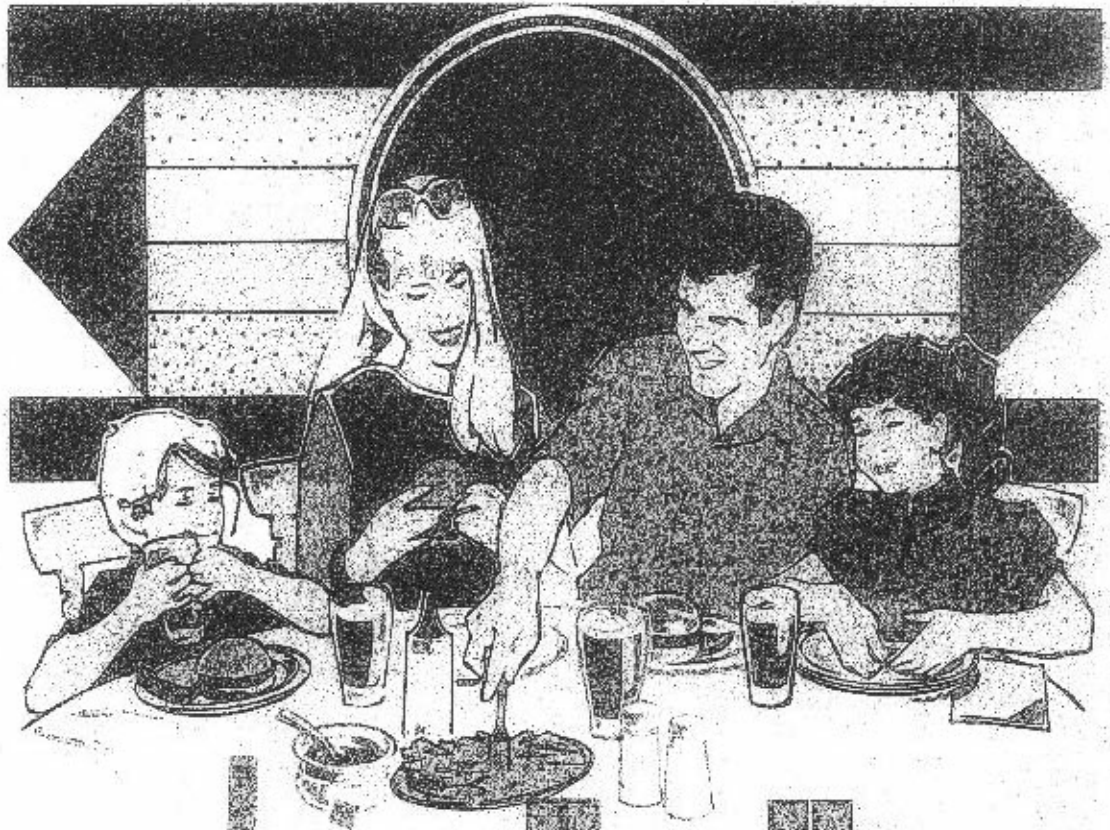


الإدارة العامة للسلامة والصحة المهنية



سلامة
الصحة
المهنية

سلامة الطفل امانه في ايداهم



ان الإصابات الصغيرة التي تلحق بالأطفال أمر عادي يرتبط بنشاطهم ونموهم، فبعض الحوادث لا يمكن قضايتها، كما أنها تعلم الطفل المخاطر التي تحف بالهائم الذي يعيشه.
ومع ذلك فنحن كأباء وأمهات مسئولين عن توفير الحماية لأطفالنا من الحوادث الخطيرة التي قد تتسبب في إصابتهم بل حتى وفاتهم، لا سمح الله.
تذكر أن الآباء والأمهات مسئولين عن سلامة أطفالهم، سواء أكانوا في البيت أم يلعبون على الشاطئ أو في الملاعب، أم كانوا في زيارة صديق أو قريب، أم كانوا يركبون السيارة.
ويتضاعف الشعور بالألم لدى الوالدين في حالة وقوع حادث يؤدي إلى إصابة طفلها أو وفاته لا سمح الله، وبخاصة إذا علموا أنه كان بالإمكان وقايتها من ذلك الحادث المميت.

احم طفلك من الحروق

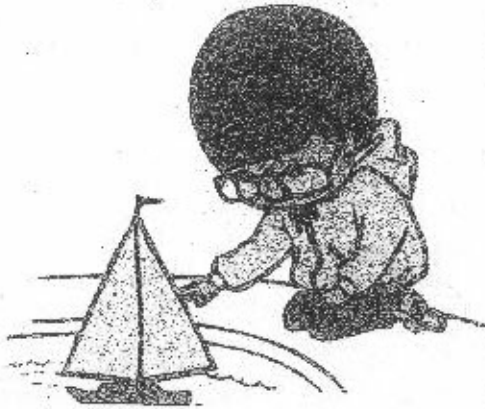
- تتسبب الحروق الناجمة ولسعات السوائل الساخنة في إدخال المزيد من الأطفال المستشفيات كل عام، وفيما يلي بعض الإرشادات التي تساعدك على منع هذه الحروق:
- احفظ القداحات وعلب الكبريت (الثقاب) بعيداً عن متناول الأطفال، وللم أطفالك أهمية تسليم علب الكبريت والقداحات إلى الكبار متى ما وجدوها.
 - ابق الأطفال خارج المطبخ أثناء طهي الطعام، وحرك مقابض القدور نحو الجزء الأوسط من الموقد حيث لا يمكن أن تمتد إليها أيادي الأطفال، وتجنب حمل السوائل الساخنة عندما يكون الأطفال بالقرب منك.
 - لحماية أطفالك من السمات والحروق الناجمة عن الماء الساخن، لا تتركهم بمفردهم في حوض الاستحمام على الإطلاق، إذ يكون بمقدورهم فتح صنوبر الماء الساخن، اضبط أيضاً درجة حرارة سخان الماء بحيث تكون أقل من ٤٩ مئوية (١٢٠ فهرنهايت).

احم طفلك من الغرق

تعد برك السباحة والشواطئ وحوض الاستحمام وأحواض المياه الحارة من الأماكن التي يفرق فيها الأطفال بصورة متكررة، بل إن الصغار قد يتعرضون في الدلو الذي يستخدم أثناء مسح أرضية الغرف أو حتى في المراض.
لمنع حوادث الغرق، يجب على الوالدين أو الأشخاص الكبار الآخرين أن يقوموا بمهمة الإشراف على أطفالهم حينما يكونون قريبين من المياه.

احم طفلك من الفصمة والاختناق

تتسبب حوادث التعرض للفصمة والاختناق والتسمم في وفاة العديد من الأطفال كل عام، وكثيراً ما تقع مثل هذه الحوادث لأن فضول الأطفال يدفعهم إلى اكتشاف العالم من حولهم مما يجعلهم يضعون كل ما تصل إليه أيديهم





- احفظ اللعب الصغيرة والأزرار والنظود المعدنية بعيداً عن متناول الأطفال.
- لا تعط الرضيع أطعمة مثل قطع الجلود الصلبة والينديق. لأنها قد تسبب في سد مجرى الهواء لديهم. ابق مثل هذه الألعاب عن متناول أيديهم.
- احفظ المواد السامة بعيداً عن متناول الأطفال. وتشمل هذه المواد: مواد التجميل والأدوية ومستحضرات التجميل وكميائيات الحدائق والمنتجات الخاصة بتنظيف الملابس.
- اشتر المواد المعبأة في أوعية لا يستطيع الأطفال فتحها.
- راقب أطفالك حينما يكونون بالقرب من النباتات الموجودة داخل المنزل أو خارجه، فالكثير من هذه النباتات سام إذا تناولها الطفل.

احم طفلك من الحوادث الكهربائية

بعد سقوط احد الأخطار التي تهدد حياة طفلك وسلامته. وهما علي بعض الإرشادات السلامة التي ستساعدك علي منع وقوع حوادث استحوط



- استعمل البوابات المثبتة التي تحول دون وصول الأطفال حديثي العهد بالمشي إلى الدرج.
- ابق المرات وأماكن المشي نظيفة وخالية من الأشياء التي تسبب التعثر وعن الوصلات الكهربائية.
- تأكد من أن النوافذ والستائر في الطابق الثاني مزودة بمزلاج السلامة.
- اغلق الأبواب المؤدية إلى الرواق أو الشرفة.

إن أهم ما يمكنك عمله حتى تتجنب وقوع الحوادث للأطفال هو أن تراقب طفلك دائماً لأنه مفرح بحب الاستطلاع

لا تتحرك الطبخ أبدأ بدون مراقبة. فعلى سبيل المثال إذا تطلب الأمر الرد على الهاتف أو على من يضغط جرس الباب، فإبعاد المقلاة عن الوقود وغطى مصدر الحرق
إن معظم الحرائق الناجمة عن طهي الطعام تمرى بشكل مباشر إلى استعمال الزيت أو الدهون في هذه العملية، وقد تسببت هذه الحرائق في الحاق الضرر بالعديد
من المنازل وأدت إلى وقوع إصابات ووفيات.

لا تستعمل مقلاة مسطحة عند استخدام مقادير كبيرة من زيت أو شحوم في طهي الطعام، وبدلاً من ذلك استعمل مقلاة عميقة مزودة بغطاء. لا تسخن الزيت أو
الدهون أكثر مما ينبغي. ذلك لأنها تبدأ في التحول إلى دخان عندما تصل درجة حرارتها إلى نحو ٢٠٤ مئوية (٤٠٠ فهرنهايت) ويمكن أن تشتعل بعد لحظات من البعاث
الدخان، وقد يدفع عدم الوعي إلى المبادرة بإسائه المقلاة والانفراج بها وهي ملتصقة بجو صهور الماء، لا تفلتها، لا تفعل ذلك مطلقاً فالإساءة يتسبب في انتشار النهب
فوق الزيت المحترق. ونظراً لأن الزيت أخف من الماء، فإنه سوف يطفئ على السطح ويستمر في الاحتراق، كما قد يؤدي الماء إلى تطاير الزيت الساخن وتناثر السائل
المُتفجئ عليك - لا قدر الله - وعلى جوانب المطبخ. إن أفضل إجراء فوري لإخماد الحرائق الناجمة عن زيت الطهي هو وضع غطاء بإحكام فوق مقلاة الطهي. ضع الغطاء
بحذر واجعله يزلق من بداية المقلاة إلى نهايتها حتى تكتمل التغطية تماماً، ولا تضعه مباشرة دفعة واحدة فوق المقلاة، فهذه الطريقة من شأنها أن تنقل حرور تعرضت
للحريق إلى أدنى حد. لأن الغطاء يعمل كوقاء حتى تتم التغطية تماماً بشكل مأمون. وعلاوة على ذلك فإنه يحول دون دخول هواء جديد وإذكاء النهب.

في حالة عدم وجود غطاء، استعمل أداة كبيرة مسطحة بدلاً عنه. مثل مقلاة الخبز أو لوح التقطيع. وحين لا يتوفر أي منهما يُلْ عسفة أو قطعة قماش بألوان تم اعصرها
وضعتها بعد ذلك على المقلاة مستعملاً الطريقة الواقي) حسبما ورد أعلاه، إن تحريك المقلاة المشتعلة والدفع بها إلى خارج المنزل بشكل حذر، فهناك نكتة أن هذا
الإجراء كثير ما يؤدي إلى حدوث إصابات خطيرة واندلاع النيران في المناطق الأخرى من المنزل.

التدابير المتخذة

كيفية التعامل مع الحريق الناجم عن الطهي

من النصائح المهمة الأخرى أن تعرف متى تحاول السيطرة على الحريق
بنفسك ومتى تطلب المساعدة. إذا لم تتمكن من إطفاء الحريق فلا
تردد مطلقاً في استدعاء إدارة الإطفاء حتى وإن بدا الحريق صغيراً
واعتشيت أن بإمكانك إطفاءه قبل وصول رجال مكافحة الحريق.
إن إدارة الإطفاء تحبذ أن تجد الحريق وقد أطفئ بدلاً من أن يتبع
استدعاؤها بعد فوات الأوان لانقاذ الأرواح أو المنزل.

- يجب على جميع أفراد الأسرة إخلاء المنطقة.
- لا تحاول أن تحرك المقلاة.
- اطفى مصدر الحرارة.
- لا تحاول أن تستعمل الماء لإطفاء الحريق.
- اخمد النهب بوضع غطاء على النهب.
- دغ الغطاء فوق النهب حتى يبرد الزيت.
- استدع إدارة الإطفاء إذا لم تكن قادر على إطفاء الحريق.
- كن مستعداً لإخلاء المكان.
- تذكر أن... منع اندلاع الحريق هو أفضل وسائل الوقاية.
- لا تتحرك الطبخ أبداً بدون مراقبة.

تذكر أن منع اندلاع الحريق هو أفضل وسائل الوقاية
لا تتحرك الطبخ أبداً بدون مراقبة

ماذا لو نشب حريق ؟

إن منع اندلاع الحرائق من ممارسات السلامة التي تحدث بأهمية كبيرة، وذلك لاحتمال أن تأتي النيران على أي ما نجد في طريقها، وعلى الرغم من خسائر البنية أو المشكلات أمر مؤسف للغاية إلا أن آثار الحرائق على الأرواح تعد أهدح الخسائر على الإطلاق. غالبية يمكن إعادة بنائه، والمستشفيات تعويضها، ولكن كيف يمكننا إعادة الحياة لعزيز فقدناه بسبب حريق، تلك خسائر لا سيدل إلى تعويضها. كذلك فإن المشوهات الجسدية والجروح البدنية التي يخلفها الحريق لا يمكن أبداً أن تدخل معها طال الأمد.

هناك آثران جسديان رئيسيان يسببهما الحريق هما:

1. استنشاق الدخان المسمم من الحريق يمكن أن يؤدي إلى الموت لأنه يضعف قدرة الجسم في الحصول على ما يحتاجه من الأكسجين للقيام بوظائفه الحيوية.
 2. الحرارة المنبعثة من النيران تسبب الحروق التي تكون في أفضل الأحوال مؤلمة جداً، وقد تؤدي إلى تشويه الجسم، أما أسوأ الاحتمالات، فإن بعض الحروق قد تؤدي إلى الموت.
- على الرغم من أن منع الحرائق يجب أن يكون هدفنا الدائم والمستمر، إلا أنه من المهم أن نعرف كيفية إجراء الإسعافات الأولية لعلاج الإصابات في حالة وجودنا بالقرب من شخص مصاب، إن الإسعافات التي تقوم بعملها في المراحل المبكرة للإصابة قد تقلل إلى حد كبير من حجم الإصابات، بل ربما تكون سبباً في إنقاذ حياة المصاب.

استنشاق الدخان

إن الدخان الذي يتم استنشاقه هو السبب في معظم حالات الوفاة الناجمة عن الحرائق. تذكر أن الأدخنة والأبخرة السامة تنبعث في الهواء عند اندلاع الحريق، لذا يجب أن ترحف على الأرض إلى مكان مأمون، فنادياً لاستنشاق تلك الأبخرة.

في حالة استنشاق الدخان، تتوقف درجة الإصابة على طول الفترة التي يتعرض فيها المصاب للدخان دون أن يتلقى الكمية الكافية من الأكسجين، وما لم يتوفر الأكسجين للمصاب بشكل كاف، فإن الأضرار الصارعة تحدث عادة على النحو التالي: صعوبة التنفس - الإغماء - توقف التنفس - توقف القلب.

الإجراءات التي اتبناها للإسعافات الأولية للمصابين باستنشاق الدخان

1. تأكد من أنه قد تم إبلاغ الجهة المسؤولة عن الطوارئ، إذا كان ذلك ممكناً، وأن المساعدة في طريقها إليك.
2. انقل المصاب إلى منطقة جيدة التهوية تتوفر فيها الهواء النقي للتنفس، إذا كان هذا الإجراء لا يهدد سلامتك.
3. عندما تنقل المصاب بعيداً تماماً عن مصدر الخطر، وإذا كان المصاب فاقد الوعي، بادر فوراً بفحص النبض والتنفس لديه.
4. إذا كان نبض المصاب قد توقف، ابدأ في إجراء عملية إنعاش للقلب والرئتين، إذا كنت قد تلقيت تدريباً على ذلك، أما في حالة عدم قدرة المصاب على التنفس، عليك أن تبادر فوراً إلى إجراء تنفس اصطناعي لإنقاذ المصاب.
5. إذا كان المصاب واعياً فساعدته على الاستلقاء.
6. احرص على تهدئة المصاب بقدر استطاع وأبعث الطمأنينة في نفسه.
7. لا تعط المصاب أي طعام أو شراب أثناء انتظار وصول فريق الطوارئ.

تحدث الحروق عندما تدمر الحرارة الناتجة عن الحرائق أنسجة الجسم. وتتراوح شدة الحرارة ما بين المعتدلة وهي التي تسببها الشمس. وبين الحروق الكبيرة المفتوحة. وذلك حسب عمق الحرق وموضعه ومدى تعرضه للإصابة به. فالحرق الكبير المفتوح قد يؤدي إلى التلوث وفقد الجسم للسوائل الضرورية وعدم القدرة على تنظيم درجة الحرارة. ولتقليل الإصابة ومعالجة الحروق التي تسببها حرارة النيران، اتبع الخطوات الأساسية التالية:

- أ- اقتراب من المصاب فقط إذا كان ذلك لا يشكل خطراً عليك.
 - ب- اطفئ الحريق. اخمد السنة الألب أو ابعث المصاب عن مصدر الحريق.
 - ج- برّد موضع الحرق. على الرغم من إزالة مصدر الحريق، فإن الأنسجة الدهنية تستمر في الاحتراق لعدة دقائق، مما يسبب المزيد من الضرر، لذا يلزم تبريد أي بقعة محترقة بصب كمية وافرة من الماء البارد عليها فوراً، استخدم أي مصدر للماء متوفر حينذاك. مثل حوض الغسيل أو مرشحة الاستحمام أو خرطوم الحريق. إذا كان مصدر المياه بعيداً أو إذا لم يكن بالإمكان غمر البقعة المحترقة أو تنطيسها في الماء، فضع منشفة أو ملاءة أو أي قطعة قماش أخرى نظيفة على الحرق برفق ودون أن تبللها بالماء.
 - د- قم بتغطية الحروق. استخدم ضمادات جافة ومعقمة أو أي قطعة قماش نظيفة لتغطية موضع الحرق، فذلك سوف يخفف الألم ويشغل من المضاعفات الناتجة عن الحرارة إلى أقصى حد ممكن، كما أنه يمنع التلوث ويقي من التعرض للعوامل الجوية، يمكن استخدام ملاءة نظيفة لتغطية الحروق الكبيرة.
- لا تضع الثلج إلا على الحروق الثانوية البسيطة فقط.
 - لا تلمس الحرق بأي شيء (بما في ذلك يديك). ضع عليه غطاء نظيفاً ورقيقاً لحمايته.
 - لا تقم بإزالة قطع القماش التي تلتصق بالمنطقة التي أصابها الحرق.
 - لا تقطع بشور الجلد المحروق التي تحتها ماء.
 - لا تضع مرهماً على الحروق المفتوحة، من المهم جداً أن تتجنب معالجة الحروق باستخدام بعض المواد المنزلية مثل الزبد ومعجون الأسنان والفلانولين والحليب والخلطام وغيرها.
- إن جميع الحروق، باستثناء الثانوية جداً منها، تحتاج لمعالجة طبية. لذلك استند الإسعاف على الفور. أو خذ المصاب إلى وحدة الطوارئ بأسرع ما يمكن. وذلك في الحالات التالية:
- إذا كان المصاب يعاني من صعوبة في التنفس.
 - إذا كان الحرق يشمل أكثر من جزء واحد في الجسم، مثل الذراع والرجل.
 - إذا كان الحرق قد شمل مناطق حساسة مثل الرأس أو العنق أو اليدين أو الرجلين أو الأعضاء التناسلية.
 - إذا كان الحرق ناشئاً عن مصادر أخرى غير الحرارة مثل المواد الكيماوية أو المتفجرات أو الكهرباء.
 - إذا كان المصاب طفلاً أو كهلاً.
- أثناء انتظارك لسيارة الإسعاف، ابق المصاب مستلقياً على الأرض، ولكي تساعد على خفض حرارة الجسم التي تنشأ في الغالب من الحروق، قم بتغطية المريض ببطانية. وتذكر أن تبديل ما في وسعك أثناء عملية الإنقاذ. وأن تحافظ أنت والمصاب وبقيّة الموجودين على الهدوء. طمئن المصاب وكن مطمئناً، وبذلك تكون قد أحسنت التصرف.