

بسم الله الرحمن الرحيم



راههای پیشگیری از حوادث و سوانح آسیب های خانگی

مقدمه

تعداد زیادی از حوادث در خانه رخ می دهند و بسیاری از این حوادث را نیز می توان با اقداماتی بسیار ساده و کم هزینه کنترل کرد و احتمال بروز آنها را کاهش داد. تعدادی از مخاطراتی که در منزل ممکن است رخ دهد به شرح ذیل می باشد:

- مسمومیت
- انسداد راه هوایی
- برق گرفتگی
- سقوط یا زمین خوردن
- آتش سوزی

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، کفیوش 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 سالمندان

◉ 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 سالمند

عوامل خطر خارجی یا محیط: سطوح ناصاف، بند و طناب یا هر

نوع وسیله ای که عامل گیرکردن باشد، وسایل و ابزار پراکنده

در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی،

روشنایی 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.

علل سقوط سالمندان



عوامل خطر زمین خوردن سالمند

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 .

توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمند



اصول پیشگیری از سقوط سالمندان

- ❶ برخی ورزشها می توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند.
- ❷ کنترل منزل و محیط اطراف سالمندان از عواملی که منجر به زمین خوردن سالمند می شوند .
- ❸ اطمینان از درست مصرف کردن دارو توسط سالمند. برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب آلودگی به دنبال داشته باشند.
- ❹ 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.

اصول پیشگیری از سقوط سالمندان

- ⊙ 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 سالمند 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 زمین خوردن سالمند در آشپزخانه

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

پیشگیری از زمین خوردن سالمند در حمام

❖ استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام .

❖ استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام.

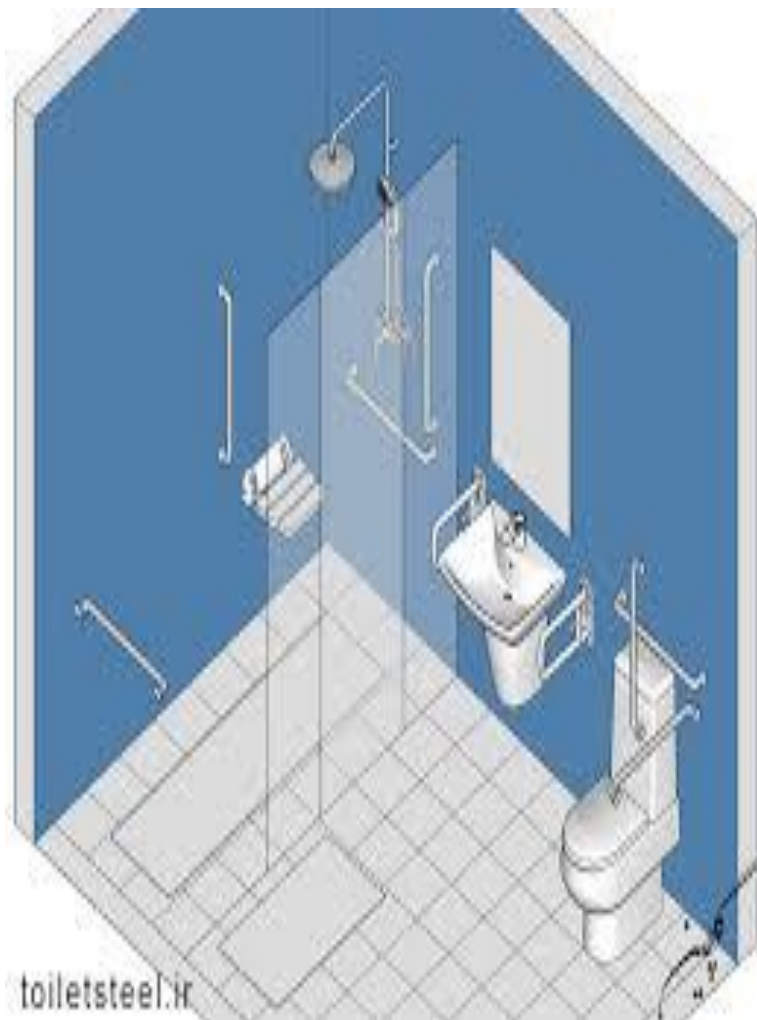
❖ استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان

دستگیره .

❖ استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای زیر دوش و یا دوش دستی

در صورت نشستن در حمام .

پیشگیری از سقوط سالمند در حمام و دستشویی



پیشگیری از زمین خوردن سالمند 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.

پیشگیری از سقوط سالمند در اتاق و راه پله



مسمومیت

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، متعدّدند؛ 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 آگروز اتومبیل خارج میشود، بنزین، چسب و منوکسیدکربن نیز می تواند به مسمومیت منجر شود.

مراقبت برای پیشگیری از مسمومیتهای خانگی

۱) هشدارهای روی بسته های سم را جدی گرفته و همواره آنها را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛

۲) قفل کودک را روی تمام درهای کابینت که در آنها مواد شیمیایی نگهداری می کنیم، نصب کنیم؛

۳) وسیله نقلیه موتوری یا ماشین چمن زنی را در اماکن سربسته و بی منفذ قرار ندهیم؛

۴) در خانه از کباب پزهای فضای باز استفاده نکنیم؛

۵) دودکشها را از نظر وجود گرفتگی یا انسداد به طور مرتب بررسی و تمیز کنیم؛

۶) 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 بپوشاند، 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، گردنبند 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 سنشان 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.

توصیه های ایمنی در مورد نحوه نگهداری وسایل در منزل

- 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 خوراک پزی اطمینان حاصل کرد.
- بخاریها باید سالم و بدون نقص بوده و هر کدام دارای دودکش مستقل و مجهز به کلاhek مناسب باشد، وسط اتاق 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.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- تمام پریزهای برق باید درپوش 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 دوشاخه های نامناسب باشیم. اگر دو شاخ های در پریز لق باشد موجب داغ شدن اتصال و آتش سوزی خواهد شد. هرگز دوشاخه 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.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- 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 همیشه 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 دوشاخه وسیله برقی را از پریز خارج کرده و آن را از آب خارج کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد سیستم برق رسانی در منزل

- ❑ 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 روشنایی داخل سرویسهای بهداشتی و حمام باید دارای حباب باشد.
- ❑ محل کنتور 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 کنتور برق را قطع کنیم .

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ در حد امکان باید از پله های مارپیچی استفاده نشود.
- ❖ باید از به کار بردن کف پوشهای ناهموار و دارای پوشش سست خودداری شود.
- ❖ شیشه ها باید محکم و چند لایه باشند. درها نیز باید از دو سمت قابل باز کردن باشند.
- ❖ در منازل روستایی که از تنور استفاده می کنند باید حتما تنور دارای حفاظ و درپوش مناسب باشد تا مانع از دسترسی و سقوط کودکان شود.
- ❖ به منظور جلوگیری از سوانحی نظیر پرت شدن از ارتفاعات مثل پشت بام، راه پله، پنجره، بالکن و یا هر جایی که از سطح زمین بلندتر یا پست تر باشد و یا محلهایی مثل حوض، آب انبار، برکه، استخر و چاه باید این گونه مکانها با حفاظ مناسب یا نرده محصور شوند تا امکان سقوط و یا خفگی در آنها وجود نداشته باشد.
- ❖ سرامیک یا پوشش کف آشپزخانه و حمام نباید لغزنده باشد تا از زمین خوردن پیشگیری شود.

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ باید مراقب تهویه کافی جریان هوا در درون منزل باشید.
- ❖ به غیر از پنجره هایی که به پلکان اضطراری منتهی میشوند، باید بر روی تمام پنجره ها شبکه محافظ نصب کنیم .
- ❖ لبه پله ها، نباید تیز و زاویه دار باشد تا در صورت لغزش یا سقوط بر روی پله ها صدمات کمتری به فرد وارد شود.
- ❖ کف خانه باید مسطح باشد و از پله برای تزئین کف خانه استفاده نشود.
- ❖ آشپزخانه باید در نزدیکی در ورودی باشد.

توصیه های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

- ❖ فاصله و عرض پله ها باید استاندارد باشد (فاصله کم و عرض پله ها زیاد)
- ❖ حفر چاه یک کار فنی و تخصصی است و باید توجه داشت که حفر چاه ها را به افراد مجرب و فنی بسپارند.
- ❖ دیوارها باید بدون دزر و شکستگی باشد.
- ❖ پنجره ها به خصوص در طبقات بالای ساختمانها باید طوری طراحی شوند که زیاد باز نشوند .
- ❖ شیشه های در معرض تردد را باید با نوارچسبهای رنگی مشخص کنیم تا در هنگام تردد، با آنها برخورد نشود.
- ❖ کنتور آب نباید در محل تردد باشد تا از خطر زمین خوردن جلوگیری شود .

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

❶ در هنگام نظافت منزل نباید دو یا سه نوع ماده شوینده را با هم ترکیب کنیم .

❷ باید از پوشیدن لباسهای قابل اشتعال در هنگام کار با اجاق گاز بپرهیزیم .

❸ هرگز برای تمیز کردن لکه های لباس، از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به خصوص در فضاهای بسته حمام استفاده نکنیم .

❹ هرگز در محیطی که بوی گاز استشمام میشود کبریت یا برق روشن نکنیم و ابتدا با باز کردن در و پنجره ها، تهویه کافی را برقرار کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

❖ 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 یا چهارپایه باید از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شویم و از نوع استاندارد و دوطرفه نردبان استفاده کنیم.

توصیه های ایمنی در مورد کارهای خانگی

موقع پاک کردن شیشه ها و پنجره های منزل، باید از رفتن رو نرده ها 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.

سقوط در کارهای خانگی



سوختگی

در طول ۲۰ سال گذشته، تلفات و جراحات ناشی از سوختگی و آتش سوزی به میزان قابل توجهی کاهش یافته است، این میزان کاهش حاصل افزایش آگاهی مردم در مورد پیشگیری از آتش سوزی و همچنین ساخت محصولات ایمن تر برای بسیاری از محصولات مصرفی می باشد.

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)

پیشگیری از سوختگی کودکان در خانه

◉ 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 .

راهکارهای پیشگیری از سوختگی کودکان در خانه

✓ 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.

راهکارهای پیشگیری از سوختگی کودکان در خانه

✓ 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 .

راهکارهای پیشگیری از سوختگی کودکان در خانه

✓ 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. کمربند 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.

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- باطری دستگاه اعلام خطر آتش سوزی را چک کنید. این باطریها 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.

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- یک بازرسی حرفه ای داشته باشید و وسایل گرمایشی، دودکش و شومینه خود را یک بار در سال تمیز کنید.
- بخاریهای 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 هربار استفاده شارژ شوند و در صورت عدم استفاده، سالیانه یکبار شارژ شوند
- هنگام پخت و پز، از پوشیدن لباسهای بسیار آزاد خودداری کنید.

راهکارهای ارتقای ایمنی خانه

- 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.

مراقبت از سوختگی با روشهای خانگی

برخی معتقدند اسانس ها یا برخی از روغن های مورد استفاده در آشپزی همچون کره، روغن نارگیل و زیتون برای درمان سوختگی مفید هستند در صورتی که روغنها گرما را نگه می دارند و مانع میشوند که حرارت از محل سوختگی خارج شود و این سبب تشدید سوختگی میشود. قراردادن سفیده تخم مرغ خام روی سوختگی برای کاهش درد نیز از دیگر توصیه های عمومی برخی افراد در این زمینه است که شواهد علمی راجع به اثربخشی این ماده گزارش نشده و از سویی دیگر این احتمال وجود دارد که سفیده تخم مرغ در انتشار باکتری در محل سوختگی، تأثیر داشته باشد. برخی تصور می کنند دمای سرد یخ، در سرد کردن محل سوختگی موثرتر است در حالی که تماس مستقیم یخ، آسیب بیشتری به پوست می زند و محل سوختگی را بیشتر تحریک می کند، بنابراین شست و شوی محل سوخته با آب نه چندان سرد، بهترین راهکار است. همچنین استفاده از آرد، خمیر دندان، کرم مرطوب کننده یا عسل بر روی محل سوختگی به طور کامل اشتباه است و تنها روش درمانی و علمی، زیر آب گرفتن محل ضایعه و مراجعه به پزشک است.

پیشگیری از سوختگی در محیط مدرسه

آماري که در خارج و داخل کشور در مورد حوادث مدارس، بخصوص در سطح کودکان و دبستان گزارش میشود، موضوع را بی اندازه مهم و قابل توجه می سازد. عده ای فکر می کنند که با وارد شدن بچه ها به محدوده مدرسه، آنها در ایمنی کامل خواهند بود و هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند در صورتیکه پتانسیل بروز حوادث و سوانح در محدوده مدارس به علت محدودیت فضا، تراکم بچه ها و بازیگوشی آنها به مراتب بیشتر از خانه بوده و کمتر مدرسه ای است که هرروز یا هر هفته حادثه ای کوچک یا بزرگ را تجربه نکند .

پیشگیری از سوختگی در محیط مدرسه

- بکارگیری سیستم گرمایش مرکزی برای مدارس پرجمعیت و استفاده از پکیج برای مدارس کم جمعیت، جهت گرمایش کلاسها با شوفاژ، راهکاری است که رسیدن به آن، بسیار آسان است. کما اینکه هم اکنون، درصد قابل توجهی از منازل مسکونی در کشور، با همین سیستم پکیج گرم می شوند .
- جایگزین کردن سیستمهای گرمایشی برقی به جای بخاریهای نفتی در نقاط مختلف کشور .

پیشگیری از سوختگی در محیط مدرسه

- تجهیز کلاسهای مدرسه به کپسولهای آتش نشانی و ارائه آموزشهای لازم در فاصله های معین و به ویژه در آغاز فصل سرما در قالبهایی مانند مانور مقابله با آتش سوزی، به دانش آموزان و کادر آموزشی.
- تعبیه و جانمایی مناسب بخاری نفتی در کلاس با استفاده از توان کارشناسی نیروهای فنی و آتش نشانی جهت به حداقل رساندن خسارت حاصل از آتش سوزی احتمالی
- نظارت بر شارژ به موقع کپسولهای آتشنشانی
- طراحی پله های اضطراری در بیرون ساختمان
- آموزش نکات ایمنی در مدارس و مهدکودکها
- بازرسی کلیه کلیدها و پریزهای برق

پیشگیری از سوختگی در محیط مدرسه

- قرار دادن کپسولهای گاز در سایه و محافظت آنها از باران و اشعه آفتاب و دور نگه داشتن آنها از دسترس بچه ها (ترجیحا بوسیله شبکه فلزی محصور و محفوظ گردند)
- بررسی عوامل خطرزا (مثل سیم کشیهای فرسوده و غیر استاندارد)
- از یک پریز یا نقطه انشعاب نباید همزمان بیش از یک انشعاب گرفت. گرفتن بار بیش از اندازه از پریز، باعث گرم شدن سیم و ایجاد آتش سوزی و اتصالی میگردد.

پیشگیری از سوختگی در محیط کار (آزمایشگاه)

- لوازم آتشنشانی و کمکهای اولیه در محل‌های مناسب، مشخص موجود و در دسترس کارکنان نصب گردیده و آموزش کار با آنها ارائه گردد.
- مواد شیمیایی نباید همراه با مواد قابل اشتعال و سیلندر گاز ذخیره شوند.
- اسیدها و قلیاها را با هم مخلوط نکنید .
- اسیدهای قوی و مواد ارگانیک را با هم ذخیره نکنید.
- مواد مغذی اکسید کننده را همراه با مواد اکسید کننده ذخیره نکنید.
- اترها و سایر مواد تشکیل دهنده پراکسید باید در محل تاریک و سرد، در ظروف محکم بسته بندی شده ذخیره شوند.

پیشگیری از سوختگی در محیط کار (آزمایشگاه)

- مواد قابل احتراق باید در کابینه‌های آتشنشانی و یا در فضاهای جداگانه ذخیره شوند .
- همیشه در مورد استفاده از محصولی که شما کاملاً با خطرات آن آشنا نیستید، اطمینان حاصل کنید. در صورت عدم اطمینان با مراکز مرتبط تماس بگیرید .
- در صورت لزوم از تجهیزات حفاظت شخصی (به عنوان مثال دستکش، ماسک صورت) استفاده کنید.
- یکی از بهترین راههای پیشگیری از سوختگی شیمیایی این است که مخاطرات شیمیایی به وسیله علائم و برچسب هایی نشان داده میشود .همچنین این برچسبها در برگیرنده اطلاعات مهمی هستند که کارکنان میتوانند برای جلوگیری از سوختگی در صورت تماس با مواد شیمیایی از آنها بهره ببرند.

پیشگیری از سوختگی در محیط کار (کارگاه)

□ سوختگی حاصل از نور آفتاب از لحاظ فنی جزء سوختگی حرارتی به شمار می رود با این وجود، کارگرانی که زیر نور آفتاب مشغول به کار هستند باید آگاهی لازم را در مورد روشهای ایمنی در برابر نور خورشید داشته باشند و احتیاط های لازم را در ساعاتی که تابش آفتاب مستقیم و شدید است به عمل آورند تا از اثرات شدید خورشید بکاهند در صورت امکان از مکانهای سایه دار و لباسهایی که بدن را از اشعه خورشیدی حفاظت می کند استفاده کنند . همچنین می توان از کرمهای ضد آفتاب که خطر سوختگی را کاهش می دهد استفاده کرد .

راهکارهای پیشگیری از سوختگی با برق در کارگاه

□ استفاده از تجهیزات ضد انفجار تایید شده در مناطق خطرناک

□ سوختگی با برق هنگامی اتفاق می افتد که الکتریسیته با جریان و

ولتاژ کافی از بدن عبور کند. شدت آسیب ناشی از برق گرفتگی به

شدت جریان برق، مدتی که فرد برق گرفته با جریان برق در تماس

بوده، میزان محافظت یا عایقی که این فرد داشته است و نیز مسیری

که برق از درون بدن می گذرد، بستگی دارد.

راهکارهای پیشگیری از سوختگی با برق در کارگاه

❑ حذف شعله های باز و تجهیزات تولید جرقه

❑ عدم استعمال دخانیات

❑ پیشگیری از سوختگی حاصل از اشعه آفتاب

❑ بیشترین آسیب بافتهای بدن در اثر سوختگی ناشی از برق، در

نزدیکی محل ورود و خروج جریان برق اتفاق می افتد. اگرچه تنها یک

سوختگی کوچک روی بدن دیده می شود، اما آسیب وارد شده به

اندامهای زیرین ممکن است قابل توجه باشد. به طور کلی

سوختگیهای ناشی از برق معمولا عمیق هستند و عمق سوختگی

بیشتر از زخم ظاهری است.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه می شود

سیم کشی های برق کارگاهها و محیطهای صنعتی باید بر اساس اصول فنی و ایمنی انجام گیرد و از کابلهای مناسب استفاده شود .

قطع جریان برق باید با احتیاط صورت گیرد. به طور کلی در آتش سوزی وسایل و دستگاههای برق، یکی از اقدامهای اساسی قطع برق میباشد، ولی باید توجه داشت که با قطع برق نیز به علت وجود خازن در برخی از مصرف کننده های برقی، احتمال ذخیره شدن برق، خواهد بود، از این رو با وجود قطع جریان برق باید با احتیاط عمل نمود.

در مراکز صنعتی باید همواره افرادی با آموزش کافی در زمینه ایمنی و روشهای خاموش کردن آتش، آماده مقابله با هرگونه پیش آمد ناشی از آتش سوزی، و به ویژه آتش سوزی ناشی از برق باشند.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه میشود

در هنگام آتش سوزیهای ناشی از تجهیزات و دستگاههای برقی پیش از قطع نمودن جریان برق به هیچ عنوان نباید از آب یا کف خاموش کننده به منظور خاموش کردن آتش استفاده کرد، زیرا آب یا کف، رسانای جریان برق بوده و احتمال انتقال جریان برق به فردی که مشغول خاموش کردن آتش است، وجود خواهد داشت.

در محیط هایی که گازها یا مایعات قابل اشتعال وجود دارد (آزمایشگاههای صنعتی) هنگام استفاده از وسایل برقی، رعایت نکات ایمنی ضروری است. خاموش کننده حریق ناشی از وسایل برقی باید از نوع دی اکسید کربن و هالوژنه باشد.

برای جلوگیری از بروز آتش سوزیهای ناشی از برق نکات زیر توصیه میشود

ضروری است در مسیر جریان برق حتما فیوزهای مناسب، به ویژه فیوزهای اتوماتیک، قرار داده شود که به دنبال ایجاد اتصال کوتاه، در مکانی که در مسیر جریان برق قرار دارد مدار الکتریکی هرچه سریعتر از طریق فیوز قطع شود؛ البته فیوزهای مورد استفاده حتما در مسیر سیم های فاز نصب شوند.

در کارگاهها و واحدهای صنعتی که مواد قابل انفجار و یا گازهای قابل اشتعال تولید و یا نگهداری می شوند، اتصالهای برق باید به گونه ای باشند که از بروز جرقه جلوگیری کنند

کپسول های آتش خاموش کن باید در نقاط گوناگون کارگاهها، تاسیسات و دیگر قسمتهای مراکز صنعتی نصب شوند. انتخاب نوع ماده و وسیله خاموشکننده آتش بستگی به نوع آتشسوزی دارد، البته این کار با نظر کارشناس مربوطه انجام می گیرد

برگزاری دوره های آموزش خاص ایمنی و بهداشت، به ویژه آشنایی با راههای پیشگیری از بروز خطرهای آسیبهای ناشی از برقگرفتگی برای کارکنان مراکز صنعتی به خصوص کارکنان تاسیسات برقی و دست اندرکاران مسائل برق و گذراندن دوره های آموزش کمکهای اولیه برای آنها ضرورت دارد.

راهکارهای پیشگیری از سوختگی با برق در کارگاه

از مهمترین عوامل بروز آتش سوزی به وسیله برق در مراکز صنعتی، اتصال دو سیم فاز و نول، یا دوسیم فاز در برقه‌های سه فاز، با یکدیگر می باشد که بر اثر اتصال، ایجاد جرقه و تولید گرمای زیاد میکند. ممکن است حرارت زیاد موجب سوختن روکش پلاستیکی سیمها و اتصال کوتاه جریان برق شود. همچنین ایجاد جرقه و آتش سوزی میتواند بر اثر نامناسب بودن فیوزهای برق که در مسیر جریان قرار گرفته است، صورت گیرد. در این حالت چنانچه محیط اطراف در شرایطی باشد که قابل سوختن باشد، به طور قطع آتش سوزی اتفاق می افتد؛ البته چنانچه یک فیوز مناسب در مسیر جریان برق باشد، بلافاصله جریان برق قطع و از بروز آتش سوزی جلوگیری خواهد شد .