



فد السلامة معك إلى المنزل



المحتوى

- ١ قائمة فحص للسلامة في المنزل
- ٧ حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط في المنزل
- ١١ السلامة من الحرائق
- ١٤ السلامة من أخطار الكهرباء
- ١٦ التسمم العَرَضِي
- ١٩ سلامة الطعام
- ٢١ اختناق الأطفال
- ٢٣ غَرَقُ الأطفال
- ٢٥ سلامة أماكن اللعب
- ٣٠ سلامة الألعاب
- ٣٢ سلامة الألعاب الرياضية
- ٣٤ الوقاية من حرارة الشمس
- ٤١ السلامة من أخطار الماء
- ٤٥ السلامة المرورية
- ٥١ أساسيات الإسعافات الأولية



فـذ السلامة معك إلى المنزل



إدارة منع الخسائر

الدرج:

- 1- هل الإضاءة جيدة أعلى الدرج وأسفله؟ نعم لا
- 2- هل توجد حواجز متينة لتثبيت درابزين الدرج الداخلي؟ نعم لا
- 3- هل درابزين الدرج والشرفات الخارجية مثبت بأعمدة متينة؟ نعم لا
- 4- هل تتجنب استخدام الدرج كمناطق تخزين مؤقتة؟ نعم لا
- 5- هل تحفظ ألعاب الأطفال بعيداً عن الدرج؟ نعم لا
- 6- هل يُمنع الأطفال من استخدام الدرج كم منطقة للعب؟ نعم لا
- 7- هل المدايات وحواف الدرج والسجاد في حالة جيدة؟ نعم لا
- 8- هل السجاد الموجود على أعلى أو أسفل الدرج مثبت بصورة محكمة؟ نعم لا
- 9- هل تحرص دائماً على إبقاء طريقك خالياً من العوائق التي تحجب رؤيتك عند استخدام الدرج؟ نعم لا
- 10- هل تعمل جميع المصابيح الموجودة في منطقة الدرج؟ نعم لا

المطبخ

- 1- هل منطقتنا الفرن وحوض الغسيل مضاءتان جيداً؟ نعم لا
- 2- هل تمسح ما ينسكب من سوائل في الحال؟ نعم لا
- 3- هل الأسلاك الكهربائية لتشغيل الأجهزة في مطبخك موصلة بطريقة صحيحة؟ وهل تتأكد من أن يديك جافتان قبل تشغيل أي جهاز كهربائي؟ نعم لا
- 4- هل تحرص على أن تكون مقابض القدور بعيدة عن واجهة الفرن وبعيدة عن فوهات الموقد الأخرى؟ وهل تستعمل دائماً مسكات القدور بعد أن تتأكد من أنها جافة؟ نعم لا

قائمة فحص للسلامة في المنزل

أكمل تعبئة قائمة الفحص التالية مرتين سنوياً على الأقل لتساعدك على تمييز الأخطار الموجودة في منزلك. اقرأ كل سؤال بعناية وضع علامة أمام أجوبتك. إذا لم تستطع أن تجيب بكلمة نعم على جميع الأسئلة الخاصة بكل غرفة، فإن منزلك في هذه الحالة يحوي بعض الأخطار التي يجب إزالتها أو تصحيحها فوراً.

غرفة الجلوس وغرفة المعيشة وغرفة النوم:

- 1- هل المناطق التي تكثر فيها الحركة مضاعة جيداً. وهل توجد إضاءة ليلية في غرف نوم الأطفال وكبار السن؟
 لا نعم
- 2- هل المناطق التي تكثر فيها الحركة (الممرات والمخارج) خالية من الأثاث والعوائق وغيرها من مسببات خطر التعثر؟
 لا نعم
- 3- هل توجد مفاتيح للمصابيح يمكن الوصول إليها بسهولة من عند كل سرير؟
 لا نعم
- 4- هل السجاد مزوّد بخلفية مانعة للانزلاق؟
 لا نعم
- 5- هل أزلت كل قطع السجاد عن الجزء العلوي للدرجات؟
 لا نعم
- 6- هل يوجد عدد كافي من المقابس الكهربائية على الجدران؟
 لا نعم
- 7- هل تستعمل منافض (طفايات) سجاجير كبيرة وعميقة ولا تدخن في السرير ولا عندما يغالبك النعاس؟
 لا نعم
- 8- هل تحفظ كل الأثاث والستائر والمواد الأخرى القابلة للاشتعال بعيدة بشكل مأمون عن مصادر الحرارة أو اللهب المكشوف؟
 لا نعم
- 9- هل توجد لديك أجهزة لكشف الدخان أو أجهزة وقاية ماثلة للتنبه في حالة نشوب حريق. وهل وضعت خطة إخلاء لنجاة العائلة عندئذ؟
 لا نعم
- 10- هل جميع الأبواب الزجاجية عليها شريط أو أنها واضحة؟
 لا نعم

- 7- هل تشرف دائماً على الأطفال الصغار أثناء الاستحمام؟
 لا نعم
- 8- هل تتجنب استعمال البخاخات قرب اللهب المكشوف أو أثناء التدخين؟
 لا نعم
- 9- هل تحفظ المناشف والستائر بعيدة عن السخانات على نحو مأمون؟
 لا نعم
- 10- هل تحفظ الثيفرات والمقصات والأدوات الحادة الأخرى بعيدة عن متناول الأطفال وعلى نحو مأمون؟
 لا نعم

غرفة المنافع:

- 1- هل تعرف مواقع الصمامات الرئيسة للغاز والماء وكيفية إغلاقها؟
 لا نعم
- 2- هل أنابيب الغاز والماء عليها علامات واضحة بحيث يمكن تمييزها بسرعة وسهولة؟
 لا نعم
- 3- هل تعرف كيف تضىء المصباح الدليلي في فرن غاز أو سخان ماء؟
 لا نعم
- 4- هل تعرف مكان لوحة المفاتيح الكهربائية الرئيسة (الطبلون) وكيفية فصلها؟
 لا نعم
- 5- هل الفيوزات الكهربائية أو قواطع الدوائر في لوحة المفاتيح الكهربائية الرئيسة معلمة وتوضح المقابس والأجهزة الكهربائية المثبتة التي تحميها؟
 لا نعم
- 6- هل يمكنك أن تحدد سبب احتراق المصهر (الفيوز) قبل استبداله؟ وهل لديك فيوزات احتياطية؟
 لا نعم
- 7- هل الأجهزة الكهربائية مؤرضة بطريقة صحيحة؟
 لا نعم
- 8- هل سوائل التنظيف ومواد معالجة انسدادات تمديدات الصرف الصحي والأمنيا والمواد المماثلة بعيدة عن متناول الأطفال؟
 لا نعم

- 5- هل تستخدم سلماً نقالاً عندما تريد أن تتناول شيئاً من خزانة مرتفعة؟
 لا نعم
- 6- هل تحفظ السكاكين الحادة في رف أو درج خاص بها؟
 لا نعم
- 7- هل تبقى المنظفات والمطهرات ومبيدات الحشرات المنزلية محفوظة في عبواتها الأصلية ومفصولة عن الطعام وبعيدة عن متناول الأطفال؟
 لا نعم
- 8- هل أرقام هواتف الطوارئ (الأمن والمطافئ والطبيب والصيانة والطبيب البيطري) معلقة قرب الهاتف؟
 لا نعم
- 9- هل تتجنب لبس ثياب فضفاضة حينما تكون بالقرب من مصادر الحرارة؟
 لا نعم
- 10- هل تعلم أنه يجب عدم صب الماء على حريق مصدره الدهون؟
 لا نعم

الحمام:

- 1- هل توجد سجادة مطاطية أو ما يشابهها لمنع الانزلاق في أحواض الاستحمام (البانيو) وأسفل المرشحات (الدش)؟
 لا نعم
- 2- هل تحرص على عدم استخدام الأجهزة الكهربائية في أحواض الحمام أو بالقرب منها؟
 لا نعم
- 3- هل تستبدل الأجهزة والأسلاك الكهربائية المتشقة أو المهترئة؟
 لا نعم
- 4- هل الأدوية الموجودة لديك معلمة بوضوح. وهل تقرأ دائماً بطاقة التعريف قبل أن تتناول أي دواء؟
 لا نعم
- 5- هل تحفظ الأدوية ومواد التجميل والمنتجات الشخصية الصحية الأخرى بعيدة عن متناول الأطفال وبصورة مأمونة؟
 لا نعم
- 6- هل توجد اضاءة ليلية في الحمامات التي يستخدمها الأطفال وكبار السن؟
 لا نعم

المنطقة الخارجية:

- ١- هل تعيد أدوات الحديقة إلى رفوف التخزين الخاصة بها بعد استخدامها؟
 لا نعم
- ٢- هل تطلب المساعدة عند القيام برفع أحمال ثقيلة أو صعبة؟
 لا نعم
- ٣- هل تصلح الممرات ومداخل السيارات في الحال؟
 لا نعم
- ٤- هل تبعد الأطفال والحيوانات الأليفة مسافة مأمونة عند استعمال آلة قص العشب؟
 لا نعم
- ٥- هل تطفئ آلة قص العشب عند تنظيف أو ضبط أو تفريغ وعاء المقص؟
 لا نعم
- ٦- هل تعيد تعبئة الوقود في خزان آلة قص العشب بعد أن يبرد المحرك؟
 لا نعم
- ٧- هل تحفظ السلالم بشكل جيد وتستبدل الدرجات المرخية ومساند السلم المتآكلة والجبال المهترئة وتحفظ السلالم بصورة صحيحة، بعيدة عن متناول الأطفال؟
 لا نعم
- ٨- هل تحفظ مراجيح وزلاجات الأطفال وأدوات اللعب الخارجية الأخرى في حالة مأمونة؟
 لا نعم
- ٩- هل تحافظ على ساحة فناء منزلك خالية من الزجاج المكسور والألواح ذات المسامير والنفايات الأخرى؟
 لا نعم
- ١٠- هل تتخذ الاحتياطات الكافية أثناء تركيب الشبكة العازلة فوق النافذة خاصة عند استخدام السلم في الطقس العاصف؟
 لا نعم

٩- هل تتخلص من النفايات بانتظام وبطريقة صحيحة؟

نعم لا

١٠- هل تحفظ المواد الكيميائية والمواد القابلة للاشتعال بعيدة عن مصادر الحرارة؟

نعم لا

الورشة والمرآب وطريق المركبات:

١- هل توجد تهوية وإضاءة جيدة في ورشة العمل في المنزل. وهل أماكن العمل مضاءة جيداً؟

نعم لا

٢- هل تستعمل دائماً الأداة المناسبة للعمل وتتخلص من الأدوات المكسورة والمتآكلة وهل تستبدلها على الفور؟

نعم لا

٣- هل تحفظ الأدوات بعيدة عن متناول الأطفال؟

نعم لا

٤- هل تتأكد من أن أسلاك التوصيل ذات طاقة مناسبة لطاقة الآلة التي تعمل عليها؟

نعم لا

٥- هل الأدوات مؤرضة بطريقة صحيحة وهل تفصل أو تقفل المفاتيح حينما لا تكون قيد الاستخدام؟

نعم لا

٦- هل تستعمل نظارات السلامة أثناء قيامك بأعمال الحفر أو الصنفرة أو أداء عمل يهدد سلامة العين؟

نعم لا

٧- هل المرآب مضاء جيداً وهل توجد مفاتيح الإضاءة عند مدخله؟

نعم لا

٨- هل المرآب مرتب والأدوات في أماكنها والسوائل القابلة للاشتعال مخزنة في علب مأمونة؟

نعم لا

٩- هل تبقّي باب المرآب مفتوحاً دائماً عندما تدير محرك السيارة في الداخل؟

نعم لا

١٠- هل تفرّص المنطقة الواقعة حول السيارة قبل الرجوع بالسيارة إلى الخلف؟

نعم لا



- حافظ على ترتيب ونظافة غرفة المعيشة من الأشياء التي قد تتعثر بها، مثل الألعاب أو الأدوات أو الكتب.
- احرص على تثبيت جميع أسلاك الهاتف والكهرباء خارج الممرات.

ادخل إلى الحمامات واخرج منها بطريقة مأمونة

- احرص على تركيب درابزينات بالقرب من حوض الاستحمام والمرش والمرحاض.
- استخدم دواسات مانعة للانزلاق داخل الحمام. ومفارش على الأرضية وقطع موكيت مناسبة أو أشرطة السلامة اللاصقة في حوض الاستحمام أو المرش.
- حافظ دائماً على نظافة وجفاف حمامك من خلال مسح الأرضيات المبللة فوراً.
- استخدم حاملة لحفظ الصابون ولوازم الاستحمام بعيداً عن أرضية حوض الاستحمام أو المرش.
- تخلّص دائماً من بقايا الصابون المتراكمة على أرضية حوض الاستحمام أو المرش لمنع التعرض للانزلاق.

حافظ على المطبخ مأموناً للطهي

- احرص على مسح الانسكابات فوراً.
- استخدم سلالم أو مقاعد مُدرّجة عند الحاجة للوصول إلى أشياء في خزانات مرتفعة أو رفوف عالية.



حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط

في المنزل

في كل عام، تتسبب حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط في وقوع الكثير من الإصابات الممعدة خارج العمل. وقد يؤدي بعض هذه الإصابات الخطرة إلى دخولك في غرفة الطوارئ.



امنع وقوع حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط من خلال تحديد وتصحيح الأخطار المسببة لهذا النوع من الحوادث.



ابدأ عند الباب الأمامي

- تأكد أن مفارش الأرضية مختلفة الألوان بما يساعد على تحديد ارتفاعاتها.

اجعل غرفة المعيشة مأمونة

- ضع قطع السجاد على بطانات خشنة أو اختر السجاد المزود بخلفيات مانعة للانزلاق لتقليل احتمالات التعرض للانزلاق.
- تجنب وضع قطع السجاد الوبرية، لأنها قد تتسبب في السقوط نتيجة الاشتباك بالأحذية.
- رتب قطع الأثاث بحيث تترك ممرات مفتوحة وخالية من العوائق.
- تجنب وضع الطاوات الزجاجية التي قد تشكل خطراً عند تعرضك للتعثر والسقوط عليها. بدلا عن ذلك، اختر الطاوات الخشبية المتينة والمزودة بزوايا مستديرة.



استخدام السلالم بطريقة مأمونة

- استخدم سلماً حالته جيدة. إذا كان في السلم أية عيوب، اطلب إصلاحه أو استبداله فوراً.
- اسند السلم القائم أو الامتدادي بزاوية ميل قدرها ٤:١ (أي لكل أربعة أمتار من الارتفاع، يوضع السلم على مسافة متر واحد من الجدار) وتأكد من أنه ثابت قبل استخدامه.
- انصب السلم على أرضية صلبة ومستوية. احتفظ بثلاث نقاط تماس على السلم: يدين وقدم واحدة أو قدمين ويد واحدة أثناء الصعود، وقدمين ويد واحدة أثناء العمل. اطلب من شخص آخر إمساك السلم بقوة وثبات.
- تجنب تمديد أطرافك وجسمك أكثر من اللازم. استخدم السلم المناسب للارتفاع الذي تحاول الوصول إليه.

الصعود على الدرج أو النزول منه بطريقة مأمونة



- احرص على إضاءة الدرج جيداً من خلال تركيب مفاتيح الإنارة عند أعلى وأسفل الدرج.
- تأكد من تركيب درابزينات على الدرج.
- احرص على تركيب بوابات سلامة عند أعلى وأسفل الدرج، إذا كان لديك أطفال صغار.
- حافظ على خلو الدرج من المهملات، ولا تستخدمها أبداً كمكان تخزين مؤقت أو لعرض أدوات الزينة.
- تجنب وضع قطع السجاد عند أعلى أو أسفل الدرج أو على الدرجات.
- تأكد أن جميع قطع الموكيت مزودة بخلفيات مقاومة للانزلاق وأن الحواف مثبتة بشرائط لاصقة.
- افحص الدرج بصفة منتظمة لكشف قطع السجاد النالفة أو السائبة أو المشابك البارزة، وللتأكد من أن جميع الدرجات في حالة جيدة.
- احرص على استخدام مداسات مضادة للانزلاق، إذا كانت أسطح الدرجات ملساء، لتوفير الاحتكاك المأمون.
- امسك بالدرابزين دائماً عند الصعود على الدرج أو النزول منه.
- تجنب رفع الأحمال التي تعوق الرؤية. ارفع حمولة صغيرة حتى تتمكن من رؤية موطئ قدميك ويسهل عليك إمساك الدرابزين بإحدى يديك.
- تذكر دائماً ضرورة التمهّل عند الصعود أو النزول، فالتسرع أو الجري على الدرج يعرضك للسقوط.

- لا تُدخّن أبداً في الفراش. لأن ذلك هو السبب الأول في حدوث الوفيات الناجمة عن الحرائق. تأكد أن المنافذ كبيرة وعميقة، وأن أعقاب السجائر مُطفأة تماماً.
- ضع خطة للنجاة في حالة اضطرارك لإخلاء المنزل عند نشوب حريق. وتأكد أن جميع أفراد العائلة يعرفون إجراءات الإخلاء الصحيحة. احرص على تخصيص مكان للتجمّع خارج المنزل حتى يسهل عليك معرفة ما إذا كان أفراد العائلة قد خرجوا من المنزل بأمان. يجب تذكير أفراد العائلة بعدم العودة مُطلقاً إلى المنزل المحترق، مهما كانت الأسباب.
- إذا كنت تقيم في منزل متعدد الطوابق، تأكد من وجود طريق للنجاة خارج المنزل من النوافذ العلوية.
- ضع أرقام هواتف إدارة الإطفاء المحلية بالقرب من جميع أجهزة الهاتف في منزلك، وتأكد أن جميع أفراد العائلة يعرفون كيفية التبليغ عن الحرائق.

حرائق المطبخ

حرائق المطبخ أو الدهون هي السبب الرئيس في نشوب الحرائق المنزلية. اتبع الخطوات التالية للوقاية منها:

- لا تترك أبداً الطعام على الموقد دون مراقبة.
- حافظ على نظافة الأجهزة.
- ارتد ملابس غير فضفاضة أو مُندلّية عند القيام بالطهي.
- احرص على تسخين الزيت تدريجياً، ويُفضّل استخدام المقالي التي يُمكّن التحكم في درجة حرارتها.
- احرص على توجيه مقابض أواني الطهي إلى الداخل.
- لا تُحمّل المقابس الكهربائية أكثر من طاقتها.
- استخدم فقط الأواني والأدوات المأمونة المُخصصة للطهي في أفران الميكروويف.
- احفظ المواد القابلة للاحتراق بعيداً عن الموقد.

السلامة من الحرائق

تُشكّل الحرائق تهديداً خطراً لجميع مَنْ في منزلك. فيما يلي الإجراءات الوقائية الأساس التي قد تساعدك على الحد من أخطار الحرائق والإصابات الناجمة عنها:

- تأكد من سلامة تمديد الأسلاك الكهربائية في منزلك وأنها في حالة جيدة.

- لا حَمَلِ الدوائر الكهربائية أكثر من طاقتها. وكن حذراً عند استخدام أسلاك التوصيل متعددة المقابس.

- افحص أجهزة التدفئة ومعدات الطهي والأجهزة الكهربائية الأخرى بصفة منتظمة للتأكد من أنها في حالة جيدة. استبدل الأسلاك المهترئة والقوابس المكسورة أو المفككة.



- احفظ الملابس الملونة بالزيت بطريقة مأمونة في حاويات معدنية مغلقة، بعيداً عن مصادر الحرارة. احرص على التخلص من المخلفات بسرعة.



- احفظ السوائل القابلة للاشتعال في عبوات معتمدة ومصممة خصيصاً لها، واحفظ هذه العبوات بطريقة مأمونة بعيداً عن مصادر الحرارة.

- احرص على تزويد منزلك بمطفئات حريق مناسبة، واعرف كيفية استخدامها بطريقة صحيحة.

- احرص على تركيب أجهزة كشف الدخان في كل طابق من منزلك، خاصة خارج غرف النوم، وتأكد من أنها مُصانة جيداً.

السلامة من أخطار الكهرباء

الكهرباء جزء ضروري من حياتنا اليومية، وهي مألوفة لدينا لدرجة تجعلنا نتغافل أحياناً عما قد تسببه لنا من أخطار. اتبع القواعد البسيطة التالية لضمان السلامة من الأخطار الكهربائية في منزلك:

- لا تُدخل قابساً بالقوة في مقبس كهربائي إذ لم يكن مناسباً له.
- ضع أغطية السلامة على المقابس غير المستخدمة التي يمكن للأطفال الوصول إليها.
- لا توصّل العديد من أسلاك التمديد أو قوابس الأجهزة بمقبس واحد.
- تأكد أن المقابس ليست فيها أجزاء مفككة قد تزيد من سخونتها وتتسبب في نشوب حريق.
- تأكد من وجود سدادات جدارية على جميع المقابس، وأنها في حالة جيدة.
- تأكد أن أغطية المقابس والمفاتيح ليست ساخنة عند ملامستها.
- لا تُثبّت الأسلاك بالمسامير في الجدران أو اللوحات أو أية تجهيزات كهربائية أخرى.
- عاين الأسلاك الكهربائية بصفة منتظمة للتأكد من أنها في حالة جيدة.
- استخدم أسلاك التوصيل بصفة مؤقتة فقط، وليست كبديل عن الأسلاك الدائمة.
- اطفئ المعدات الكهربائية قبل نزع قوابسها، ولا تستخدم أبداً يدك المبللة لنزع القابص.



على الرغم من الجهود المُضنية التي تبذلها من أجل السلامة، قد ينشب حريق في مطبخك. إذا حدث ذلك، اتبع الإجراءات التالية لإطفاء الحرائق:



- إطفاء حرائق الدهون – لا تضع الماء أبداً على حرائق الطهي! إذا اشتعلت النار في مقلاة الطهي، اطفئ الموقد واستخدم قُمّاز الأفران وضع غطاءً من حجم مناسب على المقلاة المشتعلة. إذا اشتعلت النار في الطعام داخل الفرن، اترك الباب مغلقاً واطفئ الفرن. إذا لم تُطفأ النار، استدع إدارة الإطفاء.
- ترك باب الميكروويف مغلقاً – إذا شَبَّ حريق في فرن الميكروويف، ابق على الباب مغلقاً واطفئ الجهاز، ثم افصله عن الكهرباء. إذا فتحت الباب، سيغذي الأكسجين النار ما يجعلها أكثر اشتعالاً.
- استخدام مطفئة الحريق عند الضرورة – تأكد من معرفتك لكيفية استخدامها قبل نشوب الحريق. ويُفضّل استخدام مطفئة حريق من النوع (A:B:C) لإخماد حرائق المطبخ.

التسمم العرَضِي

في كل عام، يتعرَّض الكثير من الناس للتسمم العرَضِي الذي غالباً ما تختلف أسبابه وفقاً للعُمُر. على سبيل المثال، يتعرَّض الأطفال الأصغر من ٦ سنوات للعديد من أخطار التسمم بسبب المنظفات أو المنتجات المنزلية. لأنهم فضوليون بطبيعتهم ويحبذون وضع الأشياء في أفواههم. أما كبار السن الذين يتناولون الأدوية، فيتعرَّضون للتسمم بسبب كثرة تناول الأدوية أو تناول دواء خاطئ أو عِدَّة أدوية في وقت واحد. فيما يلي الوسائل المُساعِدة على تحصيل منزلِك من أخطار التسمم:

الحَمَام

- ضع جميع الأدوية في خزانات مُغلقة ومقاومة لعبت الأطفال.
- احفظ مستحضرات التجميل والمنتجات الأخرى المُستخدمة في الحَمَامات، مثل غسل الفم، بعيداً عن متناول الأطفال.
- استخدم الأغطية المقاومة لعبت الأطفال، واحرص على غلق أغطية الأدوية بإحكام.
- لا تتناول الأدوية أمام الأطفال أو تصفها بأنها حلوى. فغالباً ما يُقلد الأطفال تصرُّفات الكبار.
- اتبع دائماً الجرعات الدوائية التي يوصي بها الطبيب أو الجرعات الموصى بها في بطاقة التعريف.
- لا تُعطِ أبداً أي دواء لطفلك في الظلام، فقد تُعطيه جرعة خاطئة أو دواء خاطئ.
- احفظ الأدوية في عبواتها الأصلية لمنع تناول الدواء بطريق الخطأ.



- انزع قوابس المعدات الكهربائية من خلال إمساك القابض بإحكام، وليس من خلال جذب السلك.
- لا تحمل أبداً الأجهزة المنزلية الكهربائية من أسلاكها.
- احفظ جميع الأجهزة الكهربائية بعيداً عن الماء.
- استخدم المصابيح ذات القدرة الكهربائية والنوعية الجيدة المناسبة لتجهيزات الإضاءة، وتأكد من إحكام ربط المصابيح.
- احرص على تركيب قواطع دوائر الأعطال الأرضية (GFCIs) في الأماكن الرطبة أو القريبة من مصادر الماء (مثل الحمام والمطبخ). تستخدم هذه القواطع لمنع حدوث الصدمات والحروق والصعقات والحرائق الكهربائية من خلال فصل الدوائر تلقائياً.
- تأكد من إطفاء تجهيزات الإضاءة (مثل مصابيح الطاولات أو الأرضيات) عند الخروج من المنزل لمدة طويلة .
- تأكد من وضع المدفئات النقالة على بُعد متر واحد على الأقل من المواد القابلة للاحتراق، مثل المفارش والملابس والستائر والسجاد.
- تأكد من توصيل قوابس المدفئات النقالة بالمقابس مباشرة، وليس من خلال أسلاك التوصيل، وأنها مُطفاة وقوابسها منزوعة عندما لا تكون قيد الاستخدام.
- للاستخدام خارج المنزل، تأكد أن أسلاك التوصيل مخصصة للاستخدام في المناطق المكتشوفة وأن قدرتها الكهربائية مناسبة للأدوات المستخدمة.
- حافظ على تغطية وجفاف المقابس الكهربائية المستخدمة في المناطق المكتشوفة.
- تأكد أن المقابس الكهربائية حول أحواض السباحة والاستحمام مزودة بقواطع دوائر الأعطال الأرضية.
- تعرّف إلى أماكن خطوط الكهرباء الأرضية في منزلك.

- احرص دائماً على إعادة هذه المنتجات إلى الأماكن المخصصة لحفظها بعد استخدامها، وتأكد من غلقها بإحكام.

المرآب (الكراج)

- احفظ جميع المنتجات الخطرة، مثل المبيدات الحشرية والأسمدة الكيماوية والطلاء ومخفقاته وزيوت السيارات، على رفوف عالية أو خزانات مغلقة بعيداً عن متناول الأطفال.

الحفاظ على سلامة كبار السن من التسمم

- تأكد أن أفراد عائلتك من كبار السن يحرصون دائماً على إضاءة المصابيح عند تناول الأدوية أثناء الليل، وأنهم أيضاً يراجعون تعليمات الطبيب الخاصة بالجرعات الدوائية الصحيحة.



- تخلّص من الأدوية القديمة والمنتَهية الصلاحية من خلال إلقائها في المرحاض.



غُرْفَة النوم

- احفظ مواد العناية الشخصية، مثل بخاخات الشعر والعطور ومُزيلات طلاء الأظافر، بعيداً عن متناول الأطفال.
- احفظ مبيدات الحشرات في عبوات مقاومة لعبث الأطفال.
- اسمح للأطفال فقط باستخدام الألعاب ومواد ممارسة الفنون غير السامة والخالية من مادة الرصاص السامة.

غُرْفَة المعيشة

- قد يضع الضيوف الأدوية في جيوب ملابسهم، فاحرص على حفظها بعيداً عن متناول الأطفال.
- تأكد أن الأشياء المُستخدَمة في منزلك خالية من الرصاص.
- اعرف خصائص جميع النباتات الموجودة داخل المنزل أو خارجه، وتخلّص من النباتات السامة في منزلك وحديقتك.

المطبخ

- امنع تماماً عن وضع النُظفَات مع المأكولات في مكان واحد.
- احفظ مواد النظافة في خزانات مُغلّقة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- احرص على حفظ مُنتجات التنظيف في عبواتها الأصلية.
- لا تنزع بطاقات التعريف عن المنتجات، لأنها تحتوي على معلومات مُهمّة عن السلامة والطوارئ.
- لا تترك أبداً مُنتجات التنظيف المفتوحة دون مراقبة.

- طفح القمامة خارج الصناديق وامتلاء الأكياس بالأوساخ، مما يساعد على جذب الحشرات وتكاثر الذباب.
- وجود شَعْر أو حشرات أو أجسام غريبة أخرى في الطعام.

علامات الأمان

- الطعام ساخن تماماً عند تقديمه، والأطعمة التي تؤكل باردة تكون باردة.
- في المآذب المفتوحة، يتم استبدال الأطعمة التي قاربت على النفاد بأخرى طازجة (يجب عدم وضع بقايا الأطعمة الأولى فوق الطازجة).
- الثُلُجات المعروضة بنظام "اخدم نفسك بنفسك" تكون باردة تماماً.
- عرض شهادات تدريب العاملين الصحية على الجدران، أو عرض تعليمات سلامة الأغذية في مناطق إعداد الطعام.

سلامة الطعام

احتمال حدوث تلوّث بكتيري هو ما يجعل الخروج لتناول الطعام في المطاعم من أكثر المخاوف المتعلقة بالسلامة. فقد يتلوّث الطعام بالبكتيريا الضارة عند مُلامسته لـ:

- الحشرات والحيوانات الضارة (الذباب والفئران وغيرهما).
- الأشخاص قليلو العناية بالنظافة الصحية.
- الأدوات الملوّثة (مثل استخدام اللوح نفسه لتقطيع طعام نيئ وآخر ناضج دون غسل اللوح بعد كل استخدام).



- الأطعمة الملوّثة (مثل سقوط عَصارة الدجاج المُثلّج على الخضروات).
- الطعام غير المحفوظ في درجة حرارة مناسبة (مثل الطعام المتروك في درجة حرارة المنزل الاعتيادية لأكثر من ساعتين).

فيما يلي بعض الاحتياطات التي يجب توافرها عند اختيار مكان تناول الطعام أو شراء الطعام الجاهز:

علامات الخطر

- الأماكن العامة غير النظيفة، مثل المراحيض والحمامات القذرة. إذا كانت المناطق التي تراها ليست نظيفة، فتخيل وضع المناطق التي لا تراها.
- الطاولات والأطباق والسكاكين والأكواب المتسخة.
- اتساح أيادي أو أظافر العاملين أو عدم نظافة ملابسهم أو قذارة الشّعْر وعدم ربطه إلى الخلف.

- حافظ على خلو أسطح الأرضيات والطاولات والخزانات من الأشياء الصغيرة التي قد يبتلعها الأطفال.



- عند زيارة الأقارب والأصدقاء، عابن واطلب إبعاد الأشياء الخطرة المسيبة للاختناق قبل السماح لأطفالك بالتجوال.

تقديم الطعام المأمون

- نبه طفلك إلى ضرورة الجلوس عند تناول الطعام، خاصة إلى المائدة.
- شجّع طفلك على الأكل ببطء ومضغ الطعام جيداً.
- لا تُطعم طفلك أبداً داخل سيارة مُتحرّكة، ولا تدعه يمض الحلوى أو يأكل الطعام أثناء استلقائه.
- عند إعداد النفاق، اقطعها إلى شرائح طولية، ثم اقطعها مرة أخرى إلى أجزاء صغيرة.
- قطع اللحم إلى رقائق صغيرة جداً.
- قطع الفاكهة المُستديرة، مثل العنب، إلى أربعة أجزاء.
- قطع الخضروات الطازجة إلى قطع صغيرة.

اختناق الأطفال

في كل عام، يموت آلاف الأطفال في العالم بسبب الاختناق (العَصَّة) المؤدية للوفاة. غالباً ما تحدث هذه الوفيات المفجعة نتيجة عدم مراقبة الكبار للصغار، لذا، يُعدّ اتباع الاحتياطات الوقائية الوسيطة المثلى لتجنّب أخطار اختناق الأطفال.

احذر الألعاب

- انتبه للتوصيات الخاصة بعمر الطفل على أغلفة الألعاب.
- لا تدع الأطفال الصغار يستخدمون الألعاب المخصصة للكبار.
- نبّه الأطفال الكبار إلى ضرورة وضع ألعابهم بعيداً عن متناول أيدي الصغار.



- عابثاً، ما تحت قطع الأثاث وما بين الوسائد. عابثاً، ما تحت قطع الأثاث وما بين الوسائد. عابثاً، ما تحت قطع الأثاث وما بين الوسائد.
- لا تعط أبداً ألعاباً صغيرة للأطفال الصغار. خاصة تلك الصغيرة للغاية التي قد تمر من دائرة قطرها 3 سنتيمترات والتي يقل طولها عن 6 سنتيمترات والتي على شكل سيارات يمكن تفكيك عجلاتها المطاطية والكرات الصغيرة.

أشياء خطيرة أخرى

- احفظ العجلات المعدنية والبطاريات والأقلام وأغصبتها والمسامير والخواتم والأشياء المستديرة الأخرى التي يمكن دخولها في أفواه الصغار بعيداً عن متناولهم.
- لا تترك البالونات المنفوخة أو غير المنفوخة حيث يمكن للأطفال العثور عليها.

الدلاء

- لا تترك دلواً دون مُراقبَةٍ، حتى لو كان يحتوي على كمية قليلة من الماء. وعند الانتهاء من استخدام الدلو، أفرغه من الماء فوراً.
- احفظ الدلاء في أماكن لا يستطيع الأطفال الوصول إليها.



المراحيض

- ابقِ غطاء المراحيض مُغلقاً. اطلب تركيب قفل للمرحاض لمنع الأطفال من فتح الغطاء، ويُفضّل أيضاً إبقاء باب الحمام مُغلقاً.

غَرَقُ الأَطْفَالِ

الغَرَقُ من الأسباب الرئيسة لحدوث الوفيات بين الأطفال. ويحدث بسرعة مذهلة وفي كمية قليلة جداً من الماء (٣ إلى ٥ سنتيمترات). فيما يلي بعض الإرشادات التي يمكنك اتباعها للوقاية من غَرَقِ الأطفال في المنزل:

أحواض الاستحمام (البانيو)

- لا تترك طفلاً أبداً بمفرده في حوض الاستحمام. ابق الطفل قريباً منك وفي متناول ذراعيك.
- لا تترك طفلاً في رعاية طفل آخر.
- لا تترك طفلك دون مراقبة للردِّ سواء على الهاتف أو فُتْح الباب أو لأي سبب آخر – ولو لثانية واحدة. إذا اضطرت للمغادرة، خُذْ الطفل معك.



- لا تعتمد على كُرسي الحمام كبديل عن الإشراف المطلوب. فالكُرسي مُجرِّد وسيلة استحمام مُساعِدة وليس وسيلة سلامة.
- لا تستخدم أبداً كُرسي استحمام الطفل في حوض استحمام مانع ومقاوم للانزلاق. لأن قاعدة الكُرسي لن تلتصق بأرضية حوض الاستحمام أو قد ينزلق بشكل مُفاجئ.
- احرص دائماً على تصريف المياه من الحوض بعد كل استخدام. فقد يغرق الأطفال في أقل كمية من الماء.

المُعَدات المأمونة

الأراجيح

- يجب أن تكون الأراجيح مزودة بمقاعد بلاستيكية لينة، وليست معدنية أو خشبية. قد تصبح المقاعد المعدنية شديدة السخونة في فصل الصيف وتتسبب في حدوث الحروق، بينما قد تتشقق المقاعد الخشبية وتبرز منها شظايا وأجزاء حادة قد تتسبب في حدوث الإصابات.



- يجب وضع الأراجيح بعيداً بمسافة كافية عن المعدات الأخرى لتفادي ارتطامها بالأطفال.

- يجب ألا تتسع الأرجوحة الواحدة لأكثر من مقعدين تفصل بينهما مسافة لا تقل عن 1٠ سنتيمتراً.

- يجب أن يستخدم الأطفال الصغار مقاعد برميلية الشكل، فالمقاعد السطحية تُشكل خطراً على الرضع وحديثي العهد بالمشي، لأن أجسامهم الصغيرة قد تنزلق خارج هذه المقاعد.

الزلاقات

- يجب أن تكون الزلاقة مُثَبَّتة جيداً ومزودة بدرابزينات متينة ودرجات خَشِنَة نسبياً.



- يجب أن تكون كل زلاقة مزودة بجائز في الأعلى بحيث يجلس عنده الأطفال قبل نزولهم إلى الأسفل.

- يجب ألا توجد أية فراغات بين الزلاقة والمنصة.

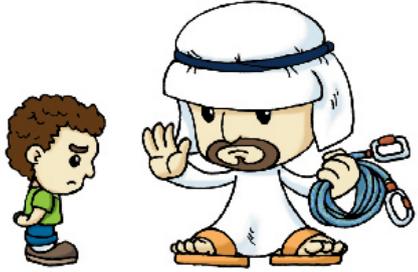
- يجب ألا يرتدي الأطفال ملابس مُتَدَلِّية الخيوط أو الحبال، لأنها قد تشتبك بأجزاء الزلاقة.

سلامة أماكن اللعب

يساعد اللعب في الملاعب على النمو الصحي للأطفال. ويتيح لهم مجالاً للجري والتسلق وممارسة ألعاب جديدة مع الأطفال الآخرين. ومع ذلك، يتم نقل العديد من الأطفال إلى غرف الطوارئ في كل عام بسبب الإصابات في أماكن اللعب. فيما يلي بعض الخطوات للمساعدة على ضمان سلامة الأطفال أينما يلعبون:

مراقبة أماكن اللعب

- راقب طفلك باستمرار أثناء اللعب.
- تأكد أن طفلك يلعب باستخدام معدات مناسبة لعمره.
- اعطِ تعليمات اللعب المأمون على أرض الملعب، وعزز هذه التعليمات أثناء اللعب.
- امنع فوراً اللعب الحثيث وسوء استخدام المعدات.



الأسطح اللينة

- يجب أن تمتد منطقة السقوط (المساحة الواقعة تحت وحول المعدات، حيث يسقط الطفل من فوق المعدات على الأرض) لمسافة لا تقل عن مترين في جميع الاتجاهات، بدءاً من حواف المعدات.
- يجب أن يكون سطح منطقة السقوط خالياً من المياه الراكدة والمهملات والأجسام الحادة.
- يجب أن تكون منطقة السقوط مُبَطَّنة بطبقة رخوة وليّنة، مثل الرَّمْل ونشارة الخشب، لامتصاص قوة الارتطام الناتج عن السقوط. أما الأسمنت والأسفلت، فهما من المواد الصلبة التي لا تمتص قوة الارتطام عند السقوط.

قواعد اللعب المأمون

لتفادي التعرُّض للإصابات التي قد تنتج عن الممارسات غير المأمونة، يجب أن يُصدِر أولياء الأمور تعليماتهم بضرورة اتباع قواعد اللعب المأمون التالية.

الأرجوحة

- اجلس دائماً في مُنتَصَف الأرجوحة، لا تقف ولا تركع على رُكبتيك.
- امسك بكلتا يديك.
- أوقف الأرجوحة قبل النزول.
- جَول حول الأرجوحة، لكن ليس قريباً جداً من الأمام أو الخلف.
- لا تسمَح أبداً لأي طفل بدفع طفل آخر على الأرجوحة.
- شخص واحد فقط يركب الأرجوحة في كل مرّة.
- لا تُهزّ أبداً أرجوحة خالية، ولا تلو السلاسل.
- لا تضع رأسك أو قدمك أبداً داخل حلقات التمرين في الأرجوحة.

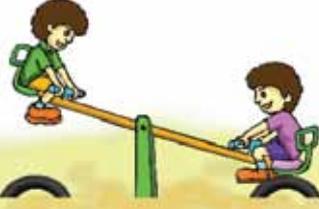


استخدام الزلاّقة

- امسك بكلتا يديك أثناء الصعود على الدرجات أو النزول منها، درجة واحدة فقط في كل مرّة.
- لا تصعد على السطح الزلق أو هيكل الزلاّقة.
- اترك مسافة لا تقل عن طول ذراع من الأطفال الآخرين.
- طفل واحد فقط يتزلّق إلى الأسفل في كل مرّة، من خلال تقديم القدمين أولاً والحفاظ على الجلوس مُنتصباً.



لعبة التوازن



- لا تسمح للأطفال باستخدام لعبة التوازن المزودة بسلاسل قابلة للتعديل. لأنها قد تتسبب في كسّر أيديهم.
- اسمح للأطفال باستخدام لعبة التوازن المزودة ببطانة مطاطية أسفل المقاعد لمنعها من الارتطام بالأرض.

مُعدّات التسلُّق

- يجب ألا يُسمح للأطفال الأصغر من ٤ سنوات باستخدام مُعدّات التسلُّق أو السلالم الأفقية.
- يجب أن تكون الدرجات والدرابزينات في حالة جيدة. ويجب وضع واقيات أو حواجز حول المنصّة العلوية.
- يجب تثبيت جبال التسلُّق في الأعلى والأسفل.

إرشادات خاصة للسلامة في أماكن اللعب

- عابن الفتحات التي قد ينحشر فيها الأطفال (بين الحواجز أو درجات السلم) للتأكد من أن المسافة البينية أقل من ٩ سنتيمترات أو أكثر من ٢٣ سنتيمتراً.
- تأكد أن ارتفاع الحواجز المحيطة بجميع المنصّات العلوية لا يقل عن ٧٨ سنتيمتراً.
- اطلب إزالة القواعد الأسمنتية المكشوفة أو جذور الأشجار أو الصخور التي قد يتعثّر بها الأطفال.
- تأكد من عدم وجود حواف حادة أو أجزاء معدنية خَطِرة. مثل الحطّافات والمسامير البارزة.
- حدّد عدد الأطفال الذين يستخدمون كل قطعة من المُعدّات.

سلامة الألعاب

يُعدّ استخدام الألعاب جزءاً ضرورياً في حياة الأطفال. لكن من المؤسف أن بعض هذه الألعاب قد يُشكل خطراً على حياتهم. قد تؤدي الألعاب غير الجيدة الصنع أو غير المناسبة لعمُر الطفل ومستوى نموه إلى تعرّضه للإصابة وربما الوفاة – لاسمّحُ الله. (يمكن الاطلاع على المعلومات الخاصة بكيفية منع حدوث اختناق الأطفال بالألعاب في الصفحة (٢١).

- ابحث عن التصميم الجيد وجودة التصنيع العالية في اللعبة التي تشتريها.
- اختر اللعبة المناسبة لعمُر ومستوى نمو طفلك والحالية من مادة الرصاص السامة.
- افحص اللعبة بعناية قبل شرائها. تأكد أن جميع أجزائها مُثبتة تماما بحيث لا يُمكن للطفل ابتلاعها عَرَضياً. جَنِّب شراء الألعاب ذات الأجزاء الصغيرة وألقابها التي يُمكن ابتلاعها.
- خذ في الاعتبار مستوى الصوت في اللعبة. فبعض الألعاب، مثل مسدسات الهواء، قد تُصدر أصواتاً عالية تؤثر على حاسة السَّمْع.
- قبل السّماح لطفلك باستخدام اللعبة الجديدة، انزع جميع الأغلفة والأكياس البلاستيكية المرفقة. لأنها تعرّض الطفل لخطر الاختناق إذا وضعها على وجهه.
- عاين الألعاب بصفيّة مُنتظمة للتأكد من أنها ليست تالفة ولا تُسبب أية أخطار. تخلص فوراً من الألعاب التالفة.
- احفظ الألعاب في صناديق بلاستيكية مفتوحة أو على رفوف مُنخَفِضة يسهُل على الأطفال الوصول إليها.



- تأكد من عدم وجود أي شخص أمام الزلافة قبل النزول منها.
- انتظر دورك بهدوء، جَنِّبِ التَّدافِعِ أو التزاحم.
- ابتعد فوراً عن أسفل الزلافة بعد أخذ دورك والنزول منها.

الاهتزاز على لعبة التوازن

- اجلس في مواجهة الطفل الآخر، وليس مائلاً إلى الخلف.
- احرص على إحكام القبض بكلتا يديك.
- لا تقف أو تجري أبداً على اللوح.
- ابعُدْ قدميك عن المنطقة تحت اللوح أثناء نزوله.



التسلُّق

- استخدم كلتا يديك.
- كُنْ حذراً عند النزول من أعلى، وانتبه للصاعدين إلى أعلى.
- جَنِّبِ استخدام مُعدّات التسلُّق في الأماكن التي يوجد فيها أطفال كثيرون.
- ابدأوا كل مرة من الجانب نفسه، وحَرِّكوا في الاتجاه نفسه.
- ابقْ هادئاً خلف الشخص الذي في الأمام، وانتبه للأقدام المتأرجحة.
- لا تستخدم أبداً مُعدّات التسلُّق عندما تكون رطبة.
- جَنِّبِ المُشاركة في سباقات السرعة أو محاولة قطع مسافة طويلة جداً في حركة واحدة.
- انزل من فوق الحواجز بوضع كلتا قدميك على الأرض مع ثني رُكبتيك قليلاً.

سّلامَة الأَلعَاب الرّياضيّة

تُعَدّ ممارسة الكثير من الأنشطة البدنية من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية ضرورة جداً لنمو أجسام وعقول الأطفال. يُمكن لأولياء الأمور اتخاذ الخطوات المُساعدة على ضمان جُتَب تعرُّض أطفالهم للإصابات الناجمة عن ممارسة الألعاب الرياضية.

استخدم مُعدات الوقياء المُناسِبَة

- يجب أن يستخدم طفلك مُعدات الوقياء المُناسِبَة لحجمه وعمُرُه، والخاصة باللعبة الرياضية التي يُمارسها.
- اختر مُعدات الوقياء المُعتمَدة من هيئة مُتخصِّصة، مثل الهيئة الأمريكية لسّلامَة المُنتجات الاستهلاكية.
- احرص على حُسْن صيانة جميع المُعدات لضمّان استمرار كفاءتها.



العَبّ فقط في المناطق المُخصَّصة والمأمونة

- يجب أن تكون ساحات اللعب مأمونة ومُصانة جيداً لضمّان عدم وجود الحفريات والشقوق التي قد تتسبب في تعرُّض الأطفال للإصابات الناجمة عن التعرُّز أو السقوط.
- يجب أن تُمارَس الألعاب الرياضية في الملاعب المُخصَّصة لها. على سبيل المثال، يجب أن تُمارَس الألعاب الأكثر خشونة – مثل كرة السلة – في ملاعب خشبية وليست أسمنتية. وكذلك يجب أن تُمارَس لعبة كرة القدم في ملاعب عُشبيّة.



- يجب حفظ الألعاب التي تُستخدم خارج المنزل بطريقة صحيحة عندما ينتهي الأطفال من اللعب بها. قد تُصبح اللعبة التي كانت مأمونة سابقاً خطيرة إذا أصابها التلف أو الصدأ نتيجة التعرُّض للرطوبة لفترة طويلة.



- راقب طفلك دائماً في جميع الأوقات، حتى عندما يُستخدم لعبة مُناسبة لِعُمُرِه.

الوقاية من حرارة الشمس

المحافظة على برودة الجسم في المملكة العربية السعودية ليست وسيلة ارتياح فقط. بل أيضاً إحدى ضروريات السلامة. في كل عام، يُعَرَّض ارتفاع درجات الحرارة الناس للإصابة بالأمراض الناجمة عن الحرارة.

حماية الأطفال الصغار من الحرارة

يحتاج الأطفال الصغار لعناية خاصة أثناء الطقس الحار



• قد يساعد حمام فاتر في الحفاظ على برودة جسم طفلك في الأيام شديدة الحرارة. يجب أن يكون الماء دافئاً ليكون لطيفاً على جسم الطفل. مع عدم استخدام الماء البارد أو المُتَبَّد.

• وَفَّرْ لطفلك الصغير ملابس مُريحة وفاقحة اللون، مثل (الفانيلات والحفاضات) الداخلية. ومع ذلك، تأكد من تغطية جسمه تماماً عند الخروج في الشمس.



• تأكد أن درجة حرارة العُرْفَة مُناسبة وليست باردة أثناء تشغيل جهاز تكييف الهواء.

• جَنِّب السَّفَرُ بالسيارة مع طفلك الصغير في الطقس الحار إذا اضطرت لذلك، لِيَكُنَّ السفر مُبكراً أثناء النهار أو المساء، قدر استطاعتك. قد ترتفع درجة حرارة جسم الطفل الصَّغير داخل السيارة بِشكَل مُفاجئ، لذا يجب أن يجلس الطفل في الظل. كلما أمكن ذلك، تذكر أن جسم الطفل قد يحترق بسبب ضوء الشمس الذي ينفذ من خلال نوافذ السيارة. لا تترك الطفل أبداً مُفْرَدَهُ في السيارة.

وَفَرِّ الإِشْرَافَ اللّازِمَ مِن قَبْلِ شَخْصٍ بَالِغٍ وَشَجِّعِ الإِلْتِمَازَ بِالسَّلَامَةِ

- اختر الأندية والفرق التي تُقدِّر أهمية السلامة ومنع التعرُّض للإصابات أثناء مُمارسة الألعاب الرياضية.
- اختر المُدرِّبين الأكفاء والحاصلين على دورات تدريبية في أساسيات إنقاذ الحياة (BLS) والإسعافات الأولية.
- سجِّل طفلك في فريق يقوده مُدرِّب يحرص على تطبيق قواعد اللعب للمأمون ومُتطلبات استخدام مَعِدات الوقاية الشخصية.

تَأكِّد مِن الإِعْدَاد الجَيِّد لِلْعَب

- تأكد من تصنيف الأطفال في الفرق والألعاب الرياضية وفقاً لمستوى مهاراتهم وأحجامهم ونضوجهم البدني والنفسي.
- تأكد من حُسن إعداد طفلك للعبة التي يُمارسها من خلال تمارين الإحماء ودورات التدريب قبل المشاركة في مُباريات تنافسية فعلية.
- تأكد من تناول طفلك لكمية وفيرة من السوائل قبل وبعد مُمارسة النشاط.

اتَّخِذ احتياطات ما بعد اللعب



- **الاسترخاء.** تُساعد تمارين الاسترخاء على إرخاء عضلات الجسم التي تعرَّضت للشدِّ أثناء مُمارسة الألعاب الرياضية.
- **الشفاء التام من الإصابات.** إذا تعرَّض طفلك للإصابة أثناء اللعب، حاول تقليل خطورة الإصابات طويلة الأجل ومن خلال إتاحة الوقت الكافي للشفاء التام منها قبل المشاركة في اللعب مرة أخرى.
- **لا تتعجَّل.** من المهم ألا يستعجل طفلك العودة لمُمارسة اللعب إذا ظل موقوفاً عن اللعب لفترة طويلة من الوقت. على سبيل المثال، بعد الإجازة الصيفية الطويلة، يجب أن يبدأ الأطفال نشاطهم البدني قبل أن تبدأ مسابقاتهم الرياضية رسمياً.

أعراض الجفاف عند الأطفال

- اعتلال المظهر
- زيادة التهيجات عن المعتاد
- انخفاض الوزن
- جفاف الجلد
- زيادة جفاف أسفل الرقبة
- قلة ابتلال الحفاضات عن المعتاد

قد يشفى معظم الأطفال الصغار من الجفاف البسيط من خلال تناول كميات كبيرة من السوائل. اطلب المساعدة الطبية العاجلة إذا شككت في أن طفلك مُصاب بجفاف شديد.



ضربة الشمس

ضربة الشمس هي حالة خطيرة أو مُميتة حَدَّتْ عند فُقدان الجسم لكمية كبيرة من الماء وبدء ارتفاع درجة حرارة الطفل.

أعراض ضربة الشمس عند الأطفال

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- نقص كمية البول عن المعتاد. وقيامه لونه
- زيادة العَطَشُ مع قلة التُّرْب وإصابة الطفل بالهُزَال
- جفاف الفَمِّ والعينين
- نوبات صُدَاع وتقلُّصات عضلية
- نُعَاس وخمول
- اضطراب وضيق تنفُّس وقيء
- غَيْبَوَّة

الحكة الجلدية

الحكة الجلدية هي بقعٌ جلدية مُلتهبةٌ برؤوس حمراء صغيرة وبثور دقيقة تظهر على أجزاء الجلد المعرضة دائماً للرطوبة والبلل، مثل منطقة وضع (حفاضات) الطفل وأسفل ذقنه. احمِ جلد طفلك من الحكة الجلدية من خلال:

- الحفاظ على جفاف جلد الطفل. على سبيل المثال، انزع (حفاضات) الطفل من وقت لآخر لكي يجف الجلد.
- وضع دهانات، مثل مرهم الزنك أو زيت كبد الحوت، على الجزء المصاب من جلد الطفل.
- تغيير ملابس الطفل باستمرار وتحميمه بماء فاتر.

الصفار والشمس

جلد الطفل رقيق وحساس ولمْ تكتملي بَعْدُ مناعته الطبيعية اللازمة للوقاية من أشعة الشمس، مما يجعله أكثر تعرّضاً للإصابة بالحروق وأضرار الشمس. للوقاية من أخطار أشعة الشمس:

- ابقِ طفلك في الظل. قدر المُستطاع.
- غطّ جسم طفلك وذراعيه وساقيه بالملابس، ورأسه بقُبعة عريضة الحواف.
- امسح جلد الطفل بالدهان الواقي من أشعة الشمس الضارة، المُخصَّص للأطفال الصغار أو حديثي العَهْد بالمشي، والذي لا يقلّ عامل الوقاية (SPF) فيه عن ١٥ درجة.

الجفاف (نقص السوائل في الجسم)

إذا لم يتناول الطفل ما يكفيه من السوائل أو يكون قد فقد الكثير منها بسبب الإسهال أو القيء أو زيادة العرق، قد يُصاب الطفل بالجفاف. لمنع التعرّض للجفاف:

- وُفّر الرضاعة الطبيعية للطفل بكمية كافية من حليب الأم لتلبية احتياجات جسمه من السوائل.
- وُفّر المُرضعات الرُّجاجية للطفل بكمية كافية من المشروبات المُكوّنة من الماء سابق الغلي.

الطفح الجلدي

المعروف أيضاً بالحكّة الجلدية، هو حالة حَدُثُ في المناطق الحارة الرطبة.

أعراض الطفح الجلدي

- بُقَعٌ من بثور صغيرة على الجلد.
- شعور بالحكّة في الجلد.

ماذا تفعل لمعالجة الطفح الجلدي؟

- تنظيف الجلد.
- وضع محلول جفيف مُخَفَّف.
- ارتداء ملابس واسعة.
- الاستراحة في مكان بارد لتجفيف الجلد.

التشنُّجات الحرارية

التشنُّجات الحرارية هي تقلُّصات عضلية مؤلمة حَدُثُ نتيجة سُرْبِ كميات كبيرة من الماء دون تعويض الأملاح المفقودة من الجسم.

أعراض التشنُّجات الحرارية

- تقلُّصات مؤلمة في عضلات الساق أو الذراع أو البطن.
- عَرَقٌ غزير وعَطَشٌ شديد.



ماذا تفعل لمعالجة التشنُّجات الحرارية؟

- ارتداء الملابس.
- تناول مَشروبات غَنِيَّةً بالأملاح الخفيفة.
- الاستراحة في مكان بارد.

ماذا تفعل لمعالجة ضربة الشمس؟

إذا ظهرت على طفلك أي من علامات ضربة الشمس السابقة، اطلب العناية الطبية العاجلة. أثناء انتظار وصول المساعدة الطبية، احرص على تغطية طفلك بملابس رطبة باردة، وواصل محاولة إعطاء طفلك كميات قليلة من السوائل — لا سيَّما إذا كان الطفل فاقد الوعي وغير قادر على البلع.

وقاية نفسك من الحرارة

أسباب الأمراض الناتجة عن الحرارة

تحدث الأمراض الناتجة عن الحرارة، التي تتراوح بين ضربة الشمس الخفيفة والطفح الجلدي الشديد، عندما يعجز جسمك عن تبريد ذاته. بينما ترتفع درجات حرارة الهواء، يحافظ جسمك على برودته من خلال تزويد الجلد بالسوائل. عندما لا يكون العرق كافياً لتبريد جسمك، ترتفع درجة حرارة الجسم وقد تُصاب بالمرض. امنع التعرُّض للأمراض الناتجة عن الحرارة من خلال:

- تنظيم ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق خلال الأوقات الأكثر برودة من اليوم، قبل الساعة ١٠ صباحاً وبعد الساعة ٤ عصرًا.



- أخذ فترات استراحة مُتكررة وشرب الماء أو السوائل الخالية من الكافيين كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، حتى لو لم تشعر بالعطش أثناء ممارسة الأنشطة في الأماكن المكشوفة.

- ارتداء ملابس خفيفة الوزن، فاتحة اللون، واسعة القياس.

- حماية نفسك من أشعة الشمس باستخدام قبعة أو مظلة عريضة الحواف. لا تنس استخدام الدهان الواقي من أشعة الشمس الضارة.

- تعريض نفسك تدريجياً للطقس الحار حتى يتمكن جسمك من التكيف مع الحرارة.

أعراض ضربة الحرّ

- عدم وضوح الرؤية ودوار وعَتَيان
- زيادة سخونة وجفاف وتَبْقُع الجلد
- اضطراب ذهني
- هذيان وتشتُّج شامل وفُقدان وعي
- تَوَقُّف القلب والجهاز التنفسي

ماذا تفعل لمُعالجة ضربة الحرّ؟

- استدع فوراً خدمات الطوارئ الطبية (داخل أحياء السَكَن في أرامكو السعودية، اتصل بالهاتف رقم ١١٠)، في الأحياء السَكَنِيَّة الأخرى، اتصل فوراً بالهاتف رقم ٩٩٧).
- انقل المُصاب إلى مكان بارد وظليل.
- غَطِّ جسم المُصاب بمفارش رطبة أو ضَعْ مَكْعَبات الثلج في قِماشة نظيفة، ثم ضعها على رُسغِيّ وَكاحليّ وَعُنُق المُصاب لتبريد أوعِيَّة الدَم الكبيرة.
- راقِبْ التنفُّس والنَبْض إذا كان المُصاب فاقداً للوعي.
- قُمْ بإجراء أساسيات إنقاذ الحياة للمُصاب إذا لم تشعر بنبضات قلبه، و فقط إذا كنت مُدْرِباً على ذلك.

الإنهاك الحراري

يحدث الإنهاك الحراري عندما يتعرّض الفرد للحرارة لفترة طويلة من الوقت، وتفشل وظائف الجسم في تبريد ذاته بسبب النقص الحاد في سوائل الجسم وبعض الأملاح المعدنية الضرورية، مثل الصوديوم والبوتاسيوم. إذا لم يُعالج الإنهاك الحراري، قد يؤدي ذلك إلى حدوث مُشكلات صحيّة خطيرة.

أعراض الإنهاك الحراري



- عَرَقٌ غزير
- برودة ورطوبة وشحوب البِشرة
- قيء
- توتُّر واضطراب وإغماء وضعف مستوى التركيز الذهني

ماذا تفعل لمعالجة الإنهاك الحراري؟

- نقل المُصاب إلى مكان بارد وظليل.
- تناول السوائل عن طريق الفم (نصف فنجان من الماء كل ١٥ دقيقة).
- خلع أو تفكيك الملابس الضيّقة.
- وضع ماء بارد على الجلد.



ضربة الحرّ

تحدث ضربة الحرّ عندما تفشل وظائف تنظيم درجة الحرارة في الجسم. يؤدي قصور مركز تنظيم درجة الحرارة في المخ إلى وَقْفَ إفراز العَرَق وسُرْعَةَ ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق ٤٠ درجة مئوية (١٠٤ فهرنهايت). عند هذه الدرجة العالية من الحرارة، تصبح الأعضاء الحيوية عُرضة للتلف والعجز.



- لا تسمَح أبداً لأطفالك بالسباحة بَعْد تناول الطعماء مَباشرةً.
- تأكّد أنك وأطفالك ترتدون الملابس المُخصّصة للسباحة، فارتداء ملابس فضفاضة قد يُساعد على الغرق.

قواعد السِّلْمَة في أحواض السباحة المنزلية

يُعدّ وجود حوض سباحة في فناء منزل نذيراً بوقوع حادث غرقٍ للأطفال الصغار. بالإضافة إلى قواعد السِّلْمَة في الأحياء السكنية، يُمكن لأصحاب أحواض السباحة اتخاذ الاحتياطات التالية للمساعدة على جعل أحواض السباحة في منازلهم أقلّ خطراً:

- لا تسمَح للأطفال بالاقتراب من منطقة حوض السباحة دون إشراف من شخص بالغ ومسؤول.



- احرص على تطويق حوض السباحة في منزلك بسياج لا يقل ارتفاعه عن ١.٧ متر. مع بوابة بأففال مُقاومة لِعَبَث الأطفال. يجب أن يكون القفل ذاتي الغلق ويوضع أعلى البوابة ليصعب على الأطفال الوصول إليه. لا تترك أبداً بوابة منطقة حوض السباحة مَفتوحة.



- حافظ على المنطقة خارج السياج خالية من الكراسي والطاولات والمناضد التي قد تُساعد الأطفال على التسلق فوق السياج ومن ثم الدخول إلى حوض السباحة.

- ضع معدات الإنقاذ، مثل الحُطّاف، بجوار حوض السباحة.
- ضع جهاز الهاتف وأرقام هواتف الطوارئ بالقرب من حوض السباحة.

السلامة من أخطار الماء

السلامة في أحواض السباحة

قواعد السلامة في أحواض السباحة
التابعة للأحياء السكنية

اتبع قواعد السلامة المهمة التالية عند
استخدام حوض السباحة في حَيْك
السكني:



- التزم بتعليمات عامل الإنقاذ المناوب.
- لا تترك الأطفال أبداً دون مُرافِبة في حوض السباحة أو قريباً منه. عَيِّن أشخاصاً بالغين مسؤولين وقادرين كمُراقِبين مناوبين. لا تعتمد على طفل كبير في القيام بالإشراف الكافي.
- لا تعتمد على مُراقِبي الإنقاذ في الإشراف على أطفالك.
- تقيّد بعلامات التحذير وإعلانات التنبيه حول حوض السباحة.
- تأكد من عدم دخول الأطفال إلى أحواض المياه الساخنة.
- علِّم أطفالك العادات الجيدة للسلامة من أخطار أحواض السباحة، مثل عدم الجري أو الغطس أو التدافع أو القفز على الآخرين.
- لا تفترض أبداً أن أطفالك لا يُمكن أن يَغرقوا لأنهم تلقوا دروساً في السباحة أو لأنهم يستخدمون وسائل الطفو.
- لا تعتبر أن وسائل الطفو والألعاب المنفوخة بالهواء، مثل أجنحة الماء أو حتى وسائل الطفو المعتمدة، بديلاً عن إشراف الكبار.
- لا تسمح للأطفال باللعب وكأنهم يغرقون في الماء. فقد يؤدي الإنذار الزائف إلى جأهل حالة طوارئ حقيقية ويُعرقِل جهود الإنقاذ.
- لا تسمح بالعوّص من جانب حوض السباحة إلا إذا كان عمق الماء ١.٥ متر على الأقل.

- اسبَح دائماً مع مُرافِق. ولا تَسبَح أبداً بمفردك.
- لا تَسبَح إلا في المناطق الخاضعة للإشراف والمراقبة.
- تعرّف إلى الأحوال الجوّية وتوقّعات الطقس في منطقتك. توقّف عن السباحة عند ظهور أولى علامات سوء الطقس واخرج فوراً إلى الشاطئ.
- استمع دائماً إلى نصائح مُراقب الإنقاذ وامتثل لجميع تحذيراته.
- ابقَ بعيداً عن الأرصفة والدعائم ومَنصّات الغوص أثناء وجودك في الماء.
- انتبه لوجود الأحياء المائية. فقد تكون النباتات أو الحيوانات خطرة.
- لا تحاول السباحة عكس التيار إذا واجهت تياراً شديداً. واسبَح تدريجياً بعيداً عن التيار من خلال السباحة متقاطعاً معه.

ابق سالماً على الشاطئ

- احم جلدك. قلل من تعرضك لضوء الشمس المباشر بين الساعة ١٠ صباحاً والساعة ٤ عصرًا. عندما تكون أشعة الشمس في أوج شدتها. استخدم دائماً الدهان الواقى من أشعة الشمس الضارة. المحتوي على عامل وقاية لا يقل عن ١٥ درجة (SPF-15).
- اشرب كمية وفيرة من الماء بصفة منتظمة ومُتكررة. حتى لو لم تشعر بالعطش.

• استخدم وسائل حماية العينين. اختر النظارات التي تمتص ٩٠٪ على الأقل من أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV).

• استخدم وسائل حماية القدمين. قد تُصاب القدمان بالحروق من جراء حرارة الرَّمْل أو تُصاب بالجروح بسبب تآثر شظايا الرُّجّاج على الأرض.





- عَلِّم أطفالك مبادئ السباحة، والحِمْهُم بدورات التدريب على السباحة عند بلوغهم ٣ سنوات من العُمُر تقريباً.

- يجب أن يتعلَّم مُقدِّمو الرعاية وجَلِيسات الأطفال أساسيات إنقاذ الحياة.

- احفظ أجهزة تشغيل الأفراس المدمجة (بسي دي) والراديو والمعدات الكهربائية الأخرى بعيداً عن حوض السباحة.

- لا تسمَح للأطفال ذوي الشعر السائب والطويل بالاقتراب من مصارف مياه حوض السباحة، فقد تتسبَّب قوة الشفط في انحبسار الشعر أو الجِسم، ومن ثَمَّ الغرق. تأكّد من أنهم يربطون شَعْرَهُم أو يرتدون غطاء الرأس الخاص بالسباحة.

- احرص على إبعاد الأطفال عن حوض السباحة عند هبوب العواصف الرعدية.

السلامة على الشاطئ

إذا كُنْتَ تُحَطِّط لقضاء يوم على الشاطئ، اتبع الإرشادات التالية لِضَمَان سلامتك وسلامة عائلتك.

اعرف كيف تتجنَّب التعرُّض للغرق عند الشاطئ، من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- أولاً وقبل كل شيء، يجب أن تعرف أنت وعائلتك مبادئ السباحة، فمعرفة أصول السباحة هي الوسيلة الأفضل للحفاظ على سلامتك في الماء وحوله.

- ارتد الملابس المُخصصة للسباحة. لا ترتد ملابس طويلة أو فضفاضة أثناء السباحة في الماء، ذلك لأن السباحة بالملابس الاعتيادية تضيق مزيداً من الثقل وقد تزيد احتمالات الغرق.



- تربط حزام السلامة الخاص بك. وتتاكد أن جميع مُرافقيك في السيارة يستخدمون وسائل التثبيت المناسبة. مِن فيهم الأطفال وبما يتناسب مع أعمارهم وأحجامهم. كما هو موضح في الجدول التالي:

وسيلة تثبيت الطفل	الوزن / الطول	عمر الطفل
مقعد رضع مواجه للخلف	حتى ٩ كجم	من الولادة إلى ٩ أو ١٢ شهراً
مقعد مواجه للأمام لحدثي المشي	٩ كجم إلى ١٨ كجم	سنة إلى ٤ سنوات
مقعد تعليية	أثقل من ١٨ كجم أو أقصر من ١,٤٥ متر	٤ إلى ٨ سنوات
حزام السلامة المعتاد	أثقل من ٣٦ كجم وأطول من ١,٤٥ متر	٨ سنوات وأكثر

يجب تثبيت جميع الأطفال الأقل من ١٠ سنوات أو الأقصر من ١,٤٥ متر في المقعد الخلفي للسيارة بطريقة صحيحة.



أثناء القيادة، تأكد أن:

- تكون حذراً دائماً. انظر أمامك وانظر في المرآة وعابن مناطق انجذاب الرؤية (من فوق كتفك) لكي تأخذ حذرَكَ مُقدِّماً من الأوضاع الخطرة المحتملة.
- تراقب حركة السيارة التي أمامك والسيارة التي أمامها لكي تُعطي نفسك وقتاً أطول للوقوف.
- تحترم جميع قواعد ونظم المرور، خاصة حدود السرعة المسموحة.
- لا تستخدم أبداً الهاتف الجوال. وتمتنع عن الأكل أو الشرَب أثناء القيادة.

السلامة المرورية

السلامة في المركبة

السياسة المأمونة تعني السياسة بطريقة وقائية لتجنب التعرض لحادث يمكن تفاديه. قد تزيد السياسة الوقائية من قدرتك على التفكير والملاحظة والتفاهم والتنسيق وقدرتك على التحرك بين المركبات. اتبع الإجراءات الوقائية التالية من أجل سياسة مأمونة.



قبل بدء القيادة، تأكد أنك:

- قد حصلت على التدريب اللازم للقيادة.
- قد حصلت على رخصة قيادة سعودية سارية المفعول.

عند الاستعداد للقيادة، تأكد أن:

• تعاین معدات السلامة في السيارة (مثل الإطارات الاحتياطية والمصابيح الأمامية وإشارات الانعطاف).

• تفحص وحافظ على مستوى ضغط الهواء في إطارات السيارة وفقاً لمواصفات الشركة المنتجة.

• حرص على تعديل مقعدك بحيث يبعد جسمك عن إطار عجلة القيادة بمسافة ١٠ إلى ١٥ سنتيمتراً وتكون قادراً على دعس الدواسات بقوة والجلوس منتصباً على المقعد.

• تضبط مرآبا الرؤية الخلفية والجانبية.



- استخدَم الخُوذة دائماً. اشترِ الخُوذة التي تَسْتَوِي في أو تُفوق مَقياسِ السّلامَة الدوليّة. تأكّد أن مَقياس الخُوذة مُناسِب تماماً: يجب أن تكون فوق الحَاجِبين بِمَقدارِ إصْبِعٍ أو إصْبَعين. يجب أن تَأخُذ الأربِطة شكل (V) عند رِبْطِها وتكون أسفل الأذنين وأن تكون أربِطة الخُوذة مَشدودَة عند فَتْحِ الفِمْ قَدْرِ المُستطاع.
- اطلُب إصلاح الأجزاء النالفة أو البالية في الدراجة فوراً. افحص الدراجة من وقت لآخر للتأكد من نظافة عواكس الضوء وعدم تلفها. ومن ثبات المقعد وارتفاع مقبضَي المِقود، ومن متانة الإطارين وسُمك مداسهما، ومن كفاءة عمل الفرامل. ومن عدم تفكك العجلتين، ومن شدّ سلسِلة الدراجة وعدم تأكلها.
- التزم بجميع قواعد ونُظُمِ المَروُر عندما تَركب دَراجَتَكَ، وتذكّر أن الرُكوب على الدراجة يجعلك أكثر عُرضَة للحوادث من سائقِ السِيارَة الذي يجلس داخل هيكل معدني.



ضع الإرشادات الإضافية التالية في اعتبارك عند ركوب دراجتك:

- جَنِّب الشوارع المزدحمة. كلما أمكن.
- احكِم سيطرتك على الدراجة – لا تستعرض أو تتمايل أو تتسابق.
- سُقْ في اتجاه حركة المَروُر، وليس عكسها. سُقْ إلى أقصى يمين الشارع، كلما أمكن.
- سُقْ على الشارع، وليس على الرصيف المُخصَّص للمُشاة.
- انتبه للسيارات الواقفة التي قد تنطلق بسرعة أو تُفتح أبوابها بشكل مُفاجئ.
- كن في صَفِّ واحد عند ركوب الدراجات مع آخرين. واترك دائماً مسافة طول دراجة بين كل دراجة وأخرى.

- لا تُسَقِّقِ وأنتِ تحتِ تأثيرِ الأدويةِ التي قد تتسببُ في إضعافِ قدرتكِ على التركيزِ.
- تتعلَّمُ أساليبَ توقُّعِ الأخطارِ المُحتمَلةِ. على سبيلِ المثالِ، يتوقَّعُ السائقُ الوقائِي أن تنحرفَ سيارَةُ تسيرِ خلفِ حافلةِ فجانِيَا لتتجاوزَ الحافلةَ وتُدخُلَ في مسارِهِ.
- تستخدمِ آلةَ التنبيهِ عندما تكونِ غيرِ مُتأكدِ من أن سائقَ آخرِ يراكِ.
- تخفَّفِ سُرْعَتكِ في الليلِ بمقدارِ أقلِّ من سُرْعَتكِ في النهارِ.
- تخفَّفِ سُرْعَتكِ في الليلِ أو النهارِ لتفادي الأوضاعِ الخطرةِ، مثل الطقسِ السيئِ أو التقلُّبِ والأرصِفةِ المتصدِّعةِ والأطفالِ الذين يلعبون وإنشاءاتِ الطُّرُقِ وعبورِ الجمالِ والمناطقِ المُزدحمةِ والمرتفعاتِ أو المنحنياتِ التي تُحَدُّ من الرؤيةِ.
- تقِفِ وتأخُذِ قِسْطاً من الراحةِ إذا كُنْتِ مُرهقاً أو يُغالبِكِ النُعاسُ.

سلامة ركوب الدراجات

الدراجات من الوسائل الشائعة للتمرين والمرح، ولكنها لا تخلو من الخطر. فكِّم من حوادث خطيرة وقعت بسبب اصطدام الدراجات بالركبات. وسوف تُساعدك الإرشادات التالية على الوقاية من مثل هذه الحوادث:

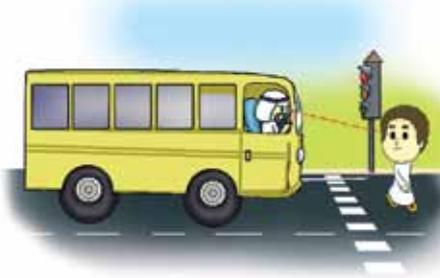


- اختر الدراجة المناسبة لحجمك والغرض الذي تركبها من أجله. ضَعُ في اعتبارك مواصفات الدراجة من حيث الوزن والارتفاع والتصميم.
- اختر الدراجة المزودة بمُعدّات سلامة، مثل البوق والجرس والمصباح الأمامي والعواكس الضوئية حول الدراجة. احرص على وجود سلكة لتساعدك على نقل المشتريات، فهي تتيح لك القدرة على استخدام يديك في السيطرة على الدراجة.

- كُنْ حذراً مِن انعطاف السيارت.
لا تنزل أبداً عن الرصيف من أمام سيارة مُنْعَطِفَة، فِيسائقو السيارت المنعطفة يُركزون انتباههم على أنتهاز أية فُرصة لاجتياز المنعطف. لذا قد لا ينتبهون للمُشاة.



- اعبر من عند التقاطعات أو مناطق العبور. كُلما أمكن ذلك. احترم جميع إشارات المرور وعلامات المُشاة. انتظر إلى أن تتوقف جميع السيارت أو يخلو التقاطع منها قبل النزول عن الرصيف.
- احرص على رؤية الآخرين وساعدهم على رؤيتك بوضوح. لا تندفع مسرعاً إلى الشارع. وعلى السائقين رؤيتك لتفادي الاصطدام بك. لذا، يجب أن تنظر بعينيك إلى السائق مُباشرة عند عبور الشوارع المزدحمة. ارتد دائماً ملابس فاتحة اللون أو عاكسة للضوء. ويُفضّل استخدام كشاف ضوئي عند المشي ليلاً.



- انتبه لأنوار السيارت الراجعة للخلف عند المشي في المواقف أو الممرات القريبة منها. أنوار رجوع السيارة إلى الخلف تدل على اتجاه حركتها. تقع حوادث مواقع السيارت عندما يخفق المشاة في مُراقبة السيارت الراجعة إلى الخلف أو يخفق السائقون في مُعاينة المشاة خلف سياراتهم قبل الرجوع إلى الخلف.

- وَجَّهَ المَقُودَ بوضَعِ يَدَيْكَ عَلى مِقْبَضِيهِ، إِلا عِنْدَ إِعْطَاءِ الإِشْارَةِ فِي حَالَةِ الانعِطَافِ أَوِ الوُقُوفِ أَوِ مُغَادِرَةِ المَوْقِفِ.
- لا تَسْمَحْ بِرُكُوبِ شَخْصٍ آخَرَ مَعَكَ عَلى الدَّرَاجَةِ أَوِ حَمَلِها عَليها أَشْيَاءَ كَبيرةِ الحِجَمِ، لِأَنَّ كِلا الوَضْعَيْنِ قَدِ يَحْجَبانِ رُؤْيَتَكَ وَيَتسَببانِ فِي اخْتِلالِ تَوَازُنِكَ.
- قِفْ وَوَقُوفاً تاماً، وَانظُرْ واسْتَمعْ قَبْلَ الدخولِ إِلى شِارِعٍ مِنَ الرِصيفِ أَوِ طَريقِ خَاصٍّ أَوِ مَرَّ جَانِبِي، قَدِ لا يَرَاكَ السائِقُونَ.
- عِنْدَ الرُكُوبِ أَثناءِ الظلامِ، ارْتَدِ مَلابِسَ فَاحِجَةِ اللَوْنِ أَوِ عاكِسَةِ للضوءِ.
- كُنْ مُستَعِداً لاسْتِخدامِ الفِرامِلِ عِنْدَ التَقاطِعاتِ، تَوَقَّفِ عَن تَدويرِ دِواسِتي السَّرعَةِ عِنْدَ الاقْتِرابِ مِنَ التَقاطِعاتِ، انزِلْ عَنِ الدَّرَاجَةِ وَاَمْشِ بِجانِبِها عَبرَ الشِوارِعِ المُرَدِّجَةِ، مَعَ عَدمِ الخُروجِ عَنِ مَناطِقِ العُبورِ وَالخُطُوطِ البَيبِضاءِ.

سلامة المشاة

- يَتعرَّضُ مِثْلَكَ مِنَ المِشاةِ لأخطارِ الحِركةِ المَرويةِ، وَيَتعرَّضُ الأَطْفالُ عَلى وَجهِ الخِصوصِ مِنَ عُمُرِ سَنَةِ إِلى ١٢ سَنَةِ للأخطارِ عِنْدَ مَروهِمِ بَينَ السِيارَاتِ، أَنتَ مَسْؤُولٌ عَن تَعلِيمِ أَطْفالِكَ كِيفِيَةَ الحِفاظِ عَلى سَلامَتِهِمِ، عَرِّفْ أَطْفالَكَ بِالطَريقِ الصَّحيحِ لِيكونوا مِنَ المِشاةِ السَّالِمِينَ:
- لا تَمشِ أَبداً بَينَ السِيارَاتِ الواقِفَةِ أَوِ تَعبُرِ الطَريقَ مُخالِفاً أَنظِمَةَ السَّيرِ أَوِ إِشاراتِ المَورِ الضَّوئيَّةِ.
 - ابقِ عَلى الرِصيفِ، فِي حَالَةِ عَدمِ وُجُودِ رِصيفِ، امشِ عَلى الجانِبِ الأيسرِ مِنَ الطَريقِ بِحيثِ تَكونُ إِلى أَقصى اليَسارِ قَدْرَ الإِمكانِ، وَمَواجِها حِركةَ السِيارَاتِ.
 - قَبْلَ النَزالِ عَنِ الرِصيفِ، انظُرْ يَساراً، ثُمَّ يَمِناً، ثُمَّ يَساراً مَرَّةً أُخرى لِمُراقِبَةِ حِركةِ المَورِ، انظُرْ مِنَ فِوقِ كَتِفِكَ لِمُراقِبَةِ السِيارَاتِ المارَةِ، انظُرْ بَعينِكَ إِلى السائِقِينَ مُباشرةً لِلتأكِدِ مِنَ أَنهَمِ يَرونَكَ، لِأَنَّ رُؤْيَتَكَ لِلسائِقِ لا تَعني بِالضَّرورةِ أَنه يَرَاكَ.

المُعَاةَة:

رُغْمُ أن هذا النوع من الحروق عادةً ما يُمكن مُعَاةَة بالإسعافات الأولية البسيطة. إلا أن المصاب بالحرق يحتاج إلى عناية طبية خاصة إذا كان الحرق مُتَدًا على مساحة كبيرة من الجسم. إذا كان الحرق أصغر من حجم كَفِّ اليد، يُمكنك مُعَاةَة بالطريقة التالية:



- ضع الجزء المصاب في ماء بارد إلى أن يتوقف الألم.
- لا تنظف الحرق، أو تضع عليه مرهم طبي ولا تلمس البثور.
- عالج الصدمة وارفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب.

حروق الدرَجَة الثالثة



تُعرَف أيضاً بالحروق شديدة العمق التي تنفذ خلال طبقات الجلد. وقد تُصيب العضلات والأنسجة الأخرى. هذا النوع من الحروق قد يُشكل خطراً على الحياة. وقد يبدو الجزء المصاب مُتفحماً أو مُسوداً أو مُبيّضاً ومُجلداً.

المُعَاةَة:

- استدع خدمات الطوارئ الطبية فوراً (اتصل بالهاتف رقم ١٠١ من الأحياء السكنية في أرامكو السعودية، ورقم ٩٩٧ من الأحياء السكنية الأخرى).
- أثناء انتظار وصول المُسَاعِدة الطبية، قُمْ بتبريد الجزء المصاب بالماء إلى أن يزول الألم، ثم اخلع ملابس المصاب برفق إذا لم تكن مُلتصقة بالجلد. لا تستخدم الثلج أو الماء المثلج.

أساسيات الإسعافات الأولية

الحروق

حروق الدرجة الأولى

تُعرف أيضاً بالحروق السطحية التي تُصنّف على أنها حروق طفيفة. ويصيب هذا النوع من الحروق طبقة الجلد الخارجية، فتُصبح مؤلمة وحمراء اللون. هذا النوع من الحروق عادة ما يشفى تماماً من تلقاء نفسه. وقد تُساعد مُعالجتك الصحيحة له في إتمام الشفاء.



المُعالجة:

- أوقف عملية احتراق الجلد من خلال تبريد الجزء المصاب. ضَع قِطْعَةً قِماشٍ باردة ورطبة على الحرق أو ضع الجزء المصاب في ماء بارد - وليس مُثلجاً - إلى أن يتلاشى الألم.
- لا تَضَع مَراهم أو مُستحضرات أخرى على الحرق، لكن احرص على تغطيته بضمادة مُعقّمة وغير لاصقة أو قِطْعَةً قِماشٍ نظيفة.



حروق الدرجة الثانية

تُعرف أيضاً بالحروق متوسطة العمق تمتد إلى طبقة الأدمة تحت البشرة. وهذا النوع من الحروق يكون مصحوباً دائماً بالبنثور التي قد تترك ندوباً على الجلد.



الصدمة الشديدة في الوفاة (لا سَمَحَ اللَّهُ).
لِإِجْتِهَادِ إِعْطَاءِ الْمَصَابِ أَيْهَ مَشْرُوبَاتٍ. اظْلُبِ
المُسَاعَدَةَ الطَّبِيَّةَ فَوْرًا.

أَعْرَاضُ الصَّدْمَةِ

- شُحُوبٌ وَبُرُودَةٌ وَرَطُوبَةٌ الْجِلْدِ، وَبُقْعٌ مُلَوَّنَةٌ
- تَنْفُسٌ ضَعِيفٌ وَغَيْرٌ عَمِيقٌ أَوْ عَمِيقٌ وَغَيْرٌ مُنْتَظِمٌ
- تَبَدُّدُ الْحَوَاسِ
- غَثْبَانٌ

المُعَالَجَةُ:

- إِذَا كَانَ الْمَصَابُ لَا يَعْانِي مِنْ إِصَابَةٍ فِي رَأْسِهِ وَ/أَوْ عُنُقِهِ وَ لَا يَعْانِي مِنْ كَسْرِ
فِي الْوَرِكِ أَوْ فِي عِظَامِ أَيِّ مِنَ الْقَدِيمِينَ فَيَجِبُ أَنْ تَضَعَهُ عَلَى ظَهْرِهِ وَأَنْ تَرْفَعُ
سَاقِيهِ بِمِقْدَارِ ٢٠ إِلَى ٣٠ سَنْتِيْمِتْرًا.
- إِذَا كَانَتِ الإِصَابَةُ فِي رَأْسٍ أَوْ عُنُقِ الْمَصَابِ، فَيَجِبُ وَضْعُهُ بِحَيْثُ يَكُونُ
مُسْتَلْقِيًا عَلَى ظَهْرِهِ، وَلَا تَحْرِكُهُ مَا لَمْ يَكُنْ فِي بَقَائِهِ خَطَرًا مَبَاشِرًا عَلَى حَيَاتِهِ.
- إِذَا كَانَ الْمَصَابُ يَنْقِيًا، فَيَجِبُ وَضْعُهُ بِحَيْثُ يَكُونُ مُسْتَلْقِيًا عَلَى جَانِبِهِ
لِتَسْهِيلِ خُرُوجِ الْقِيءِ مِنْ فَمِهِ.
- إِذَا كَانَ الْمَصَابُ يَجِدُ صَعُوبَةً فِي التَّنْفِيسِ، فَيَجِبُ وَضْعُهُ بِحَيْثُ يَكُونُ شَبَهَ
مُسْتَلْقِيٍّ عَلَى ظَهْرِهِ.
- احْرِصْ عَلَى تَغْطِيَةِ الْمَصَابِ بِبِطَانِيَّةٍ أَوْ غِطَاءٍ خَفِيفٍ.

الِاخْتِنَاقُ (الغَصَّةُ)

يَجِبُ عَلَى الْأَشْخَاصِ الْكِبَارِ الْمَسْئُولِينَ عَنِ رِعَايَةِ
الْأَطْفَالِ تَلْقَى التَّدْرِيْبَ الصَّحِيْحَ عَلَى الإِسْعَافَاتِ
الْأَوَّلِيَّةِ لِكَيْ يَتِمَكَّنُوا مِنْ مُسَاعَدَةِ الْأَطْفَالِ. يَخْتَلِفُ
التَّدْرِيْبُ الصَّحِيْحُ عَلَى الإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ بِاخْتِلَافِ
عُمُرِ الطِّفْلِ.





- احرص على تغطية الجزء المصاب دون ضغط بضمادات جافة مُعقمة أو مفرش جاف نظيف إذا كان الحرق كبيراً. ولا تغسل أو تمسح أو تدهن أو تفقأ البثور.
- احرص على مُعالجة الصدمة وارفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب.
- راقب تنفّس المصاب وقم بإجراء أساسيات إنقاذ الحياة إذا دعت الحاجة وكنت مُدرباً على ذلك، إلى حين وصول خدمات الطوارئ.

الحروق الكيميائية

إذا حَدَث حَرْق بسبب مادة كيميائية، اتصل فوراً بالهاتف رقم ١١٠ أو ٩٩٧. إذا حَدَث أن تلامست مادة كيميائية ضارة مع الجلد، اغسل الجزء المصاب بماء جارٍ إلى أن تصل خدمات الطوارئ الطبية.



قد تنبعث أبخرة من المواد الكيميائية — حتى لو لم تشمها — فاحرص على نقل

المصاب إلى حيث الهواء الطلق. بعد غسل الحرق بالماء، غط الجزء المصاب بضمادة غير ضاغطة أو لاصقة.

إذا كان الحرق بسبب تلامس مع مادة كيميائية جافة أو مسحوقة، امسح هذه المادة عن الجلد بيدٍ مُغطاة بقمّاز قبل غسل الحرق لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة.

إذا حَدَث أن تلامست المادة الكيميائية مع العين، اغسل العين المصابة بالماء الجاري فوراً لمدة من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة، مع ترك العين مفتوحة.

الصدمة

احرص دائماً على مُعالجة الشخص المصاب بحرق شديد من الصدمة، فقد تتسبب

لِلضَّغَطِ خَمْسَ مَرَّاتٍ عَلى الصَّدْرِ

- ضَع الرِّضِيعَ بَين ساعِدِكَ، واسنِدِ الرِّأسَ والعُنُقَ.
- اقبَلِ الرِّضِيعَ عَلى ظَهرِهِ، واسنِدِ ساعِدَكَ عَلى فخذِكَ. حافِظَ عَلى انخِفاضِ رَأْسِ الرِّضِيعِ عَن مَسْتَوَى الصَّدْرِ.
- ضَع إِصْبَعَكَ البَينَصَرَ عَلى عَظْمَةِ القِصِّ لَدَى الرِّضِيعِ أَسفَل قَليلاً مَن مَسْتَوَى الحَلْمَةِ. ضَع إِصْبَعَكَ الوَسْطَى والسَّبَّابَةَ، ثمَّ إِصْبَعَكَ البَينَصَرَ. ارْفَعْ البَينَصَرَ واضْغَطْ بالوَسْطَى والسَّبَّابَةَ. إذا شَعَرْتَ بِوُجُودِ سِنِّ بارِزٍ في نِهايةِ عَظْمَةِ القِصِّ، حَرِّكْ إِصْبَعَكَ بِرَفْقٍ إلى الأَعلى.
- اضْغَطْ خَمْسَ مَرَّاتٍ عَلى الصَّدْرِ. يَجِبُ أن تَكُونَ كُلَّ ضَغْطَةٍ بِعُمُقِ نِصْفِ سَنْتِيمَتَرٍ تَقريباً.

إذا لَمَّ تَحَسَّنَ حالَةُ الرِّضِيعِ أو الطِفلِ الصَّغِيرِ، اسْتَدْعِ خِدماتِ الطَّواريءِ الطَبِيبَةِ فَوَراً (اتَّصِلْ بِالهَاتِفِ رَقْمِ ١١٠ مَن أَحياءِ السَّكَنِ في أَرامِكو السَّعُودِيَّةِ، أو الرِّقْمِ ٩٩٧ مَن الأَحياءِ الأُخْرَى). وإذا كُنْتَ مُدَرِّباً جَيِّداً، فَمُ بِإِجْراءِ أساسِياتِ إنقاذِ الحَياةِ.

التَّسَمُّمُ

إذا حَدَثَ تَسَمُّمٌ:



- ابقِ هادِئاً واتَّصِلْ بِالمُسْتَشْفَى (اتَّصِلْ بِالهَاتِفِ رَقْمِ ١١٠ مَن أَحياءِ السَّكَنِ في أَرامِكو السَّعُودِيَّةِ، أو الرِّقْمِ ٩٩٧ مَن الأَحياءِ الأُخْرَى).
- اذْكُرْ في بلاغِكَ اسْمَ المادَّةِ السَّامةِ وَكَمِّيَّةَ السَّمُومِ المَبْتَلَعَةِ والوَقْتِ الَّذِي حَدَثَ فِيهِ التَّسَمُّمُ وَعُمُرُ ووزنِ الشَّخْصِ المَسْمُومِ وظُروفِ التَّسَمُّمِ.
- اتَّبِعْ تَعليماتِ الطَّواريءِ الطَبِيبَةِ.
- لا تُرغِمِ الطِفلَ عَلى التَّقْيُّؤِ ما لَمَّ يُطَلَّبَ مَنكَ ذلكَ. قد يَتسبَّبُ التَّقْيُّؤُ في الزَّيْدِ مِنَ الضَّرَرِ إذا ابْتُلِعَتِ المادَّةُ السَّامةُ.

للطفل الأكبر من سنة واحدة، إذا كان واعياً

يوصي المختصون بإجراء ضغطات قوية مُتكررة على البطن، وتُعرف غالباً بمناورة هيملتش.

الضغط على البطن

- قف خلف المُصاب.
- طوّق خصر المُصاب بذراعيك.
- اقبض إحدى يديك، ضَع مِفْصَل الإبهام في اليد المقبوضة أعلى قليلاً من سُرّة المُصاب، امسك قبضتك بيدك الأخرى.
- ابدأ بضغطات سَرِيعَة إلى الداخل والخارج حتى يَنتم إخراج الجِسْم المُسبّب للاختناق أو يفقد الطفل وعِيه.



للرضيع إذا كان واعياً

اضرب خَمْس مَرَّات على الظهر واضغط خَمْس مَرَّات على الصُّدْر.

للضرب خمس مرات على الظهر:



- امسك فكّ الرضيع بإبهامك وأصابعك.
- اسند رأس وعنق الرضيع من الخلف.
- اقلب الرضيع بحيث يكون وجهه إلى أسفل على سَاعِدِكَ ويكون رأس الرضيع مُنخفضاً عن مُستوى صدره، ثم اسند سَاعِدَكَ على فخذك. اسند رأس وعنق الرضيع بثنيبت الفك بقوة.
- اضرب خَمْس مَرَّات على المنطِقة بين عَظْمَتَي الكتفين.

٢- استدعاء الطوارئ الطبية

إذا لم يُستجب المُصاب، اتبع نظام إبلاغ خدمات الطوارئ الطبية فوراً واطلب من شخص آخر الاتصال بـ (الهاتف رقم ١١٠ من أحياء السكّين في أرامكو السعودية، أو الرقم ٩٩٧ من الأحياء الأخرى) أو افعل ذلك بنفسك إذا لم يكن هناك أحد غيرك.

٣- رعاية المُصاب

(أ) تعديل وَضْع المُصاب عند الضرورة:

- إذا كان وَجْه المُصاب إلى أسفل ولا يُمكنك التأكد من أنه يتنفس أم لا، عَدِّل وَضْعَهُ بحيث يَرُفَد على ظهره من خلال الركوع على رُكبتَيْك مواجهاً رَدْفِي وَكْتِفِي المُصاب.

- افرد ساقِي المُصاب وَضَع ذراعَه القريب منك فوق رأسه، والذراع الآخر مُدداً بجانب جسمه.



- ضَعْ إحدى يديك تحت رأس وَعُنُق المُصاب واليد الأخرى على رَدْفه، وَدَحْرَج جسم المُصاب بكامله جَاهِك.
- ضَعْ ذراع المُصاب البعيد عَنك مُحاذاً لجسمه.

(ب) قُمْ بإجراء الفحوص التالية:

أ. فتح مَجْرَى التنفّس

- ▲ ضَعْ إحدى يديك على جَبْهَة المُصاب وإصْبَعَيْن من يدك الأخرى تحت الجُرْء العَظْمِي من دَفن المُصاب.
- ▲ قم بإمالة رأس المُصاب إلى الخلف وارْفَع دَقْنه. جَتِّب إغلاق فَم المُصاب أو الضَّغْط على الجُرْء اللِّين من أسفل دَقْنه.

فيما يلي إرشادات الطوارئ لبعض أنواع التسمم.

في حالة استنشاق السموم

- إذا كان مكان الحادث مأموناً، أنقل المصاب فوراً إلى حيث الهواء الطلق.
- افتح الأبواب والنوافذ.
- إن لم يكن المصاب يتنفس وأنت مُدرباً، ابدأ إجراء أساسيات إنقاذ الحياة عند الضرورة.

في حالة دخول السموم في العين

- اغسل العينين من خلال جريان الماء الفاتر إلى الخارج لمدة ١٥ دقيقة متواصلة.
- اطلب من المصاب أن يطرف عيناه لأطول وقت ممكن لإثارة الدمع.
- لا تحاول فتح الجفنين بالقوة.

في حالة تعرّض الجلد للسموم

- انزع جميع الملابس الملوثة وابدأ في غسل الجلد بالماء الجاري لمدة ١٥ دقيقة.

خطوات المعالجة في حالات الطوارئ



١- مُعَايَنَةُ مَكَانِ الْحَادِثِ وَفَحْصِ الْمُسَابِ:

تأكّد أن مكان الحادث مأمون لك ولجميع المتواجدين في المكان، ثم افحص المصاب للتأكد من أنه واعياً، اربط على كتف المصاب وأسأله: "هل أنت بخير؟"

أني تأخذ معك حقيبة إسعافات أولية أثناء الإجازات العائلية. احرص على توفير المستلزمات التالية في كل حقيبة إسعافات أولية:

- شاش معقم
- شريط لاصق
- ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة
- ضمادة ليثة
- مناشف مطهرة
- دهان مطهر
- محلول مطهر (مثل بروكسيد الهيدروجين)
- هايدروكورتيزون (1%)
- أسيتامينوفين و أيبوبروفين
- ملاقط
- مقصات حادة
- دبابيس أمان
- أكياس ثلج جاهزة تُستخدم مرة واحدة
- مستحضر كلامين
- مسحات الكحول أو إيثيل الكحول
- مقياس حرارة
- قفازات بلاستيكية (زوجان على الأقل)
- كشاف ضوئي وبطاريات إضافية
- دليل الإسعافات الأولية

ب . فحوص التنفُّس



▲ ضَعُ أَذْنَكِ عَلَى فَمِّ وَأَنْفِ الْمَصَابِ.

▲ انظُرْ إِلَى صَدْرِ الْمَصَابِ وَاسْتَشْعِرْ حَالَةَ التَّنَفُّسِ لِمُدَّةِ ثَلَاثِ إِلَى خَمْسِ ثَوَانٍ. إِذَا كَانَ الْمَصَابِ لَا يَتَنَفَّسُ، اعْطِهِ نَفْسَيْنِ بَطْبِئِينَ.

▲ احْكَمْ تَغْطِيَةَ وَإِغْلَاقَ فَمِّ الْمَصَابِ بِشَفَتَيْكَ. وَاضْغَطْ عَلَى أَنْفِهِ بِإصْبَعَيْكَ لِإِغْلَاقِهِ. وَانْضَحْ لِمُدَّةِ ثَانِيَةٍ وَنِصْفٍ إِلَى ثَانِيَتَيْنِ. تَوَقَّفْ عَنِ النَّفْخِ بَيْنَ الْأَنْفَاسِ لِلسَّمَاكِ بِخُرُوجِ الْهَوَاءِ.

▲ لَاحِظْ ارْتِفَاعَ صَدْرِ الْمَصَابِ مَعَ كُلِّ نَفَسٍ تَنْفُخُهُ لِلتَّأَكُّدِ مِنْ دُخُولِ أَنْفَاسِكَ فِي صَدْرِهِ.

ج . إِذَا لَمْ تَكُنْ هُنَاكَ اسْتِجَابَةً، أَبْدَأْ إِجْرَاءَ إِنْعَاشِ الْقَلْبِ وَالرِّئْتَيْنِ

▲ إِنْعَاشُ الْقَلْبِ وَالرِّئْتَيْنِ هُوَ عِبَارَةٌ عَنْ دَوْرَةٍ مَدَّتْهَا دَقِيقَتَانِ يُجْرَى لِلْمَصَابِ خِلَالَهُمَا ٣٠ ضَغْطَةً عَلَى الصَّدْرِ وَنَفْسَيْنِ. وَيُكْرَّرُ ذَلِكَ خَمْسَ مَرَّاتٍ. اسْتَمْرَ فِي إِجْرَاءِ إِنْعَاشِ الْقَلْبِ وَالرِّئْتَيْنِ حَتَّى يَبْدَأَ الْمَصَابِ فِي التَّنَفُّسِ أَوْ إِلَى حِينَ وَصُولِ الْمُسَاعَدَةِ الطَّبِيبَةِ.

وَلِلْمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ عَنِ خَطَوَاتِ الْمُعَالَجَةِ فِي حَالَاتِ الطَّوَارِيءِ، رَاجِعْ كُتَيْبَ التَّنْقِيهِ الصِّحِّيِّ الْخَاصَّ بِالْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ.

حَقِيبَةُ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ



تَعَدَّ حَقِيبَةُ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ جَيِّدَةَ التَّجْهِيزِ وَالْمَحْفُوظَةَ فِي مَكَانٍ قَرِيبٍ، ضَرُورَةٌ فِي كُلِّ مَنَزَلٍ كَمَا أَنَّ تَوْفِيرَ الْمَوَادِّ الطَّبِيبِيَّةِ قَبْلَ وَقْتِ كَافٍ يُسَاعِدُكَ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ أَيَّةِ حَالَةٍ طَارِئَةٍ بِأَسْرَعِ وَقْتٍ مُكِنٍّ. يَجِبُ عَلَيْكَ تَوْفِيرَ حَقِيبَتِهِ إِسْعَافَاتِ أُوْلِيَّتِهِ وَاحِدَةً عَلَى الْأَقْلِ فِي مَنَزِلِكَ وَوَاحِدَةً فِي كُلِّ سَيَارَةٍ. كُنْ حَرِيصًا أَيْضًا عَلَى

أرقام هواتف الطوارئ الطبية

أحياء السكّن في جميع أنحاء المملكة

٩٩٧	الهلال الأحمر السعودي
٩٩٨	المطافئ / الدفاع المدني
٩٩٩	الشرطة / الأمن العام
٩٩٣	حوادث المرور



أحياء السكّن في أرامكو السعودية

١١٠	الإسعاف / الإطفاء / الأمن
-----	---------------------------

للاتصال باستخدام الهاتف الجوّال:

٠٣ - ٨٧٢ - ٠١١٠	المنطقة المركزية
٠٣ - ٥٧٢ - ٠١١٠	المنطقة الجنوبية
٠٣ - ٦٧٣ - ٠١١٠	المنطقة الشمالية
٠١ - ٢٨٥ - ٠١١٠	المنطقة الوسطى
٠٢ - ٤٢٧ - ٠١١٠	المنطقة الغربية

فد السلامة معك إلى المنزل

