

۳- ۹۰ درصد از علل کمردرد، ناشی از است. گزینه ۲

- ۱- ضعف عضلانی
۲- فشار بیش از حد به ستون فقرات کمر
۳- عدم تحرک کافی
۴- عادات غلط در راه رفتن و نشستن

۴- علم ارگونومی در کدام مورد، کاربرد کمتری دارد؟ گزینه ۴

- ۱- تولید ابزار و وسایل
۲- نحوه استفاده از ابزار و وسایل
۳- پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی
۴- درمان اختلالات ناشی از استفاده نامناسب از ابزار و وسایل

۵- کدام گزینه در مورد اصول ارگونومی استفاده از کوله پشتی، به درستی بیان نشده است؟ گزینه ۳

- ۱- سبک تر بودن کوله پشتی و داشتن اسفنج در بندها
۲- قرار گرفتن کوله پشتی به گونه‌ای که قالب پشت بدن را بپوشاند
۳- قرار دادن اشیا سبکتر در عقب کوله پشتی
۴- تقارن داشتن بندهای شانه‌ای کوله پشتی

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

بسیاری از حوادث در خانه و محل زندگی ما رخ میدهد و بسیاری از آنها با اقدامات ساده و کم هزینه قابل کنترل و پیشگیری هستند. بیشتر جراحات و صدمات در دختران، در منزل و در پسران، بیشتر، خارج از منزل رخ میدهد. سوانح و حوادث خانگی ممکن است به علت مسمومیت، آتش سوزی، برق گرفتگی، سقوط و باشد.

به طور کلی پیشگیری از حوادث را می توان در سه سطح تعریف کرد.

سطح ۱ قبل از بروز حادثه: تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث.

سطح ۲ زمان وقوع حادثه: آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهاد های امداد رسان مثل اورژانس و آتش نشانی.

سطح ۳ پس از وقوع حادثه: توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او.

عوامل موثر در بروز حوادث خانگی

خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها وجود دارد. مهم ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی عبارتند از:

۱- وجود افراد ناتوان در منزل مثل کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین

۲- استرس و هیجان: زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری دارد.

۳- ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل.

۴- اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر

۵- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل

۶- عدم رعایت استاندارد های ایمنی در ساخت خانه

۷- ناآگاهی افراد به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث

علیرغم تصور عامه مردم خانه محل کاملا امنی نیست بلکه گاهی عوامل خطر ساز، خانه را مستعد بروز حوادث مختلف می کند.

برخی از مهمترین حوادث خانگی عبارتند از:

مسمومیت، آتش سوزی، خفگی و سقوط

مسمومیت: بر اثر مصرف اشتباه مواد شیمیایی ایجاد میشود.

آتش سوزی: انواع آتش سوزی عبارتند از: آتش، اسید، بخار آب، مایعات و اجسام داغ. سوختگی زمانی رخ میدهد که لایه های پوست در اثر

مایع داغ، جسم داغ یا شعله آتش تخریب شود. سوختگی در اثر اشعه رادیواکتیو، اشعه ماورابنفش، مواد شیمیایی و الکتریسیته نیز رخ میدهد.

خفگی: انواع خفگی عبارت است از گیر کردن جسم خارجی در گلو، گیر افتادن سر در نایلون در کودکان و پیچیدن طناب یا روسری دور گردن و

..... که در بازی های کودکان رخ میدهد.

سقوط: یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در اثر حوادث خانگی است که بیشتر آسیب دیدگان آن کودکان ۸ تا ۱۰ سال هستند و شامل سقوط از ارتفاع یا سقوط مسطح (زمین خوردن) می باشد.

مسمومیت با مواد شیمیایی

تقریباً همه افراد به نوعی با انواع مواد شیمیایی سروکار دارند مثل استفاده از انواع شوینده ها در منزل، حشره کش ها، سموم دفع آفات و..... که در صورت استفاده نا به جا این مواد می توانند اثرات زیان باری را روی سلامت انسان داشته باشند. مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که در اثر ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و در بدن رخ می دهد. علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارتند از:

- ۱- به سختی نفس کشیدن
- ۲- تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرایتنفسی
- ۳- تغییر رنگ پوست
- ۴- سردرد و تاری دید
- ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- ۶- درد های شکمی و اسهال

خطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی

کار با مواد شیمیایی خطرات زیر را می تواند داشته باشد:

۱. خطرات سمی (مثل مسمومیت، تاول های پوستی و مشکلات تنفسی)
۲. خطرات فیزیکی (مثل انفجار و آتش سوزی)

برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت های ناشی از کار با مواد شوینده توصیه های زیر را بکار گیرید:

۱. از پاک کننده های استاندارد و کم خطر تر استفاده کنید: مثلاً به جای سفیدکننده های قوی از جوش شیرین استفاده شود.
۲. از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس خودداری کنید زیرا بخار متضاد شده از آن برای چشم، پوست و ریه خطرناک است.
۳. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید. زیرا بسیاری از این مواد، حتی از ماسک های کاغذی به راحتی عبور می کنند. بنابراین تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، بازکردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ و بستن دستمال ضخیم و مرطوب بر روی دهان می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند.
۴. هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل، به دستورالعمل های سازنده و برچسب آن توجه کنید و هرگز برچسب ظروف مواد شیمیایی را بردارید.
۵. در صورت جابجا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات، بقیه این ماده را به ظرف اصلی برگردانید. در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را دور از دسترس بچه ها نگه داری کنید.

برای استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل توصیه می شود، نکات زیر رعایت شود:

۱. همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شوند. روی ظروف غذا و وسایل بچه ها با نایلون پوشانده شود.
۲. اسپری حشره کش را طوری در دست بگیرید که از خودمان فاصله داشته باشد و بعد از اسپری کردن فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.
۳. بعد از گذشت نیم ساعت تا یک ساعت در ها را باز کنید و هوای اتاق را تهویه کنید.

اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست برای پاکسازی آن به توصیه های زیر عمل کنید:

۱. برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید. سپس پنجره را باز کنید و سیستم تهویه مرکزی را خاموش کنید تا از انتشار گاز سمی جلوگیری شود.
۲. هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید و برای این کار از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
۳. لامپ سوخته یا شکسته، جدا از سایر زباله ها و درون کیسه پلاستیکی دفع شود.

آتش سوزی

بیشتر مرگ و میرها و آسیبهای ناشی از آتش سوزی در خانه اتفاق می افتد. گاهی آتش سوزی در عرض ۵ دقیقه محل سکونت را در میان شعله های خود محصور می کند. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند از شعله های آن خطرناکتر باشد. تنفس هوای بسیار داغ می تواند باعث اختلال شعور یا خواب آلودگی شود. خفگی مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی می باشد و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات دارد. انواع آتش سوزی از نظر منشا عبارتند از:

- ۱- آتش سوزی خشک
- ۲- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال
- ۳- آتش سوزی ناشی از برق
- ۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

آتش سوزی خشک

این نوع حریق، معمولاً از خود، خاکستر برجای می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، لاستیکی و انواع علفه و حبوبات.

بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، سرد کردن آتش با استفاده از آب است و همچنین بوسیله پتو یا فرش مرطوب، روی آتش را بپوشانیم تا هوا به مواد سوختنی نرسد.

مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال:

این مواد عبارتند از نفت، بنزین، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها، الکل و ...

برای مقابله با این گونه آتش سوزی ها، مهمترین روش، قطع اکسیژن است که این کار به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ... امکان پذیر است. در این نوع آتش سوزی ها، هرگز نباید از آب، برای خاموش کردن آتش استفاده کرد و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید، شعله را با نمک، پتوی تر، فرش و یا پوشش های دیگر مثل کپسول اطفای حریق خاموش کرد.

مقابله با آتش سوزی ناشی از برق:

مانند احتراق ژنراتور ها، کابل های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوتر و ... که برای خاموش کردن آنها می توان از گاز کربن دی اکسید استفاده کرد. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق مطابق شکل مقابل است:

**مقابله با آتش سوزی ناشی از گازها**

۱. منبع گاز (لوله یا کپسول) را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید.
۲. با حفظ خونسردی خود، از محل حادثه خارج شوید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.

تمام خانه ها به کپسول آتش نشانی و هشدار دهنده دود و حریق مجهز شوند.

هشدار دهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در خانه می پیچد، به صدا در می آید و هشدار دهنده حریق ابزاری است که وقتی دمای منزل از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا در می آید. باتری های این ابزار ها باید به طور مرتب بررسی و حداقل سالی یکبار تعویض شوند. در ساختمان های بزرگ باید راه پله اضطراری تعبیه شود.

در صورت بروز آتش سوزی در منزل باید:

۱. هرزمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا در آمد، از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل ساختمان اطلاع دهید.
۲. یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، از خانه خارج شوید.
۳. اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو، یا لباس ها را در درز های درب فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شوید.
۴. هرگز برای فرار از آتش، از آسانسور استفاده نکنید بلکه از پله اضطراری استفاده کنید.
۵. اگر کسی در خانه مانده، به ماموران آتش نشانی اطلاع دهید.

برخی از روش های کاهش احتمال آتش سوزی عبارتند از:

- ۱) استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنیم.
- ۲) کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را از دسترس کودکان دور کنیم.
- ۳) نکات ایمنی را در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایشی برقی یا سوختی رعایت کنیم.
- ۴) وسایل برقی مثل اتو یا سشوار را برای مدت طولانی روشن نگه نداریم.
- ۵) غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنیم.

انسداد راه هوایی (خفگی)

هر عاملی که باعث انسداد راه هوایی شود باعث خفگی می شود. مانند یک جسم خارجی همچون کیسه پلاستیکی، بالش یا پتو که روی دهان یا بینی را بپوشاند. گرفتگی نای می تواند ناشی ورود یک تکه غذا در هنگام بلع و یا یک تکه کوچک اسباب بازی به نای باشد که معمولاً در خردسالان اتفاق می افتد. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو نیز می تواند باعث خفگی شود.

انسداد خفیف: در این حالت راه هوایی به طور ناقص بسته شده و دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود و علائم آن عبارتند از:

- ۱- تنفس صدادار و سخت
 - ۲- سرفه و خشونت صدا
 - ۳- بی قراری و اضطراب شدید.
- در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت. در این وضعیت از ضربه زدن به پشت بیمار خودداری شود زیرا ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شده و باعث انسداد کامل شود.

انسداد کامل راه هوایی: در این حالت، راه هوایی کاملاً بسته شده و هیچ هوایی وارد و خارج نمی شود و با علائم زیر همراه است:



- ۱- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
 - ۲- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه
 - ۳- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها
 - ۴- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود می فشارد.
- در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، بر طرف 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 و از زیر دستان مصدوم روی شکم 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.
- توصیه ی خود مراقبتی برای پیشگیری از خفگی:

- ۱) اشیاء کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم.
- ۲) به کودکان اجازه بازی با کیسه نایلونی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهیم.
- ۳) نوزادان و کودکان را هنگام خواب کنترل کنیم تا احبانا بالش یا پتو مسیر تنفس آنها را مسدود نکند.
- ۴) غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسانتر شود.
- ۵) هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را حتی برای شوخی دور گردن خود یا دیگران نیچیم.

سقوط

شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطر آفرین سقوط را به دو گروه تقسیم میکنند:

۱. **عوامل خارجی:** به محیط سقوط مربوط می شوند و شامل عوامل زیر هستند: سطوح ناصاف، بند و طناب یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن باشد، وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی، تاریکی یا روشنایی کم، قالیچه های سرخورنده به خصوص روی سرامیک، استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب و نورپردازی منزل به صورت سایه و روشن
۲. **عوامل فردی (داخلی):** شامل مشکلات بینایی، عصبی و قلبی، افت فشار خون، داروها، مشکلات مفصلی و اسکلتی-عضلانی، مشکلات روانی، متابولیک و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد میکنند مثل داروهای خواب آور و آرامبخش می باشند.

سوالات متن درس ۱۴

۱) علت بسیاری از سوانح خانگی چه عواملی هستند؟

مسمومیت، آتش سوزی، برق گرفتگی، سقوط

۲) مهمترین حوادث خانگی کدام اند؟

مسمومیت، سوختگی، خفگی و سقوط

۳) به طور کلی پیشگیری از حوادث خانگی را می توان در سه سطح تعریف کرد. آنها را نام ببرید و توضیح دهید:

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) ۲- سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) سطح ۳ (پس از وقوع حادثه)

۴) در هر یک از سطوح پیشگیری از حوادث خانگی، چه اقداماتی انجام می شود؟

سطح ۱ قبل از بروز حادثه: تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث.

سطح ۲ زمان وقوع حادثه: آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهاد های امداد رسان مثل اورژانس و آتش نشانی.

سطح ۳ پس از وقوع حادثه: توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او.

۵) چه عواملی خانه را مستعد بروز حوادث مختلف می کند؟

۱- عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه

۲- عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه

۳- زندگی افراد مختلف از نظر سن، میزان آگاهی، تحصیلات و توانایی جسمی در خانه

۶) چرا در هنگام استرس و هیجان احتمال وقوع خطر حوادث خانگی بیشتر می شود؟

زیرا در این شرایط، فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کافی ندارد.

۷) چه افرادی در خانه بیشتر از سایرین در معرض خطر حوادث قرار دارند؟

کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین

۸) انواع سوختگی ها را از نظر منشا نام ببرید.

سوختگی های ناشی از آتش، اسید، بخار آب، مایعات، اجسام داغ، تشعشعات رادیواکتیو، اشعه ماورا بنفش، مواد شیمیایی و الکتریسیته

۹) سوختگی چه زمانی رخ می دهد؟

زمانی که لایه های پوست در اثر مایع داغ، جسم داغ یا شعله آتش تخریب شود.

۱۰) انواع خفگی در کودکان از نظر علت را بیان کنید.

گیر کردن جسم خارجی در گلو، گیر افتادن سر در نایلون، پیچیدن طناب یا روسری دور گردن

۱۱) بیشتر آسیب دیدگان ناشی از سقوط چه افرادی هستند؟

کودکان ۸ تا ۱۰ سال

۱۲) انواع سقوط را نام ببرید.

۱- سقوط از ارتفاع ۲- سقوط مسطح (زمین خوردن)

۱۳) منظور از خطر در حوادث خانگی چیست؟

خطر به معنی شرایطی است که در آن پتانسیل آسیب رساندن به انسان و خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و آسیبهای دیگر افزایش می یابد.

۱۴) برخی از مهمترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بیان کنید:

۱. وجود افراد ناتوان در منزل مثل سالمندان، کودکان و معلولین ۲. استرس ۳. ماجراجویی و هیجان

۴. اعتیاد به سیگار و مواد مخدر ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷. نا آگاهی افراد

و آشنا نبودن آنها به اصول ایمنی و پیشگیری از حوادث

۱۵) بعضی از انواع مواد شیمیایی که تقریباً همه افراد با آنها سروکار دارند، کدامند؟

انواع شوینده ها در منزل، حشره کش ها و سموم دفع آفات

۱۶) کار با مواد شیمیایی چه خطراتی را می تواند داشته باشد؟

۱. خطرات سمی (مثل مسمومیت، تاول های پوستی و مشکلات تنفسی)

۲. خطرات فیزیکی (مثل انفجار و آتش سوزی)

۱۷) مسمومیت شیمیایی را تعریف کنید:

مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که در اثر ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و در بدن رخ می دهد.

۱۸) علایم مسمومیت با مواد شیمیایی چیست؟

- ۱- به سختی نفس کشیدن
- ۲- تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
- ۳- تغییر رنگ پوست
- ۴- سردرد و تاری دید
- ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- ۶- درد های شکمی و اسهال

۱۹) برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت های ناشی از کار با مواد شوینده رعایت چه نکاتی لازم است؟

۱. از پاک کننده های استاندارد و کم خطر استفاده کنید.
۲. از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس خودداری کنید.
۳. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید.
۴. به دستورالعمل و برچسب ظروف مواد شیمیایی توجه کنید.
۵. در صورت جا به جا کردن مواد بعد از استفاده ، بقیه این مواد را به ظروف اصلی برگردانید و درب ظروف را محکم ببندید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۲۰) به جای سفید کننده های قوی بهتر است از کدام ماده کم خطر تر استفاده کنیم؟

جوش شیرین

۲۱) چرا جوهر نمک و وایتکس را نباید باهم ترکیب کنیم؟

زیرا بخار متصاعد شده از آن برای چشم ، پوست و ریه خطرناک است.

۲۲) چرا باید در مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کرد.

زیرا بسیاری از این مواد از ماسک های کاغذی عبور می کنند. بنابراین تهویه مناسب محل و باز کردن پنجره ها از خطرات این مواد می کاهد.

۲۳) از چه راه هایی می توان از بروز آلرژی و مسمومیت های ناشی از مواد شوینده و پاک کننده جلوگیری کرد؟

۱. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش
۲. باز کردن پنجره ها
۳. استفاده نکردن از محلول های غلیظ
۴. بستن دستمال ضخیم و مرطوب بر روی دهان و بینی

۲۴) چرا استرس می تواند احتمال خطر را در حوادث خانگی افزایش دهد؟

زیرا در مواقع هیجان و نگرانی انسان به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و باعث افزایش احتمال خطر می شود.

۲۵) برای استفاده از اسپری حشره کش در منزل رعایت چه نکاتی توصیه شده است؟

۱. همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود و روی ظروف غذا و وسایل بچه با نایلون پوشانده شود.
۲. اسپری حشره کش را طوری در دست بگیرید که از خودتان فاصله داشته باشند و بعد از اسپری کردن ، از اتاق خارج شوید و درب را ببندید.
۳. بعد از گذشت نیم تا یک ساعت درب ها را باز کنید و هوای اتاق را تهویه کنید.

۲۶) لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی کدام گاز سمی هستند؟

گاز جیوه

۲۷) در صورت شکستن لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه ، رعایت چه نکاتی برای پاکسازی آنها لازم است؟

۱. برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید سپس پنجره را باز کنید و سیستم تهویه مرکزی را خاموش کنید تا از انتشار گاز سمی جلوگیری شود. ۲. هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید و برای این کار از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. ۳. لامپ سوخته یا شکسته، جدا از سایر زباله ها و درون کیسه پلاستیکی دفع شود.

۲۸) آتش سوزی از چه راههایی باعث آسیب و یا مرگ در افراد می شود؟

- ۱- سوختگیها
- ۲- تنفس هوای بسیار داغ می تواند به ریه های انسان آسیب برساند
- ۳- آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود که می تواند باعث اختلال شعور و خواب آلودگی شوند.
- ۴- دود ناشی از آتش سوزی می تواند باعث خفگی شود.

۲۹) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟

خفگی، که در مقایسه با سوختگی، ۲ تا ۳ برابر تلفات دارد.

۳۰ انواع آتش سوزی از نظر منشا را نام ببرید:

- ۱- آتش سوزی خشک
- ۲- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال
- ۳- آتش سوزی ناشی از برق
- ۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

۳۱ برای پیشگیری از آتش سوزی وجود چه تجهیزاتی در خانه ها لازم است؟

کپسول آتش نشانی، هشدار دهنده دود و حریق و راه پله اضطراری

۳۲ دستگاه هشدار دهنده دود و هشدار دهنده حریق چگونه فعال می شوند؟

وقتی دود در خانه می پیچد دستگاه هشدار دهنده دود به صدا درمی آید و وقتی دمای منزل از حد طبیعی بالاتر می رود هشدار دهنده حریق به صدا درمی آید.

۳۳ در صورت بروز آتش سوزی در منزل چه اقداماتی لازم است؟

۱. از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک کنیم و با ۱۲۵ تماس بگیریم و همه افراد ساختمان را خبر داد کنید.
۲. یک لباس و پارچه را خیس کرده و روی خود قرار دهیم و به هر شکل ممکن است از خانه خارج شویم.
۳. اگر نمی توانیم از اتاق خارج شویم، قالیچه، پتو یا لباسها را در درز های درب فرو کنیم تا مانع ورود دود شویم.
۴. هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنیم بلکه از پله اضطراری استفاده کنیم.
۵. اگر کسی در خانه مانده به ماموران آتش نشانی اطلاع دهید.

۳۴ منظور از آتش سوزی خشک چیست، مثال بزنید؟

آتش سوزی که از خود خاکستر بر جای می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، لاستیکی و انواع علفه.

۳۵ بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک چیست؟

سرد کردن آتش با استفاده از آب و همچنین پوشاندن آتش با پتو یا فرش مرطوب

۳۶ بعضی از مایعات قابل اشتعال را نام ببرید.

نفت، بنزین، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها و الکل.

۳۷ برای مقابله با آتش سوزی های ناشی از مایعات قابل اشتعال چه باید کرد؟

مهمترین کار قطع اکسیژن به وسیله پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس می باشد و هرگز نباید از آب استفاده کنیم.

۳۸ برای مقابله با آتش سوزی ناشی از برق، مثل احتراقی ژنراتورهای، کابل های برق، تلویزیون و غیره چه باید کرد؟

برای این کار می توان از گاز کربن دی اکسید کربن با استفاده از کپسول اطفای حریق استفاده کرد.

۳۹ برای مقابله با آتش سوزی ناشی از گاز ها چه باید کرد؟

۱. منبع گاز (لوله کپسول) را قطع کنید و با بستن درب و پنجره ها از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید.
۲. با حفظ خونسردی خود از محل حادثه خارج شوید و با ۱۲۵ تماس بگیرید.

۴۰ چه عواملی می تواند باعث انسداد راه هوایی و خفگی در کودکان شود؟

جسم خارجی مثل کیسه پلاستیکی - قرار گرفتن بالش یا پتو روی دهان یا بینی - گرفتگی نای ناشی از ورود یک تکه غذا در هنگام بلع و یا تکه کوچک اسباب بازی به نای - فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو

۴۱ توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از خفگی را بنویسید.

اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم. به کودکان اجازه بازی با کیسه نایلونی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهیم. نوزادان و کودکان را هنگام خواب کنترل کنیم تا احياناً بالش یا پتو مسیر تنفس آنها را مسدود نکند. 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 دیگران نیچیم.

۴۲ انسداد راه هوایی می تواند به دو صورت باشد آنها را نام ببرید:

- ۱- خفیف (ناقص)
- ۲- کامل

۴۳ علایم انسداد خفیف راه هوایی را بیان کنید:

- ۱- تنفس صدادار و سخت
- ۲- سرفه و خشونت صدا
- ۳- بی قراری و اضطراب شدید.

۴۴ در مواجهه با انسداد خفیف راه هوایی چه باید کرد؟

در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.

۴۵ چرا در هنگام انسداد خفیف راه هوایی باید از ضربه زدن به پشت بیمار خودداری کرد؟

زیرا ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شده و باعث انسداد کامل شود.

۴۶) انسداد کامل راه هوایی چه علایمی دارد؟

- ۱- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
- ۲- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه
- ۳- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها
- ۴- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود می فشارد.

۴۷) در هنگام مواجهه با انسداد کامل راه هوایی چه باید کرد؟

در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، بر طرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار گیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت و از زیر دستان مصدوم روی شکم 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.

۴۸) برخی از روشهای کاهش احتمال آتش سوزی را بیان کنید.

۱. استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنیم.
۲. کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را از دسترس کودکان دور کنیم.
۳. نکات ایمنی را در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایشی برقی یا سوختگی رعایت کنیم.
۴. وسایل برقی مثل اتو یا سشوار را برای مدت طولانی روشن نگه نداریم.
۵. غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنیم.

۴۹) شایع ترین حادثه دوران کودکی یا سالمندی در منزل چیست؟

سقوط

۵۰) عوامل خطر آفرین سقوط در منزل را به دو گروه تقسیم می کنند، آنها را نام ببرید.

۱. عوامل خارجی (محیطی)
۲. عوامل داخلی (فردی)

۵۱) عوامل خارجی خطر آفرین در حادثه سقوط در منزل را نام ببرید.

۱. سطوح ناصاف، بند و طناب یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن باشد.
۲. وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی.
۳. تاریکی و کم بودن روشنایی.
۴. قالیچه های سرخورنده به خصوص روی سرامیک.
۵. استفاده از دمپایی و کفش نامناسب.
۶. نورپردازی منزل به صورت سایه و روشن.

۵۲) عوامل داخلی (فردی) خطر آفرین در حادثه سقوط در منزل کدامند؟

۱. مشکلات بینایی، عصبی و قلبی
۲. افت فشارخون
۳. داروها
۴. مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
۵. مشکلات روانی متابولیک و استفاده از داروهایی که این خطر را افزایش می دهند.

سوالات صحیح و غلط

- ۱- تمرکز برای کاهش عوامل خطر حوادث خانگی، در سطح دوم پیشگیری از حوادث قرار دارد. غ
- ۲- استرس و هیجان یکی از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی است. ص
- ۳- بسیاری از مواد ضد عفونی کننده نمی توانند از ماسکهای کاغذی عبور کنند. غ
- ۴- بهتر است از مصرف مواد شوینده و پاک کننده، در فضاهای باز خودداری کنیم. غ
- ۵- بعد از اسپری کردن حشره کش، باید فوراً از اتاق خارج شویم و در و پنجره ها را ببندیم. ص
- ۶- بهتر است از جاروبرقی برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف استفاده کنیم. غ
- ۷- لامپ سوخته یا شکسته باید جدا از سایر زباله ها درون کیسه پلاستیکی دفع شود. ص
- ۸- آتش سوزی می تواند موجب تولید گازهای سمی شود که باعث اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد. ص
- ۹- سوختگیها، مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی محسوب می شوند. غ
- ۱۰- بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، سرد کردن آتش با آب است. ص
- ۱۱- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، بهتر است از آب استفاده کنیم. غ

- ۱۲- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، بهترین راه، استفاده از گاز کربن دی اکسید است. ص
- ۱۳- اولین مرحله در نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق، تمرکز بر روی آتش است. غ
- ۱۴- آتش سوزی رادیو، تلویزیون و کامپیوتر، نوعی آتش سوزی ناشی از برق می باشد. ص
- ۱۵- در هنگام مواجه شدن با آتش سوزی ناشی از گازها، پس از قطع منبع گاز در و پنجره ها را باز می کنیم تا گاز ها خارج شوند. غ
- ۱۶- هرگز نباید برای فرار از آتش از آسانسور استفاده کرد. ص
- ۱۷- در هنگام انسداد خفیف راه هوایی باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و با ضربه زدن به پشت بیمار به این کار کمک کرد. غ
- ۱۸- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن، از علایم انسداد کامل راه هوایی است. ص
- ۱۹- در هنگام انسداد کامل راه هوایی، ضربه زدن به پشت و بین دو کتف، می تواند مفید باشد. ص
- ۲۰- داروهای خواب آور و آرام بخش، از عوامل فردی موثر در سقوط می باشند. ص

سوالات جای خالی

- ۱- بر اساس شواهد، حوادث در مورد دختران، بیشتر در رخ می دهد. خانه
- ۲- حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در یا رخ می دهد و موجب وارد شدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود. خانه - محیط اطراف آن
- ۳- تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر، در سطح از راههای پیشگیری از حوادث خانگی قرار دارد. یک (قبل از بروز حادثه)
- ۴- تماس با نهادهای امداد رسان در سطح راههای پیشگیری از حوادث خانگی قرار دارد. دوم (زمان وقوع حادثه)
- ۵- وجود افراد در منزل، از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی است. ناتوان
- ۶- واکنشی شیمیایی و خطرناک است که در صورت ورود ماده مضر، در بدن رخ می دهد. مسمومیت شیمیایی
- ۷- کار با مواد شیمیایی می تواند خطرات مهمی همچون، و را به دنبال داشته باشد. مسمومیت - تاول های پوستی - خطرات فیزیکی
- ۸- بهتر است از پاک کننده های کم خطر تر مثل به جای مواد سفید کننده قوی استفاده کنیم. جوش شیرین
- ۹- بخار متصاعد شده از ترکیب و برای چشم، پوست و ریه ها خطرناک است. جوهر نمک - وایتکس
- ۱۰- از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای باید خودداری کرد. بسته
- ۱۱- لامپهای کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند که برای سلامت ما مضر است. جیوه
- ۱۲- هرگز نباید از و برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف استفاده کرد. جارو برقی - دستمال آشپزخانه
- ۱۳- بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی در اتفاق می افتد. خانه ها
- ۱۴- و حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد. گرما - دود
- ۱۵- استنشاق هوای بسیار گرم می تواند به انسان آسیب برساند. ریه های
- ۱۶- آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود که می تواند موجب یا در انسان گردد. اختلال شعور - خواب آلودگی
- ۱۷- مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی، است و در مقایسه با سوختگی، برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. خفگی - ۲ تا ۳
- ۱۸- آتش سوزی خشک معمولاً از خود بر جای می گذارد و بهترین راه مبارزه با آن، آتش با استفاده از است. خاکستر - سرد کردن - آب
- ۱۹- مهمترین روش برای مقابله با آتش سوزی مایعات، است. قطع اکسیژن
- ۲۰- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق، بهترین راه استفاده از می باشد. کربن دی اکسید
- ۲۱- خفگی، گاهی نتیجه توسط یک جسم خارجی می باشد. انسداد راه هوایی
- ۲۲- در انسداد راه هوایی دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود. خفیف

- ۲۳- تغییر رنگ صورت به همراه با کبودی از علایم انسداد کامل راه هوایی است. خاکستری- لیها
- ۲۴- در انسداد خفیف راه هوایی باید، فرد را به تشویق کرد. سرفه
- ۲۵- مانور باز کردن راه تنفس هوایی از طریق فشار شدید روی شکم، در به کار می‌رود. انسداد کامل راه هوایی
- ۲۶- شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و است.
سقوط- زمین خوردن
- ۲۷- عوامل خطر آفرین سقوط را به دو دسته و تقسیم می‌کنند. محیطی (خارجی) - فردی (داخلی)
- ۲۸- نورپردازی منزل، به صورت از عوامل محیطی موثر در سقوط می‌باشد.
سایه روشن
- ۲۹- مشکلات مفصلی و اسکلتی- عضلانی از عوامل موثر در سقوط هستند. فردی
- ۳۰- نصب در توالت و حمام و استفاده از کفپوشهای در حمام از راه‌های پیشگیری از سقوط سالمندان در منزل است. میله‌های محافظ - لرزه‌گیر

سوالات تستی

- ۱- کدامیک، در سطح سوم پیشگیری از حوادث خانگی قرار دارد؟ گزینه ۲
- ۱- تماس با نهادهای امداد رسان
۲- توانبخشی فرد آسیب‌دیده
۳- تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر
۴- آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب
- ۲- کدام راه برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی موثرتر است؟ گزینه ۳
- ۱- استفاده از ماسک کاغذی
۲- استفاده کردن از محلولهای غلیظ پاک‌کننده
۳- بستن دستمال ضخیم و مرطوب بر روی دهان
۴- مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده در فضای بسته
- ۳- کدام گزینه در مورد استفاده صحیح از حشره کش ها در منزل مناسب نیست؟ گزینه ۴
- ۱- بعد از اسپری کردن حشره کش، از اتاق خارج شویم.
۲- بعد از اسپری کردن، حدود نیم تا یک ساعت محل را ترک کنیم.
۳- قوطی اسپری را با فاصله مناسب از خودمان در دست نگه داریم.
۴- بعد از اسپری کردن، در و پنجره ها را باز کنیم.
- ۴- کدام گزینه در مورد پاکسازی خرده های لامپ کم مصرف مناسب نیست؟ گزینه ۳
- ۱- ترک کردن اتاق برای چند دقیقه، پس از شکستن لامپ
۲- استفاده از دستکش یکبار مصرف
۳- دفع لامپ شکسته شده همراه با زباله های خشک
۴- عدم استفاده از جاروبرقی
- ۵- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، بهترین روش کدام است؟ گزینه ۱
- ۱- استفاده از آب
۲- استفاده از گاز دی اکسید کربن
۳- استفاده از شن و ماسه
۴- استفاده از نمک یا کپسول اطفای حریق
- ۶- کدامیک، از علایم انسداد کامل راه هوایی می باشد؟ گزینه ۳
- ۱- تغییر رنگ صورت به خاکستری
۲- تلاش تنفسی آشکار
۳- سرفه و خشونت صدا
۴- فشار بیمار روی گلو با هر دو دست
- ۷- کدامیک نمی‌تواند از عوامل فردی موثر در سقوط سالمندان باشد؟ گزینه ۴
- ۱- افت فشار خون
۲- داروهای ضد افسردگی
۳- مشکلات مفصلی
۴- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن