

عوارض و خطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی در خانه

خطرات کار با مواد شیمیایی

کار با مواد شیمیایی می‌تواند ؛
خطرات بدنی مهمی همچون ؛ مسمومیت ، تاول‌های پوستی ، مشکلات تنفسی و ...
و خطرات فیزیکی همچون ؛ انفجار و آتش‌سوزی
به دنبال داشته باشد .

کاهش خطرات کار با مواد شیمیایی

با اقدامات زیر می‌توان بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را کاهش داد :

- استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک و دستکش
- استفاده از حداقل مواد شیمیایی موردنیاز
- جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر

مسمومیت با مواد شیمیایی

امروزه تقریباً همه افراد به نوعی با انواع مواد شیمیایی سر و کار دارند و با آنها زندگی می‌کنند . در صورت استفاده نابجا ، این مواد می‌توانند اثرات زیان‌باری را روی سلامت انسان ، حیوانات و محیط باقی بگذارند .
بعد از ورود ناخواسته ماده‌ای شیمیایی به بدن ، از قبیل داروها ، شوینده‌های خانگی ، واکس ، لاک‌پاک‌کن ، ضدیخ ، حشره‌کش ، مرگ‌موش ، قرص برنج و ... مسمومیت که واکنشی شیمیایی و خطرناک است رخ می‌دهد .
استشمام گازهای حاصل از ؛ مواد شوینده شیمیایی ، سموم دفع حشرات - مایعات ، پودرها و اسپری‌های حشره‌کش - گاز ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌مصرف (جیوه‌ای) و ... نیز می‌تواند باعث بروز مسمومیت شیمیایی شود .

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت‌اند از :

- * به سختی نفس کشیدن
- * تحریک چشم‌ها و پوست ، گلو و مجرای تنفسی
- * تغییر رنگ پوست
- * سردرد و تاری دید
- * سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- * دردهای شکمی و اسهال

توصیه‌های لازم‌الاجرا برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی

1 - کار با مواد شوینده در منزل

* از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید .

برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به جای مواد سفیدکننده قوی بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر جوش شیرین استفاده شود .
* از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس جداً پرهیز نمایید . بخار متصاعد شده از ترکیب این دو ماده برای چشم ، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است .

* از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته خودداری کنید .

بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی و پارچه‌ای عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند . تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ، بازکردن پنجره‌ها ، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها پیشگیری کند .

* مطمئن شوید که استفاده ، نگهداری و دفع مواد شیمیایی ، مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد .

هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بردارید . اگر برچسب روی ظرف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید .

* بی‌دقتی و سهل‌انگاری در منزل در نگهداری یا جابه‌جا کردن مواد شوینده (ریختن در ظرف دیگر) ، یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد .

در صورت جابه‌جا کردن مواد ، بعد از استفاده ، بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید ، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید .

2- استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل

* قبل از مصرف اسپری ، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید .

* همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شود .

* روی ظرف غذاخوری ، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند .

* برای استفاده از اسپری حشره‌کش ، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد .

* بعد از اسپری کردن حشره‌کش ، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید .

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

3- پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف

* اگر لامپ کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ‌هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند ، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده‌ها را جمع کنید .

* هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده‌های 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 زباله‌ها ، درون کیسه پلاستیکی ، دفع شود .

آتش سوزی

بیشتر مرگ و میرها و آسیب‌های ناشی از آتش سوزی، در خانه‌ها اتفاق می‌افتد. خسارات مالی ناشی از آتش سوزی، حتی در یک مورد، نیز گاهی سر به میلیاردها تومان می‌زند. آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و می‌تواند در عرض دو دقیقه جان عده زیادی را به خطر بیندازد. گاهی آتش در عرض 5 دقیقه محل سکونت را در میان شعله‌های خود محصور می‌کند. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می‌تواند به مراتب از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد. استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند. آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی در انسان گردد و او را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو ببرد. خفگی مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی 2 تا 3 برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.

انواع آتش سوزی ها بر اساس منشأ آتش سوزی

- 1- آتش سوزی خشک
- 2- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال
- 3- آتش سوزی ناشی از برق
- 4- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی خشک

آتش سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات و این نوع حریق معمولاً از خود خاکستر بر جای می‌گذارد. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی‌های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است. 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.

اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و ... از جمله مایعات قابل اشتعال هستند. مهم‌ترین روش برای مقابله با این نوع آتش سوزی قطع اکسیژن است. با توجه به نوع آتش سوزی، قطع اکسیژن به وسیله؛ پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ... امکان‌پذیر است. برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، 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.

اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی ناشی از برق

احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و برای خاموش کردن آتش ناشی از برق، بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسید کربن باشد.

اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

مانند آتش گرفتن لوله گاز یا کپسول گاز ، ابتدا باید منبع گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجرهها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید . سپس با حفظ خونسردی خود و اعضای خانواده ، از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش نشانی درخواست کمک کنید . برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک می‌توان از کپسول‌های آتش‌نشانی مناسب آنها استفاده کرد . نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی در **تصاویر** زیر نشان داده شده است .



۲. تمرکز بر روی آتش



۱. کشیدن ضامن



۴. اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳. فشار آوردن بر روی اهرم

بیشتر بدانید

در مجتمع‌های مسکونی، هتل‌ها، مراکز تجاری، مراکز آموزشی و... علاوه بر کپسول آتش‌نشانی از هشداردهنده‌های دود و حریق نیز استفاده می‌شود .

● هشداردهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در فضا می‌پیچد، به صدا درمی‌آید .



● هشداردهنده حریق، ابزاری است که وقتی دمای محیط از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید . به منظور اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای مهم به‌طور مرتب بررسی و حداقل سالی یک‌بار باید تعویض شوند . به تاریخ انقضای کپسول آتش‌نشانی دقت شود .

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید .
- کبریت ، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید .
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید .
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا ششوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید .
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید .
- شمع‌های روشن ، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید .

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل :

- هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی، ساختمان را ترک 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 دست‌وپا، از خانه خارج شوید.
- قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.
- بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی 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 آتش‌نشانی اطلاع 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.

انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)

خفگی زمانی رخ می دهد که فرد به علت انسداد راه تنفس دیگر قادر به نفس کشیدن نیست .
خفگی به سه دلیل ممکن است رخ بدهد :

- 1 - خفگی ، گاهی نتیجه انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی ، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند . این امر به قطع ورود هوا به شش ها منجر می شود .
- 2 - همچنین گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا ، پریدن قند در گلو هنگام خوردن چای یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی (در خردسالان) و ... نیز می تواند به خفگی منجر شود .
- 3 - گاهی نیز فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب نیز می تواند به خفگی بینجامد .

انواع انسداد راه تنفس هوایی

در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ، ورود هوا به شش ها قطع می شود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق می افتد .

انسداد خفیف راه تنفس هوایی

در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود .
علائم آن عبارتند از :

تنفس صدادار و سخت سرفه و خشونت صدا

بی قراری و اضطراب شدید

در این حالت 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 115 تماس گرفت .

هشدار!

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

انسداد کامل راه تنفس هوایی

در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود .
علائم آن عبارتند از :

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 کبودی لب ها
معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار می دهد

مانور هایملیک برای جلوگیری از خفگی



در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه ، برطرف 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 شست به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شست قرار می گیرد) 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 چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود .

هشدار!

این مانور در افراد خیلی جاق و خانم های باردار به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می شود .

پنج نکته برای پیشگیری از خفگی

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

سقوط (افتادن ، زمین خوردن)

سقوط و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است .

عوامل سقوط به دو دسته تقسیم می شوند :

محیط سقوط شرایط جسمی و روانی فرد

برخی از عوامل خطر آفرین سقوط مربوط به محیط سقوط

- * سطوح ناصاف و لغزنده
- * سیم ، بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن بدن و پا 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 سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک)
- * استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- * نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

برخی از عوامل فردی باعث رخ دادن سقوط :

مشکلات بینایی ، عصبی ، قلبی ، افت فشار خون ، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگی
و ...

اقدامات ساده برای کاهش احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) در منزل

- نصب میله های محافظ در توالت و حمام
- استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام
- اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل
- حذف اشیاء زائد در مسیر عبور

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش نشانی در خانه؛
- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛
- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛
- اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش های راه پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛
- قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛
- چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و ... نزدیک محل تلفن؛
- استفاده از قفل های مخصوص اطفال در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک؛
- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده ها، پاک کننده ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به خصوص کودکان).