

pprd
south
programme



الدفاع المدني الاردني

دليل البيت الآمن





المملكة الأردنية الهاشمية

مديرية الدفاع المدني

دليل البيت الآمن

إعداد

إدارة الكوارث - مديرية الدفاع المدني
والأكاديمية الوطنية للبيئة

طبع على نفقة الاتحاد الأوروبي ضمن مشروع رفع الوعي المجتمعي في
مواجهة الكوارث .
برنامج (PPRD SOUTH).
الاتحاد الأوروبي ليس مسؤولاً عن محتويات هذا الدليل .

Published with the support of the European Union .

The contents of this publication are the sole responsibility of the
Jordanian Civil Defense and can in no way be taken to reflect
the views of the European Union .

المحتويات

٣	٤	المقدمة :	الحرثائق المنزلية - مصادر الخطر:
		- الغاز	
		- المدافئ	
		- التدفئة المركزية	
		- التدخين	
		- الحروق	
١٠		سموم متوفرة في المنزل	• ماذا نفعل عند حدوث حالة تسمم في المنزل
		- التسمم عن طريق الفم	
		- التسمم الناتج عن التعرض للأبخرة والغازات	
		- التسمم بالبترول ومشتقاته	
		- التسمم بالمواد الكيميائية	
		- ملامسة المواد الخطرة للعين	
		- ملامسة المواد الخطرة للجلد	
		- عضه الافعى ولدغة العقرب	
١٣		حوادث السقوط	• أخطار شائعة
		- الجروح	
		- الكسور	
١٦		المخاطر الكهربائية	• التمديدات الكهربائية الآمنة
		- أخطار شائعة	
		- إصابات التيار الكهربائي	
١٧		حوادث الإختناق	• الأعراض والاسعاف
		- أخطار شائعة	
		- إخراج العوائق من مجرى التنفس	
١٩		ضربة الشمس	• ماذا نفعل عندما يحدث زلزال ؟
٢٠		لوازم وارقام ضرورية	• المصادر
٢١			
٢٢			



لعل من أبرز الواجبات المسندة لمديرية الدفاع المدني توعية المواطنين بالأخطار المحتملة التي يمكن أن تهدد حياتهم وممتلكاتهم، وبالتالي إيجاد السبل الكفيلة بحمايتهم منها وذلك من خلال التواصل مع مختلف فئات المجتمع، عن طريق إصدار الكتب والنشرات التوعوية ذات العلاقة.

ويستهدف هذا الدليل الأمهات بشكل عام، من خلال التركيز على الحوادث المنزلية، حيث تعتبر الحوادث التي تقع في المنازل من أكثر الحوادث شيوعاً، لما يحتويه المسكن العصري من وسائل الراحة والترفيه، والتي تشكل في طياتها مخاطر متنوعة إذا لم نحسن استخدامها. فالكهرباء والأجهزة الكهربائية، أسطوانات وطباخات الغاز، الآلات الحادة والقاطعة، المنظفات الكيميائية والمبيدات الحشرية، كلها تشكل نقاطاً ساخنة في المنزل يمكن أن ينتج عنها حوادث يومية مؤسفة. وتشكل الحرائق المنزلية (٢٥٪) من نسبة الحرائق الكلية التي تقع في المملكة كل عام.

ويأتي إصدار هذا الدليل ضمن مشروع رفع الوعي المجتمعي في مواجهة الكوارث والذي تنفذه إدارة الكوارث في مديرية الدفاع المدني بالتعاون مع الاتحاد الأوروبي / برنامج (PPRD SOUTH)؛ وسيتم توزيعه على الجمعيات النسائية في كافة أنحاء المملكة، من خلال ورشات عمل تعقد لهذه الغاية. بهدف الإفادة من المعلومات التي يتضمنها. آمين أن يلقي الاهتمام اللازم وأن نلمس آثاره الإيجابية في التقليل من نسبة الحوادث المنزلية.

ويتطلب تحقيق ذلك غرس مفاهيم الوقاية والسلامة في عقلية الطفل، لينمو وتنمو معه هذه المفاهيم، وتصبح جزءاً لا يتجزأ من تفكيره وسلوكه، وليست عبئاً ثقيلاً على كاهله أو عملاً غير مرغوب فيه يؤديه تكلفاً وبلا فتاعات.

اللواء الركن

مدير عام الدفاع المدني

طلال الكوفحي

الحرائق المنزلية

٨٠٪ من وفيات الحرائق سببها الدخان والغازات المنبعثة من الحرائق.



- لا يتحمل الإنسان أكثر من (٦-٩) جرعات من الدخان الذي يملأ الرئتين ويمنع الأكسجين من الدخول إلى الجسم لأكسدة الدم.
- تشكل الحرائق المنزلية ما نسبته ٢٥٪ من مجموع الحرائق التي تحدث في المملكة كل عام.

مصادر الخطر: الغاز ... طباخ الغاز.

- يجب إغلاق صمام أسطوانة الغاز قبل النوم وقبل مغادرة المنزل.
- يتجمع الغاز في المناطق السفلى ... لأن كثافته أعلى من كثافة الهواء.
- التأكد من أن اسطوانة الغاز وتوصيلاتها في وضع جيد، خالية من العيوب وتم تركيبها وفحصها بشكل آمن وسليم.
- فحص توصيلات الاسطوانة بواسطة اسفنجة مبللة بالماء والصابون، ويحظر فحص التسرب بعود الثقاب.
- الموقد (طباخ الغاز) يجب أن يكون بعيدا عن المواد القابلة للاشتعال، نظيفا وخاليا من بقايا الطعام المطبوخ، خاصة المواد الدهنية.
- يفضل استعمال رأس الغاز الخلفي، وأن تكون يد الإبريق أو المقل إلى الجهة الداخلية.





إذا حدث تسرب للغاز:

- أصغر شرارة أو لهب يمكن أن يؤدي إلى إشعال الغاز المنتشر في الهواء أو انفجاره.

لذا... يجب:

- إبلاغ الموجودين بضرورة مغادرة المكان.
- إغلاق أسطوانة الغاز فوراً.
- إطفاء النار المنبعثة من الخرطوم أو وصلات الأسطوانة بواسطة فوطة مبلولة بالماء.
- إغلاق جميع مصادر الحرارة.
- عدم استعمال مفاتيح الكهرباء.
- تهوية المكان جيداً.
- تنظيف المنطقة بالماء للتخلص من الغاز المتجمع على أرضية المبنى في أنابيب المجاري (الغاز أثقل من الهواء).
- التأكد من سلامة الأسطوانة وتمديدات الغاز باستخدام رغوة الصابون ... واستدعاء مختص إن لزم الأمر.

المدافئ

** المدافئ الكهربائية :

- يجب أن تكون المدفأة مزودة بمنظم حراري (ثيرموستات).
- يجب وصل المدفأة الكهربائية بمأخذ كهربائي خاص بها مباشرة.
- عدم ترك المدفأة مشتعلة دون مراقبة.
- وضع المدفأة في مكان جيد التهوية بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال.

** المدافئ التي تعمل بالمشتقات البترولية (كاز، ديزل، غاز...) *

- التأكد دائما من سلامة أداء المدفأة ووجود صمام الأمان الأتوماتيكي فيها.
- عدم ملئ خزان الوقود إلا بعد إطفاء المدفأة.
- توضع المدفأة في مكان آمن بعيدا عن عبث الأطفال... وعن الممرات والمخارج.
- التأكد من إطفاء المدفأة قبل النوم وخارج المنزل.
- عدم تجفيف الملابس أو تعليقها في مكان قريب من المدفأة.
- يجب عدم ارتداء الملابس الفضفاضة الرقيقة والطويلة والمصنوعة من أقمشة النايلون أو ما شابه ذلك والوقوف أمام المواقد أو بالقرب من النار المباشرة أو نار التدفئة.
- من أخطر الحوادث التي تسبب إصابات يومية في فصل الشتاء، وضع الأواني المملوءة بالماء على المدافئ لأغراض التسخين أو الطبخ.



التدفئة المركزية (البويلرات)

مواصفات غرفة المراجع:

- غرفة المراجع (البويلرات) يجب أن تعزل عن باقي أجزاء المبنى بإحاطتها بجدران وأسقف وأرضيات مقاومة للحريق لمدة ساعتين على الأقل.
- يحظر ان يكون لغرفة المراجع أبواب أو نوافذ أو فتحات تؤدي مباشرة إلى مخرج أو مسار الخروج في المبنى.



- يتم الوصول إلى غرفة المراحل عبر أبواب من خارج المبنى مقاومة للحريق لمدة ساعة على الأقل، أو عبر ممر أو ردهة مقاومة للحريق ومزودة بأبواب ذاتية الإغلاق ومقاومة للحريق لمدة ساعة على الأقل، مع مراعاة أن يكون الباب المؤدي إلى الممر أو الردهة أبعد ما يمكن عن منفذ الطابق.
- تكون فتحات التهوية لغرفة المراحل مؤدية إلى خارج المبنى، ويشترط أن تبعد مسافة لا تقل عن مترين عن أي منفذ.

غرفة خزانات الوقود:

- يكون منسوب أرضيات غرف خزن الوقود أدنى من منسوب عتبة الباب المؤدي إليها أو أية فتحة في الغرفة.
- يكون حجم الغرفة من دون عتبة الباب مساوياً لأقصى حجم للوقود المخزن في الغرفة مضافاً إليه ١٠٪.
- يجب توفير فتحات تهوية في غرفة خزن الوقود.
- يتم الوصول إلى غرفة خزن الوقود الواقعة ضمن المبنى من الخارج مباشرة.

احتياطات عامه:

- يجب إجراء الصيانة السنوية اللازمة قبل تشغيل المراحل من قبل فني مختص.
- يجب مراقبة الأجزاء الرئيسة في البويلر لضمان صلاحيتها وعدم تراكم الزيوت عليها وتنظيف أرضية الغرفة باستمرار.
- توفير طفاية يدوية مناسبة بعد استشارة الدفاع المدني ومعرفة كيفية استخدامها.

في حال حدوث حريق في البويلرات يجب:

- إبلاغ الدفاع المدني.
- إغلاق مفتاح التزويد لمنع تغذية النار بالوقود.
- استعمال الطفاية دون مجازفة.
- معرفة الأسباب واستدعاء مختصين للصيانة.

الحرائق المنزلية

التدخين :

- يسبب التدخين أكثر من مليون من الوفيات المبكرة في كل عام وكثيرا ما يؤدي إلى حرائق تقتل بخسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات.
- تؤكد الإحصائيات العالمية أن ١٥-٢٥% من الحوادث المنزلية مردها إلى السجائر.
- تتراوح درجة حرارة السيجارة المشتعلة بين (٢٨٧-٥١٠) درجة مئوية، وتعتبر الحرائق التي بدأت من سيجارة مشتعلة حرائق بطيئة، تستلزم فترة زمنية طويلة قد تصل إلى أكثر من ساعة ونصف حتى يتم اكتشافها.

أخطار شائعة :

- ترك السيجارة على المنفضة أو في مكان قد تسقط منه وتؤدي الى حريق.
- إفراغ المنفضة أو إلقاء أعواد الثقاب في سلة المهملات.
- التدخين في الفراش يؤدي كل عام إلى حرائق كثيرة ومهلكة فإذا كان لابد من ذلك فيجب التأكد من إطفائها تماما قبل النوم.
- التدخين في الكراج أو في المستودع أو غرفة الخزين لتراكم الغازات القابلة للاشتعال في هذه الأماكن .
- ترك لعب الكبريت أو الولاعات ملقاة هنا وهناك؛ فيعذب بها الأطفال .



الحروق

- للحروق ثلاث درجات:

- الدرجة الأولى:** لا تتعدى طبقة الجلد السطحية. علامات: احمرار الجلد - تورم بسيط - ألم شديد.
- الدرجة الثانية:** لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية. علامات: ألم شديد - احمرار شديد - تكون فقاعات.
- الدرجة الثالثة:** تمتد إلى جميع طبقات الجلد والطبقات



- الدهنية والأنسجة الرخوة تحت الجلد وقد تصل إلى العظام. وتتميز بأنها خفيفة الألم بسبب تلف الأعصاب الحسية وتترك ندباً وتشوهاً بعد الشفاء.



الإسعاف الأولي :

• ارشادات عامة

- طلب الإسعاف فوراً.
- التصرف بحكمة وإخراج المصاب من مكان الخطر إذا أمكن دون مجازفة.
- عدم محاولة إزالة الثياب المحروقة اللاصقة بالجلد المحترق.
- استخدام الماء البارد في جميع حالات الحروق البسيطة السطحية.
- تطمين المصاب ونقله إلى المستشفى.

• إسعاف الحروق من الدرجة الاولى

- تسكين الألم بوضع مكان الحرق تحت الماء البارد الجاري (١٠-١٥) دقيقة.
- تغطية مكان الحرق بغطاء نظيف ومعقم.

• إسعاف حروق الدرجة الثانية

- المساحات الصغيرة : مثل إسعاف حروق الدرجة الاولى.
- المساحات الكبيرة: مثل إسعاف حروق الدرجة الثالثة.

• إسعاف حروق الدرجة الثالثة

- عدم محاولة إزالة قطع الملابس المحترقة والملتصقة بمكان الحرق، وعدم إزالة الفقاعات أو ثقبها لأن ذلك يساعد على حدوث الالتهابات.
- تهدئة المصاب وتسكين الألم بالمسكنات إذا توفرت.
- منع حدوث الصدمة بإعطائه السوائل والأملاح المعدنية.
- عدم وضع المراهم والمعاجين غير الطبيعية مثل (معجون الأسنان، الزيت،... إلخ)
- عدم وضع الماء البارد المثلج على المساحات الواسعة خوفاً من حدوث الصدمة.
- تغطية مكان الحرق بشاش نظيف ومعقم.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

سموم متوفرة في المنزل

الأدوية

المنظفات
الكيميائية

الغذاء
الفاقد

المبيدات
الحشرية

المحروقات

مواد التجميل

- تبين الإحصائيات العالمية ان ٤١٪ من حوادث التسمم تحصل في المطبخ، ٢٠٪ في الحمام، ١٢٪ في غرفة النوم، ٢٦٪ في أماكن أخرى في البيت. وأن ٨٥٪ من حالات التسمم تحدث للأطفال ويكون الدواء فيها مسؤولاً عن ٥٠٪ من هذه الحالات.



- تحفظ جميع المواد الخطرة، الأدوية، المنظفات الكيميائية و مواد التجميل في خزائن خاصة محكمة الإغلاق بعيداً عن متناول الأطفال وضمن عبواتها الأصلية.

- تستعمل هذه المواد بحذر ويتم التخلص من العبوات الفارغة بالطرق السليمة وحسب التعليمات المثبتة عليها.

- إن استعمال زجاجات المرطبات لحفظ بعض مواد التنظيف ومبيدات الحشرات أو غير ذلك يشكل خطراً على الأطفال.

- يجب تغطية مختلف أنواع الأطعمة وحفظها في الثلاجة، وعند انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة تزيد عن بضع ساعات، يجب إخراجها وحفظها في مكان آخر مناسب والتأكد من سلامتها قبل تناولها .

- تفحص المعلبات قبل شرائها والتأكد من تاريخ صلاحيتها، وأن سطح غطائها مستو وليس محدباً وخال من العيوب.

- يفضل استخدام المبيدات قليلة السمية في المنزل، والامتناع عن الأكل والشرب والتدخين عند استخدامها، وعدم السماح للأطفال بدخول غرف المنزل المعالجة بالمبيدات قبل انقضاء ساعة من الزمن على الأقل، وتهوية المكان جيداً.



- قبل استعمال أي دواء يجب التأكد من اسمه ومن طريقة استعماله، ولا يعطى للطفل على أنه حلوى إذا كان الدواء جيد المذاق؛ بل على الأهل تعليم الطفل أن الدواء يؤخذ للعلاج فقط.

احذري: القيام بخلط المنظفات الكيميائية المختلفة، لأن ذلك يؤدي إلى تصاعد الأبخرة السامة جداً، وحدوث تسممات والتهابات في الجهاز التنفسي.

ماذا نفعل عند حدوث حالة تسمم في المنزل ؟

التسمم عن طريق الفم :

- الاتصال الفوري بالطبيب أو الإسعاف أو المستشفى.
- جعل المصاب يتقيأ إلا في الحالات التالية :
- إذا كان المصاب فاقدًا للوعي بشكل كامل أو جزئي.
- عند ابتلاعه مواد كاوية أو حامضية أو قلووية أو منظفات دورات المياه والحمامات أو المحروقات ومشتقاتها.

- يجب عدم الانتظار حتى يتقيأ المصاب وإنما نقله على وجه السرعة لأقرب مستشفى.

التسمم الناتج عن التعرض للأبخرة والغازات:

- نقل المصاب إلى الهواء الطلق ومراقبة التنفس.
- فك الملابس لتسهيل عملية التنفس.
- إذا كان المصاب غير قادر على التنفس يتم إجراء عملية التنفس الاصطناعي من قبل خبير أو مختص، وعدم التوقف إلا عند عودة المصاب إلى التنفس الطبيعي.
- في هذه الأثناء يمكن الاستعانة بشخص آخر لاستدعاء الإسعاف وذلك لعدم إضاعة الوقت.
- إعطاء المصاب كوبين من الحليب.
- نقل المصاب بسرعة إلى المستشفى.

التسمم بالبترول ومشتقاته :

- وضع المصاب في الهواء الطلق ومراقبة التنفس.
- عدم تحريض المصاب على التقيؤ خوفاً من حدوث التهاب رئوي.
- إعطاء المصاب زيوتا نباتية لمنع الامتصاص مثل زيت الزيتون (٥ ملاعق كبيرة).
- نقل المصاب إلى المستشفى فوراً.



التسمم بالمواد الكيميائية :

- المواد الكيميائية: الأحماض والقلويات
- ١- **الاحماض** : مثل منظفات الحمامات.
- لا يجوز مطلقاً إثارة التقيؤ عند المصاب.
- مراقبة التنفس وطمأنة المصاب.
- ينقل المصاب بسرعة إلى المستشفى.
- ٢- **القلويات** : مثل مواد الغسيل، المواد الكاوية، منظفات الأواني، منظفات المجاري ..
- لا يعطى المصاب أي مقيء ولا يثار التقيؤ، لأن فيه زيادة الأذى للجهاز التنفسي والهضمي.
- تهدئة المصاب ومراقبة التنفس.
- ينقل المصاب بسرعة إلى المستشفى.
- ملامسة المواد الخطرة للعين :**
- غسل العين جيداً وحالاً بالماء النظيف لمدة (٥-١٥) دقيقة مع إبقاء الجفن مفتوحاً.
- إزالة العدسات اللاصقة إذا كان المصاب يستعملها مع عدم فرك العين.
- تغطية العين بقطعة شاش نظيفة.
- الاتصال بالطبيب أو نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي بالسرعة الممكنة.
- ملامسة المواد الخطرة للجلد :**
- غسل الجلد حالاً بكمية كبيرة من الماء، استعمال الصابون إذا أمكن.
- خلع الملابس الملوثة إلا إذا كانت ملتصقة بالجلد.
- الاتصال بالطبيب أو نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.



عضة الافعى - العلامات والأعراض:

- ألم شديد (حرقة) مكان الإصابة وبقع جلدية مثل بقع الحرق من الدرجة الثانية.

طريقة إسعاف عضه الافعى

- تهدئة المصاب وتثبيت العضو المصاب إلى الجسم لمنع الحركة.
- تبريد مكان اللدغة بكمادات ماء بارد وعدم إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم .
- ربط العضو المصاب .
- النقل إلى أقرب مستشفى.

لدغة العقرب - العلامات والأعراض:

- انتفاخ موضعي واحمرار الجلد ثم يتحول إلى اللون الأزرق.
- تشنج في العضلات والشعور بالاختناق وتقيؤ . - أحياناً تؤدي إلى توقف القلب.

طريقة الإسعاف:

- تهدئة المصاب وإبقاء مجرى التنفس مفتوحاً ومنع الحركة وتثبيت العضو المصاب.
- تبريد مكان اللدغة والنقل السريع إلى أقرب مستشفى.

تحذير:

- عدم تشطيب أو جرح مكان اللدغة. - عدم مص السم.

حوادث السقوط

• اخطار شائعة

- عدم وضع الحواجز وشبك الحماية على الشرفات والنوافذ.
- وضع ما يمكن أن يتساقط عليه الطفل كالكراسي أو السلالم وما شابهها عند النوافذ وعلى السطوح.
- الاستهانة بكون بعض السطوح منخفضة الارتفاع، إذ أن أخطار السقوط لا تتعلق فقط بالارتفاع الذي يسقط منه الطفل؛ بل بكيفية سقوط الجسم والعضو الذي يتلقى الصدمة كالسقوط رأسياً أو السقوط على الظهر.

- إبقاء الأدوات الحادة مثل السكاكين وأقلام الرصاص والمسامير... إلخ في متناول الأطفال.

- وضع التحف والأشياء خاصة الثقيلة منها والزجاجية على الطاولات التي يمكن أن يعبث بها الأطفال.

الجروح

الجرح عبارة عن: قطع كلي أو جزئي للأنسجة نتيجة لعوامل مادية خارجية (الآت حادة او قاطعة) أو عوامل مرضية داخلية (كالقرحة).



الإسعاف الأولي:

- غسل اليدين جيداً بالماء النظيف والصابون قبل القيام بإسعاف المصاب.
- وقف النزيف فوراً وذلك بربط المنطقة التي تعلو الجرح برباط عريض.
- عدم محاولة إخراج ما بداخل الجرح من أجسام غريبة لأن ذلك قد يزيد من خطورة الجرح بتمزيق الأوعية الدموية والأعصاب.
- يوضع على مكان الجرح شاش معقم ثم قطن معقم ثم يربط برباط نظيف بدون أي مطهرات، لأنها تسبب تلف الأنسجة وتأخير الشفاء.
- يرفع العضو المجرع للأعلى لتخفيف النزيف.
- عند الاشتباه بنزيف داخلي، يجب عدم إعطاء المصاب أي شراب أو طعام عن طريق الفم، لأنه قد يحتاج إلى إجراء عملية تحت التخدير العام فيتنشق القيء داخل رئتيه فيختنق.
- في جميع الأحوال ينقل المصاب إلى المستشفى للإشراف الطبي.

إسعاف النزيف من الأنف (الرعاف):

- يجلس المصاب بحيث يكون رأسه مائلاً إلى الأمام.
- فك كل الألبسة الضيقة حول العنق والصدر والمعصم.
- إبلاغ المصاب بالتنفس من خلال فمه.
- وضع كمادات باردة على الجبين مع تكرار ذلك.
- إبلاغ المصاب أن يضغط على أنفه لمدة عشر دقائق على الأقل.

الكسور

الكسر هو انفصال أو عدم اتصال في النسيج العظمي نتيجة إصابة مباشرة أو غير مباشرة .

أسباب الكسور:

- الانقباض العضلي المفاجئ والشديد.
- الصدمات المباشرة: أي حدوث الكسر في مكان وقوع الضربة أو الصدمة.
- الصدمات غير المباشرة : كسور تحدث في مكان معين بعيداً عن العظم الذي تعرض مباشرة للصدمة أو الضربة، مثل انكسار عظم الفخذ عند السقوط على القدمين.
- الأسباب المرضية : في حالات الأمراض التي تسبب وهن العظم، حيث تصبح العظام هشة سهلة الكسر؛ مثل نقص بعض الفيتامينات أو بعض الأملاح أو أمراض السرطان والغدد.

اعراض الكسور:



- الصدمة العصبية (اصفرار الوجه، عرق بارد، دوخة).
- ألم شديد في العضو المصاب.
- تشوه الجزء المصاب كحدوث انحناء أو التواء أو قصر.
- فقدان الحركة الطبيعية جزئياً أو كلياً في الطرف المصاب.
- صوت خشخشة عند تحريك العضو المكسور.
- تورم في منطقة الإصابة أو وجود كدمات أو تغير لون الجلد نتيجة لتجمع الدم.
- الشعور بخدر كلياً أو جزئياً في الأطراف (في حالات كسر العمود الفقري).

إرشادات لحين وصول الطبيب :

- عدم تحريك المصاب وعدم إزالة الملابس حتى لا يتضاعف الكسر.
- فك الأزرار والملابس الضيقة حول العنق والصدر بكل عناية.
- إيقاف النزيف إن وجد فوراً.
- تثبيت العضو المكسور (في حالة كسر الأطراف) بأية جبيرة مناسبة متوفرة (كرتون، خشب...)
- بعد لفها بالقطن أو الشاش.
- يجب أن يكون طول الجبيرة كافياً بحيث يشمل المفصلين اللذين يقعان أعلى وأسفل العضو المكسور.

حوادث السقوط

احذري: من تحريك المصاب إذا تبين أن هناك علامات اشتباه بكسر في العمود الفقري مثل ألم في الظهر أو الخدران في الأطراف.

الصدمة:

الصدمة: هي حالة هبوط في الدورة الدموية وعادة تصحب الإصابات الخطيرة مثل: النزيف الشديد، الصدمات النفسية، إصابات الصدر، الحروق الخطيرة... إلخ.

إسعاف الصدمة:

- الاتصال بالإسعاف فوراً.
- تدفئة المصاب وإبقاؤه مستلقياً على الأرض مع رفع القدمين قليلاً.
- إذا كان المصاب واعياً وطلب الماء، فيتم فقط ترطيب شفثيه بالماء.
- التكلم بهدوء مع المصاب وطمأنته، ومراقبة النبض والتنفس.

المخاطر الكهربائية

مواصفات التمديدات الكهربائية الآمنة:

- مقاومة للظروف الجوية وبعيدة عن عبث الأطفال.
- مؤرّضة ومعزولة.
- مفاتيحها مميزة وواضحة.
- مثبت عليها القيمة القصوى للفلوتية.
- لها ميزة الفصل الأتوماتيكي.

الأخطار الكهربائية الشائعة:

- تحميل (الاباريز) الكهربائية فوق طاقتها، واستعمال الموزعات في النقطة الواحدة.
- إذا انقطع التيار الكهربائي أو غادرت المكان لأي سبب من الأسباب وأنت تستعملين أية أداة كهربائية، اعملي على فصلها أو إطفائها فوراً.
- وصل عدة قطع من الأسلاك، فعملية التوصيل هذه، قد تؤدي إلى حريق.
- تمرير السلك من تحت السجاد، فقد يتلف السلك دون أن تلاحظي ذلك.
- وضع النباتات المنزلية أو أية أدوات تحتوي على سواكل فوق الأجهزة الكهربائية فقد يسبب ذلك تماساً كهربائياً عند انسكابها.

- تسبب الغسالات العادية والمراوح الكهربائية حوادث يومية جراء الإهمال وسوء الاستعمال وعدم إجراء الصيانة اللازمة لها من قبل فني متخصص.

• الماء موصل جيد للكهرباء :

يجب الانتباه جيداً عند غسل الجدران التي يوجد فيها نقاط كهرباء (أباريز ، مفاتيح ...) وعدم لمس هذه النقاط واليد مبلولة بالماء.

اصابات التيار الكهربائي

- تسبب تغيراً مفاجئاً في عمل الجهاز العصبي والعضلي، نتيجة لمرور التيار الكهربائي.
- عند رؤية شخص على تماس بالتيار الكهربائي (يتعرض لخطر الكهرباء):
 - لا تلمسه إلا باستخدام مواد عازلة (خشب، بلاستيك...).
 - افصلي التيار الكهربائي من القاطع الرئيس.
 - إذا تعذر ذلك، يجب الوقوف على أرض جافة عازلة مغطاة بالصحف أو المجلات أو بقطعة من البلاستيك ... الخ، ودفع الشخص بعيداً عن التيار بواسطة عصا أو لوح خشبي.

الإسعاف الأولي

- إبعاد الخطر عن المصاب باستخدام (خشب، بلاستيك، أو أية مادة عازلة) .
- فصل التيار الكهربائي .
- تقديم الإسعاف الأولي للإصابات (الكسور، الحروق، النزيف) .
- إجراء التنفس الاصطناعي من قبل خبير أو مختص في حالة فقدان التنفس .
- النقل إلى المستشفى .



الاختناق

حوادث الاختناق:

- الاختناق هو توقف جزئي أو كلي لعملية التنفس نتيجة انسداد مجاري التنفس وعدم وصول الأكسجين للرئتين.
- إذا انقطع الأكسجين عن الدماغ أكثر من خمس دقائق، قد يؤدي ذلك إلى الإعاقة أو الموت.

الاعراض:

- ازرقاق الشفاه واللسان وتحت الاظافر. - فقدان الوعي.

الإجراءات الأساسية لإسعاف المختنق:

- إبعاد المختنق عن مصدر (سبب) الاختناق.
- فتح المسالك التنفسية وذلك بإزالة أي عوائق قد تكون سببا في انسدادها.
- فك الملابس الضيقة والأربطة حول العنق.

أخطار شائعة:



- ترك الطفل في المنزل وحيدا سواء كان نائما أو مستيقظا.
- السماح للأطفال باللعب بأكياس البلاستيك وتركها في متناول أيديهم.
- إرضاع الأم للطفل أثناء الليل أو النهار وهي مستلقية في الفراش، فقد تنام وتعرض طفلها للموت اختناقا بثديها الذي يضغط على مجاري التنفس لدى الرضيع ويسدها.
- أو ترك الطفل والرضاعة في فمه دون مراقبة.

- وجود حواف أو زوايا حادة أو قطع صغيرة كالخرز في ألعاب الأطفال والتي قد تؤذي الطفل أو يبتلعها بسهولة.



- إبقاء الأشياء الصغيرة التي قد يتشردق أو يختنق الطفل بسببها مثل الفستق، البزر، الدبابيس ... الخ، في متناول الأطفال.
- ترك الطفل وحده في الحمام إذا كان عمره اقل من خمس سنوات، فقد يغرق بسهولة في حوض عمق الماء فيه لا يزيد عن ٣٠ سم فقط.



إخراج العواقق من مجرى التنفس

- ادفعي رأس المصاب إلى الأمام، واضربي به بقوة بين الكتفين .
- أحيطي بكلتا ذراعيك كامل البطن في المنطقة تحت القفص الصدري، واضغطي نحو الداخل والأعلى عدة مرات .

عند الأطفال الصغار :

- ضعي الطفل على يدك لإسناد ظهره وأديري وجهه نحو الأسفل.
- أضربي على ظهره خمس مرات .

ضربة الشمس

حالة خطيرة تنشأ جراء تعرض الجسم لأشعة الشمس لمدة طويلة، او التعرض لبيئة شديدة الحرارة والرطوبة؛ مما يؤدي إلى فشل في آلية تنظيم حرارة الجسم للتخلص من الحرارة الزائدة، ويترتب على ذلك ارتفاع خطير في درجة حرارته.

الأعراض والعلامات:

- ارتفاع حرارة الجسم (قد تصل الى ٤٠ درجة).
- جفاف في الجلد مع احمرار.
- صداع وغثيان وتشنجات عصبية تنتهي بالغيبوبة.

الإسعافات الأولية :

- نقل المصاب إلى مكان فيه ظل، ومعتدل البرودة ونزع ملابسه عنه.
- إذا كان واعياً، وضع المصاب بوضعية نصف الجلوس مع إسناد رأسه.
- إذا كان فاقد الوعي، فتح مجرى التنفس والتحقق من تنفسه والعمل على إنعاشه إذا لزم الأمر .
- نقل المصاب إلى المستشفى فوراً مع مراعاة استعمال وسائل التبريد لمنطقة الرأس والصدر أثناء النقل.

الزلازل

ماذا نفعل عندما يحدث زلزال ؟

اولاً: قبل وقوع الزلزال

الاحتفاظ بـ مواد وأجهزة الطوارئ التالية :

- راديو متنقل مع بطاريات .
- صندوق وكتاب إسعافات أولية .
- كمية من ماء الشرب تحفظ في جالونات .
- أغذية معلبة ومفتاح علب وحليب بودرة يكفي لمدة أسبوع .
- مفتاح لقفل مواسير الماء وأسطوانات الغاز .
- وضع خطه لتجمع الأسرة بعد الزلزال .

ثانياً: أثناء الزلزال

- عدم الارتباك والفرع، فبالرغم من أن الهزة الأرضية مخيفة حقاً، ولكنها لن تؤذيك إلا إذا سقط عليك شيء .



- إذا فاجأتك الهزة وأنت في البيت :
- عدم مغادرة البيت والاختباء تحت المكتب أو الطاولة أو الاستناد إلى جدار داخلي والابتعاد عن الشبابيك .
- عدم استعمال الشموع أو الكبريت أثناء الهزة وبعد حدوثها وإطفاء جميع مصادر النيران .

ثالثاً: بعد الزلزال :

- تفقد المصابين، إذا كان أحد المصابين لا يتنفس، يجب إجراء عملية التنفس الاصطناعي له فوراً من قبل خبير أو مختص ويجب وقف النزيف، وعدم محاولة نقل المصابين بإصابات خطيرة إلا إذا كان نقلهم سيمنع تعرضهم للمزيد من المخاطر .
- تفقد خدمات البيت وعدم العبث بها، لأن أي حركة قد يتلوها تسرب الماء أو الغاز أو حدوث تماس في الدائرة الكهربائية .

- فتح المذياع أو التلفزيون إن أمكن، للاستماع إلى آخر تعليمات الطوارئ .
- التأكد أن البيت خال من الحريق أو المخاطر التي تؤدي إلى حدوث حريق .
- فصل التيار الكهربائي عن البيت كله عند ملاحظة وجود تلف في الأسلاك .



طفاية يدوية + صندوق اسعاف

من المهم توفير طفاية يدوية مناسبة وصندوق إسعاف في المنزل، وينصح هنا باستشارة الدفاع المدني لاختيار الطفاية واللوازم المناسبة ... ولكن الإهم من ذلك إلمام كل ربة منزل بكيفية استخدام هذه الطفاية وكيفية اجراء بعض الاسعافات الاولية حسب الاصول.

ارقام الهواتف الضرورية :

- الدفاع المدني: ١٩٩

- الامن العام

- طوارئ الكهرباء

- المركز الطبي

- شكاوي المياه

محتويات حقيبة الاسعاف :

- شاش معقم وشريط لاصق.

- ضمادات لاصقة في بضعة احجام.

- قطن طبي.

- مطهر وصابون مطهر.

- كريم مضاد للجراثيم والبكتيريا.

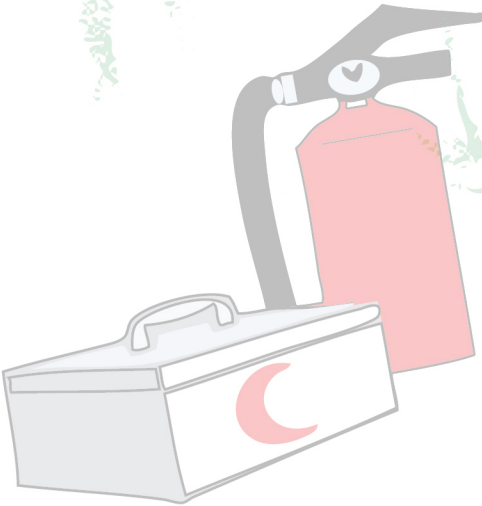
- كريم مسكن للآلام.

- مسكنات خفيفة : باراسيتامول واسبرين.

- ملقط ومقص حاد.

- مناشف باردة فورية.

- قفازات بلاستيكية.



- د. فتحية السعودي (طفلك وصحته) عمان ١٩٩٠.
- ميوريك سكيت (الاسعاف الاولي للعاملين في الرعاية الصحية للمجتمع في البلدان النامية) ترجمة د.أ عبد الله ، نيقوسيا ١٩٨٩م.
- داود جبجي / م .كامل مجدي (كود الوقاية من الحرائق) عمان ١٩٨٥م.
- عبد الكريم الجبارين (دليل الغازات الطبية والصناعية) عمان ١٩٩٢م.
- عبد الكريم الجبارين وفيروز شحروزي (دليل السلامة المنزلية) عمان ١٩٩٤.
- د. حكمت عبد الكريم / العقيد محمد طه الحمود / د.صلاح ابو الرب:
(اسس الاسعاف الاولي الفوري) عمان ١٩٩١م.
- Mick J .Sanders / Paradmedic Text Book / MOSBY'S / 2005



ملاحظات



