



الدليل الإرشادي

للوفاية من الحوادث



2024

مديرية الإعلام
والشرطة المجتمعية

مقدمه

انطلاقاً من مبدأ تجسيد رسالة الأمن العام في الحفاظ على الأرواح والممتلكات في نواحي الحياة كافة وتحقيق أعلى درجات السلامة العامة وصون المقدرات الوطنية من شتى المخاطر لا سيما في عصر النهضة والتطور الذي يشمل مجالات الحياة وجوانبها كافة فقد أولى الدفاع المدني اهتمامه بتقديم أفضل الخدمات إلى المواطنين والمقيمين على أرض المملكة الأردنية الهاشمية إذ عمل على تحقيق سرعة الاستجابة للحوادث المختلفة لتقديم خدماته الإنسانية على مدار الساعة ومن خلال مواقعه المنتشرة على كل رقعته على أرض المملكة .

وإيماناً من مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية بأهمية الرسائل الإعلامية التوعوية في الحفاظ على حياة المواطنين فقد عملت على التنوع الكبير في إعداد رسائلها الإعلامية المؤثرة إلى المجتمع المحلي والهادفة إلى بناء ثقافة وقائية تعمل على رفع مستوى الوعي الوقائي وتعريفهم بالأخطار المحتملة وكيفية تجنبها .

ومن هنا جاء إعداد هذا الدليل الإرشادي ليكون بمنزلة أداة إرشادية وتوعوية تعمل على المساهمة في إرساء أسس ثقافة السلامة العامة في المجتمع وتشكيل وعي شامل لدى شرائح المجتمع كافة من خلال التعرف على الإجراءات السليمة أثناء التعرض للحوادث أو الأخطار.



الإشراف العام

العقيد محمود صالح الشياب

إعداد

المقدم إياد نايف العمرو

الرائد نور علي العبادي

الرائد حمزة سالم السردى

الإخراج الفني

المدني عبدالهادي نافع البرغوثي

طبع في مطابع الأمن العام



الفهرس

٥	الزلازل
١١	الصاعقة والعواصف الرعدية
١٣	السلامة في المنازل
١٧	أخطار الكهرباء والصعقات الكهربائية وطرق الوقاية منها
٢١	إجراءات السلامة في استخدام أسطوانات الغاز
٢٥	التسرب الكيماوي
٢٧	حوادث التسمم
٣١	الإستعداد لإستقبال فصل الشتاء
٣٩	العواصف الرملية
٤١	تشكل الضباب الكثيف
٤٣	الإعصار
٤٧	السيول والفيضانات
٥١	المرتفعات الجوية
٥٥	حرائق الأعشاب
٥٩	حوادث الفرق وسبل الوقاية منه
٦٣	إسعافات أولية مهمه ومحتويات حقيبة الإسعاف الأولي



الزلازل



بالعديد من الدول الى تطوير اجهزتها المعنية بالحماية المدنية والتعامل مع الكوارث الطبيعية أو التي من صنع الإنسان.

كيفية التصرف قبل حدوث الزلازل

١. توزيع الادوار والمهام على افراد أسرته .
٢. ارشاد افراد الاسره الى اتجاه مخارج الطوارئ في المنزل .
٣. معرفة الاماكن الامنة في كل غرفة للتوجه اليها في حالة حدوث زلازل .
٤. الابتعاد عن الاماكن التي تشكل خطورة مثل النوافذ والاجسام المعلقة والمرايا والسخانات وقطع الاثاث غير ثابتة .
٥. التأكد من تثبيت المعلقة بشكل جيد مثل الصور والخزائن والارفف .
٦. تجنب وضع الاشياء الثقيلة على الارفف كالاواني والمزهيات والكتب والتلفزيون .

تعتبر الزلازل من الكوارث الطبيعية التي عرفها الإنسان منذ القدم والتي تتسبب عادة في وقوع أعداد كبيرة من الضحايا بالإضافة إلى الخسائر المادية والإقتصادية والإجتماعية الهائلة الناجمة عنها وذلك لأنها تحدث بشكل مفاجئ وسريع وبدون سابق إنذار.

ويعتمد حجم الأضرار الناتجة عن الزلازل على قوة وشدة الزلازل وطبيعة المنطقة التي يضربها وبعدها عن مركز الزلزال ونوعية المنشآت والمباني القائمة والكثافة السكانية وطبيعة النشاط الإنساني.

وتكون نسبة تعرض بعض الدول لخطر الزلازل أكثر من غيرها بسبب وقوعها في مناطق نشطة زلزاليا (فوالق، صدوع، مناطق نشطة زلزاليا وحواف القارات).

ومن هنا انبثقت أهمية الوقاية من خطر الزلازل والإستعداد لمواجهةها الأمر الذي حدا

٦. اعداد مناسبة من المصاييح اليدوية حسب مساحة المنازل وعدد افراد الاسرة .
٧. راديو وتلفزيون محمول يعمل بالبطاريات لمتابعة الاخبار الصادرة عن الجهات ذات العلاقة المتعلقة بالزلازل .
٨. ضرورة تنفيذ التعليمات الصادرة من الجهات ذات العلاقة بكل دقه وعدم التهاون في ذلك .
٩. احتفظ بحقيبة اسعافات اولية بالمنزل .
١٠. احتفظ بكتيب الارشادات الخاصة بالاسعافات الاولية والسلامة .
١١. التدريب على اساسيات الاسعافات الاولية والتنفس الاصطناعي .
١٢. احتفظ بطفاية حريق من فئة ABC في (المنزل - المدرسة - العمل - السيارة) تاكد كل فترة من تاريخ صلاحية طفاية الحريق .
١٣. يجب ملاحظة ان بعض الطفايات مخصصة لنوع معين من الحرائق مثل (الحرائق الناتجة عن الكهرباء او الناتجة عن السحوم او الغاز) .



٧. تدريب جميع افراد الاسرة على كيفية اغلاق جميع الصمامات الرئيسية وهي الغاز والكهرباء والماء .
٨. تدريب جميع افراد الاسرة على الاسعافات الاولية وكيفية استخدام طفاية الحريق .
٩. تذكير افراد الاسرة كل فترة من الزمن على كيفية التصرف في حال حدوث زلازل .
١٠. تدريب وتعريف وتأهيل التلاميذ نفسيا على كيفية التصرف اثناء حدوث الزلازل .
١١. تحديد ووضع لافتات ارشادية توضح اتجاه مخارج الطوارئ ونقاط التجمع .

اثناء حدوث الزلازل

١. الجلوس اسفل مكتب او طاولة متينة .
٢. البعد عن منتصف الغرف .
٣. الوقوف تحت المداخل المدعمة او في الاركان .
٤. توفير الاحتياجات الضرورية اللازمة لاستخدامها في حال حدوث زلازل .
٥. قم بتخزين مؤونة من الطعام تكفي افراد الاسرة لمدة اسبوع مع ملاحظة الآتي :
 - ان يكون الطعام غير قابل للتلف .
 - الا يحتاج الطعام الى طهي او تسخين او تبريد .
 - ان يكون الطعام من النوع المجفف او المعلب .
 - توفير كمية مناسبة من حليب البودرة والعصائر المعلبة .
 - في حالة وجود اطفال صغار يتم توفير الغذاء المناسب والدواء الخاص بهم في حالة وجود مرضى في الاسرة .
 - يجب توفير كمية مناسبة من الادوية اللازمة لهم .



٣. الوقوف تحت المداخل المدعمة على شكل قوس او في اركان الغرف من الداخل .
٤. في حال عدم وجود مكتب او طاولة بجانبك قم بتغطية وجهك وراسك بذراعيك وانحني في ركن داخلي من المبنى .
٥. عدم استخدام المصعد اثناء الزلازل .
٦. الابتعاد عن الزجاج والنوافذ والابواب والجدران الخارجية واي معلقات قد تسقط مثل الاثاث والخزائن والمزهريات والصور .
٧. غلق جميع مصادر الماء والغاز والكهرباء .
٨. متابعة النشرات الاخبارية وتنفيذ التعليمات الصادرة من الجهات ذات العلاقة .

اذا كنت داخل المدرسة



١. حافظ على الهدوء وتجنب الانفعال .
٢. احتم تحت الطاولات او داخل الممرات قرب الزوايا الداخلية للمبنى .
٣. نفذ تعليمات المدرسين بدقة وعدم التزاحم والاندفاع للخروج من المدرسة .
٤. تتبع الارشادات والتوجيهات الخاصة بالوصول الى اماكن مخارج الطوارئ واماكن التجمع .

الادوات الضرورية لاستخدامها في حالة حدوث زلزال



١. نظارة اضافية ومحلول عدسات العين .
٢. مستلزمات الرضع (الغذاء ، حفاضات ، زجاجات الحليب ، مصاصات) وادوات النظافة الصحية .
٣. احرص على وجود مبالغ كافية من المال للاستخدام في حال عدم عمل اجهزة الصراف الآلي والبنوك .
٤. احتفظ بنسخ من بطاقات الهوية والصراف والمستندات المهمة كوليصات التامين والسجلات المالية .
٥. احتفظ بطقم معدات مثل (مفتاح مواشير ومفتاح انجليزي) لاطلاق صمامات الغاز والماء .
٦. احتفظ بصفارة لامكانية استخدامها للارشاد عن مكان تواجدك .



كيفية التصرف اثناء حدوث الزلازل اذا كنت داخل المنزل

١. لا تتحرك اثناء الزلزال الا بضع خطوات للوصول الى اقرب مكان آمن .
٢. الجلوس تحت مكتب او طاولة متينة والبعده عن منتصف الغرف .



إذا كنت تقود السيارة

١. توقف بعيداً بما تسمح به حدود السلامة الى جانب الطرق .
٢. استخدم الفرامل وقم بإيقاف محرك السيارة .
٣. استمع الى التعليمات الصادرة عن الجهات ذات العلاقة .
٤. انتظر داخل السيارة ولا تخرج حتى ينتهي الشعور بالهزة .
٥. تجنب التوقف قرب او اسفل المباني والاشجار والجسور والاسلاك .
٦. سخانات المياه وما يشابهها في الخطورة حيث أنها تكون مصدر خطر كبير إذا تعرضت للسقوط.
٧. سقوط حائط السطح أثناء الزلزال يشكل في الغالب مصدر خطورة كبيرة سواء للمارة أو لسكان المنزل أثناء هروبهم، لذلك لابد من استشارة المهندس المختص عن الأسلوب الامثل لإنشاء وتثبيت حائط السطح ليكون مقاوما للحركة الأفقية.
٨. الأسقف المستعارة يجب تثبيتها جيداً في الأسقف الأساسية بواسطة أسلاك حديدية.
٩. النوافذ والأبواب الكبيرة الزجاجية تشكل خطراً كبيراً ولا بد من استبدال الزجاج بزجاج مدعم بأسلاك حديدية.
١٠. السوائل الخطرة القابلة للاشتعال أو الحارقة يجب أن تحفظ في أماكن خاصة وتكون جيدة التثبيت في الأرفف التي توضع بها.
١١. العمل على تثبيت جميع الأشياء التي تكون عرضة للحركة أثناء الهزة الأرضية في جميع أرجاء المنزل وفي أماكن العمل.

بعد حدوث الزلازل:

- ١- إذا لاحظت أن منزلك في حالة إنشائية سيئة وقد ينهار، حاول الهروب منه بحذر شديد وتجنب سقوط حائط السقف عليك أثناء هروبك
- ٢- كن مستعداً نفسياً للهزات الأرضية اللاحقة ولا تستغرب حدوثها.
- ٣- تأكد من صلاحية الوصلات الكهربائية وتوصيلات الغاز قبل أن تقوم باستعمال أي نوع من النار في المنزل.
- ٤- تذكر إن الهزات اللاحقة قد تسبب سقوط أجزاء من المباني المتأثرة بالهزة الرئيسية.
- ٥- لذلك احرص على إزالة الأنقاض والأجزاء الآيلة للسقوط بسبب الهزات اللاحقة وتجنب المرور أمام مثل هذه الأنقاض .



الصاعقة والعواصف الرعدية



تكون البرق والعواصف الرعدية والصواعق

عند اضطراب الأحوال الجوية يظهر البرق في قلب السماء فجأة على شكل ضوء مبهر وهو عبارة عن شرارة قوية ناتجة عن تصادم بين سحابتين تحمل إحداهما شحنة كهربائية سالبة والأخرى شحنة كهربائية موجبة، ويعقب هذا الضوء صدى دوي منخفض أو عال قادم من السماء، يسمّى الرعد، ويُطلق على الإثنين معاً إسم الصاعقة وتحدث الصاعقة عندما يكون التفريغ الكهربائي بين أسفل السحابة ذات الشحنات السالبة مع الشحنات الموجبة على سطح الأرض وما عليه من أجسام.

والعاصفة هي ظاهرة جوية ترتبط بحركة سريعة للرياح، أما العاصفة الرعدية فهي اضطراب في الغلاف الجوي وعبارة عن تفريغ كهربائي مفرد أو متعدد وترافق العواصف الرعدية سُحب كثيراً ما يصاحبها هطول زخات من المطر أو الثلج أو حبات البرد .

مخاطرها تكون البرق والعواصف الرعدية والصواعق

يخشى الإنسان الصواعق بسبب صوتها القوي ولما تسببه من أضرار مادية، وفي أحيان قليلة من خسائر في الأرواح، والبرق عادة لا يكون ضاراً أما السبب فهو أن معظم شحناته لا تصل إلى الأرض إلا أنه يُظهر قوته من أن إلى آخر بإقتلاع شجرة أو هدم مدخنة أو إصتبة أو قتل شخص .

وقد يتعرّض الشخص للصعقة أثناء سيره فوق سهل منبسط أو وقوفه في ماء حل، حيث يصبح جسمه أكثر الأشياء الموجودة حوله إرتفاعاً، فيهيئ للصواعق أقصر الطرق الموصلة لتفريغ شحناتها في الأرض كما أن الحقول المكشوفة أو الرطبة وحمامات السياحة والسواحل والمباني القصيرة غير المحمية والخيام تعتبر بالغة الخطورة وتشكل الأشجار المنعزلة الواقعة فوق قسم التلال خطراً، لأنها تجذب الصواعق ويكون للتيار الكهربائي الساري في جذبها تأثيرات قوية جداً تكفي لقتل شخص يقف إلى جوارها أو يجلس تحتها.



السلامة في المنازل



الحوادث المنزلية الأكثر شيوعاً :

حوادث السقوط :



تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية تكراراً وأكثرها خطراً حيث يقع هذا النوع من الحوادث عند ممارسة الأطفال هواياتهم بغياب الرقابة عنهم مما يعرضهم لخطر السقوط ونخص بالذكر الأطفال الذين هم في بداية المشي ، لذا لا بد هنا من تذكير الأهل بأهمية مراقبة الأطفال أثناء اللعب وممارستهم لهواياتهم ، حيث أن المراقبة الدائمة والواعية للأطفال من الأمور المهمة التي يجب تفعيلها داخل البيت والتقيد بها لمنع وقوع الحوادث المنزلية على اختلاف أنواعها أو الحد منها.

التعليمات والإجراءات الوقائية لتجنب وقوع الحوادث المنزلية :

1. وضع حاجز مناسب على باب المطبخ لمنع الأطفال من الدخول إليه .
2. استخدام عيون الموقد الخلفية عند الطبخ لسلامة المستخدم .
3. عند استخدام آواني الطبخ يجب وضع الأذرع باتجاه الداخل .

4. اختيار المكان المناسب لاسطوانة الغاز بحيث تكون بعيدة عن متناول الأطفال .
5. وضع الأدوية والأدوات الحادة ومواد التنظيف والأجسام الغريبة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال .
6. مراقبة الأطفال أثناء اللعب .
7. تغطية اباريز الكهرباء وعدم السماح للأطفال بإدخال الدبابيس والمسامير بها تجنباً لحدوث الصعقة الكهربائية .
8. التنظيف الدائم لموقد الغاز من آثار الزيوت المنسكبه .

التسمم :

تعتبر حوادث التسمم الغذائي والكيماوي والدوائي من الحوادث المتكررة التي تشكل خطراً على سلامة المواطنين الأمر الذي يستدعي إتباع الوسائل والإرشادات التالية للحد من وقوعها .



التسمم الغذائي:

- الإجراءات التي تساعدنا في تجنب حدوث التسمم الغذائي :

1. التخزين السليم للطعام وحفظه مباشرة بعد الانتهاء من الأكل.

٤. قبل استعمال أي دواء لا بد من التأكد من اسمه على الزجاجة وطريقة استعماله وملاحظة تاريخ الانتهاء.

حوادث الكهرباء:

تعتبر حوادث الكهرباء من أكثر الحوادث التي تشكل خطورة على حياة الفرد وخصوصاً الأطفال وذلك لرغبتهم الشديدة بالعبث وحب الفضول في ظل غياب الرقابة عنهم، ولتجنب هذه الحوادث يجب إتباع ما يلي:

١. تغطية فتحات الاباريز الكهربائية لتجنب حدوث الصدمة الكهربائية أو نشوب الحريق .
٢. التأكد من جفاف الأيدي قبل لمس الأجهزة الكهربائية .
٣. إغلاق التيار الكهربائي عند القيام بأعمال النظافة أو الصيانة المنزلية كغسل الجدران أو الأرضيات أو السقوف.
٤. تمرير أسلاك الكهرباء بعيداً عن مصادر الحرارة أو السجاد والموكيت .
٥. تحميل الاباريز حسب الطاقة أكثر من طاقتها الاستيعابية المقرر لها وعدم تشغيل أكثر من جهاز على نفس الاباريز .
٦. التقيد بالتعليمات المرافقة للأجهزة الكهربائية بما يخص الفولتيه وطريقة التشغيل.



٢. التأكد من صلاحية المعلبات مع ملاحظة أية علامات تدل على فسادها كالانتفاخات أو وجود الصدأ داخلها أو وجود ضربات أو نتوءات على العلبة من الخارج .

٣. الاهتمام بنظافة ألواح التقطيع في المطبخ مع مراعاة عدم تلامس الطعام مع بقايا طعام آخر.

التسمم الكيماوي من المواد الكيماوية المستخدمة في المنزل:

الإجراءات الوقائية :

١. إبعاد مواد التنظيف عن متناول أيدي الأطفال وعدم حفظها في العبوات المستخدمة لشرب الماء.
٢. ارتداء القفازات عند استخدام المنظفات تجنباً للملامستها سطح اليد .
٣. عدم تناول الأطعمة عند استخدام المنظفات.

التسمم الدوائي:

الإجراءات الوقائية :

١. توفير صندوق إسعافات أولية داخل المنزل.
٢. حفظ الأدوية في المكان المناسب وحسب درجة الحرارة المذكورة على العبوة .
٣. إتلاف الأدوية المنتهية صلاحيتها والتي ليس لها اي استعمال .





حوادث الغاز :

٣. لتفادي تجمع الغاز داخل الموقد يجب تشغيل مصدر الاشتعال ثم فتح صمام الغاز.
٤. التأكد من سلامة المنظم والعمل على تبديله بين فترة وأخرى .
٥. التأكد من إغلاق مفاتيح مواقد الغاز والصمام الرئيسي للاسطوانة بعد كل اشتعال وعند النوم أو مغادرة المكان .

لتفادي الحوادث والمخاطر التي تنتج عن سوء استخدام الغاز ننصح بإتباع ما يلي :

١. اختيار المكان المناسب والأمن للاسطوانة ويفضل أن يكون جيد التهوية .
٢. فحص الأفران والمواقد والتأكد من نظافتها وعدم انسداد منافذ الغاز .

حوادث الزيوت المشتعلة :



لتجنب هذا النوع من الحوادث يجب علينا إتباع ما يلي :

١. مراقبة الزيت وعدم الانشغال عنه وهو على الموقد .
٢. التنظيف الدائم لموقد الغاز من آثار الزيوت المنسكبة .
٣. متابعةعاملات في المنزل وزيادة الوعي لديهن بهذه الحوادث .

أخطار الكهرباء والصعقات الكهربائية والوقاية منها



تكمُن أهمية التعرف إلى مخاطر الكهرباء بأنها إحدى أفضل الطرق التي تساهم في منع وقوع الحوادث الناجمة عن الكهرباء كالصدمة، والصعقات الكهربائية، وفيما يأتي بعض مخاطر الكهرباء :

١. استخدام أسلاك توصيل قديمة وضعيفة، إذ تُعدّ الأسلاك الخربة والمُعطلة السبب الرئيسي للحرائق الناجمة عن الكهرباء .

٢. توصيل الأجهزة الكهربائية بالقرب من مصدر للمياه، حيث يؤدي ذلك إلى وصول المياه إلى الأجهزة الكهربائية .

٣. زيادة الأحمال الكهربائية على المقابس والوصلات الكهربائية.

٤. تشغيل الأجهزة غير الآمنة، حيث إن استخدام الأجهزة المُعطلة أو التي تُظهر أخطاء عند تشغيلها يؤدي إلى أخطار كثيرة، مثل: الصدمات الكهربائية، والحروق، والإصابات الأخرى.

٥. الاستخدام غير السليم لأسلاك وكابلات التمديد، كتوصيلها من تحت السجاد أو أي أسطح أخرى، إذ يؤدي ذلك إلى جعلها في متناول الأيدي.

٦. تشغيل المقابض بقدرتها كهربائية غير مناسبة لها، ويتمثل ذلك في شراء مقابض الطاقة التي تعمل على قدرة كهربائية أعلى من الحد الأقصى للقدرة الكهربائية لحامل المقابض.

٧. التعامل مع الأجهزة الكهربائية بأيدي مُبللة، كاستخدام مُجفف الشعر وغيرها

من الأجهزة في أحواض المياه أو أثناء الاستحمام، إذ يزيد هذا الأمر من احتمالية حدوث الصدمات الكهربائية.

٨. إطفاء الحرائق الناجمة عن الكهرباء بالماء، ويُعدّ ذلك من الأخطاء الشائعة في التعامل مع حرائق الكهرباء؛ لأنّ سكب الماء فوق اللهب سيزيد من اشتعال النار، ومن الممكن أيضاً أن يتسبب ذلك في حدوث صعقات كهربائية.

٩. عبث الأطفال الصغار بمقابس الكهرباء، حيث يميل الأطفال عادةً إلى استكشاف ما حولهم، مما قد يدفعهم إلى إدخال بعض الأدوات الحادة أو حتى أصابعهم في مقابس الكهرباء، الأمر الذي يسبب لهم إصابات خطيرة.

١٠. وضع المصابيح الكهربائية بالقرب من المواد القابلة للاشتعال.

١١. تغطية الأسلاك والكابلات بمواد ثقيلة، ويؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة الأسلاك، مما قد يُسبب حريقاً كهربائياً.

الوقاية من أخطار الكهرباء

١. إجراء صيانة للأجهزة الكهربائية التي تُظهر أعطالاً عند تشغيلها، بالإضافة إلى إيقاف استخدامها لحين إجراء الصيانة المطلوبة.

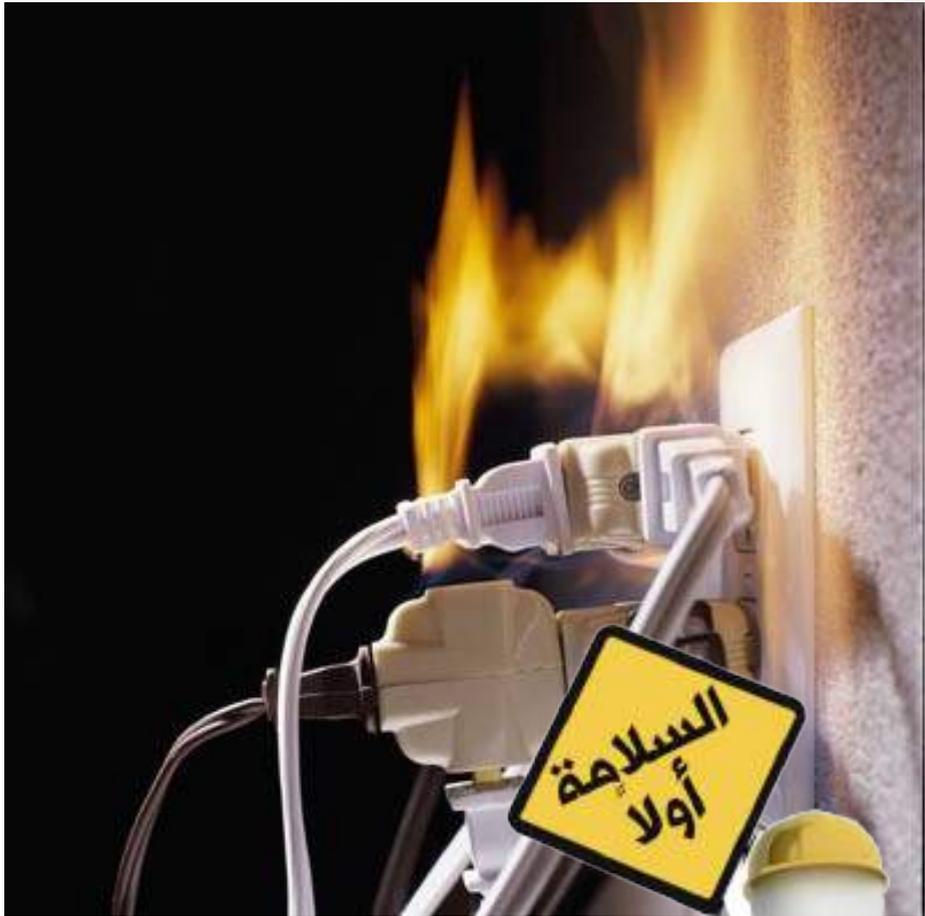
٢. تجنّب استخدام الوصلات الكهربائية أو أيّ أجهزة تُستخدم لتوصيل الأجهزة الكهربائية بمقبس واحد.

٣. إجراء فحص دوري للأجهزة الكهربائية والأسلاك.



- ٤ . الحفاظ على الأجهزة الكهربائية في أماكن بعيدة عن المياه والأماكن الرطبة.
- ٥ . التأكد عند شراء لمبات الإضاءة والمصابيح بأنّها تعمل على القدرة الكهربائية المناسبة.
- ٦ . تغطية مقابس الكهرباء بلوحات مُخصصة لذلك.
- ٧ . تغيير لوحة مفاتيح الكهرباء في حال تعرضت للكسر أو التلف.
- ٨ . إيقاف تشغيل الأجهزة الكهربائية عند عدم استخدامها؛ لتجنّب احتمالية تعرّض الجهاز للتلف أو الانفجار في حال حدثت زيادة مفاجئة في التيار الكهربائي أو ارتفاع درجة حرارة الأسلاك.





إجراءات السلامة في استخدام أسطوانات الغاز



- لا تلجأ لنقل الغاز المسال من أسطوانة إلى أخرى لأن ذلك إجراء خاطئ يعرضك للخطر .
- لا تستعمل الأسطوانة لأية أغراض أخرى كالارتقاء عليها إلى مكان عال أو إسناد بعض المواد عليها.
- تأكد من عدم وجود لهب أو نار مكشوفة أثناء تغيير الأسطوانة .
- عند استبدال الأسطوانة تأكد من عدم وجود تسرب باستعمال رغوة الماء والصابون ولا تستعمل اللهب المكشوف.
- استعمل الخرطوم المخصص لاسطوانات الغاز إذ أنه أعد بمواصفات معينة واعمل على استبداله كلما ظهرت به اهتراءات أو تشققات.
- تجنب درجة أو رمي الأسطوانة من مكان مرتفع.
- تأكد من إغلاق صمام الأسطوانة بعد كل استخدام وبخاصة عند مغادرة المنزل لوقت طويل.

في حال حدوث تسرب الغاز :

إن تسرب مادة الغاز المسال يعرضك للاختناق أو خطر الحريق ولتفادي الحوادث الناجمة عن التسرب :



- إذا شممت رائحة الغاز توقف عن استخدام مفاتيح الكهرباء أو أي مصدر حراري.

- اقلص صمام الأسطوانة بإحكام.



إن الحاجة الملحة لغاز المسال لتتنوع وتعدد استعماله جعلت منه مادة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها. وكغيره من أنواع الطاقة فإن استعمال الغاز محفوف ببعض المخاطر وبالتالي بات من الضروري إعطاء الجانب الوقائي في استخدامات الغاز ما يستحقه من عناية تفادياً لأية حوادث قد تقع لا قدر الله.



وفي هذا السياق نشير إلى أن الوقاية وضمان السلامة رهن ببعض الإرشادات والنصائح والتدابير الوقائية وقواعد الاستعمال التي تحدد طرق الاستخدام الآمن لاسطوانات الغاز في المنزل وكيفية نقلها وتداولها واستخداماتها.

إجراءات السلامة لتجنب حوادث الغاز

إن الغاز الذي يستعمل في المنازل هو منتج بترولي يتكون من خليط من البيوتان والبروبان وهذا الخليط لا رائحة خاصة تميز التسرب حال حدوثه.

الإجراءات السليمة الواجب اتخاذها لتلافي حدوث تسرب الغاز:

- لا تستعمل العنف في فتح وإغلاق صمام الأسطوانة وافتح الصمام بلطف واقفله بإحكام.
- لا تستعمل أي مطرقة في فتح وإغلاق الصمام.

- افتح جميع النوافذ والأبواب لتهوية المكان.
- اسكب الماء على أرضية المكان لإزالة الغاز المتجمع لان الغاز أثقل من الهواء وينتشر من أسفل إلى أعلى.
- لا تتردد بالاتصال بالدفاع المدني على هاتف الطوارئ (٩١١).
- عند استبدال أسطوانة الغاز الفارغة بأخرى مليئة يجب غلق صمام الأسطوانة أولاً ثم إجراء عملية الاستبدال.
- يجب تركيب منظم الغاز للأسطوانة ووضع مانعة التسرب (الجلدة) مع كل استبدال للأسطوانة.
- لا تلجأ لاستخدام القوة والشد الزائد عند التركيب.
- احرص على أن تكون الأسطوانة دائماً في وضع عامودي.
- لا تعرض الأسطوانة للحرارة واللهب.
- تأكد من صلاحية خرطوم التوصيل وتغييره في حالة وجود تشققات به.

الطريقة الصحيحة لتركيب أسطوانة الغاز:



A person wearing a full-body green protective hazmat suit is spraying a large white cylindrical tank with a high-pressure hose. The scene is set in an industrial facility with metal structures and a concrete floor. A red vertical bar is on the left side of the image. The text "التسرب الكيماوي" is overlaid in the center-right.

التسرب الكيماوي

ومن الإرشادات التي يجب اتباعها عند التعامل مع هذه المواد ما يلي :

١. الابتعاد عن المصادر المشعة الى الحد الذي يضمن عدم التعرض المؤذي الناتج عن تلك الإشعاعات .
٢. قضاء أقل فترة زمنية ممكنة في الأماكن التي توجد فيها الإشعاعات .
٣. ضرورة ارتداء معدات الوقاية الشخصية والتجهيزات الخاصة بالعمل والدروع الواقية والتي هي من أهم وسائل الوقاية من الإشعاعات .
٤. حظر الدخول الى المناطق التي يتم فيها استخدام المواد المشعة إلا بإذن مسبق او تصريح عمل .
٥. توفير تجهيزات رصد تلوث الجلد والملابس إضافة الى توفير تجهيزات الغسل والاستحمام عند مداخل ومخارج مناطق العمل .
٦. وضع علامات ولافتات إرشادية تحذيرية للمواطنين عند نقاط الدخول والخروج للاماكن التي تحتوي على المواد المشعة .
٧. توفير المراقبة الصحية الدائمة التي تستند على المبادئ العامة للصحة المهنية .



أدى الانتشار الواسع للمنشآت والمؤسسات التي تستخدم المواد المشعة والكيميائية الخطرة في الآونة الأخيرة وبخاصة في المجالات الصناعية والطبية والبحوث الى أهمية الاستخدام الصحيح لهذه المواد وكيفية التعامل معها حيث أن الاستخدام المتكرر لها قد يؤدي الى خطر وقوع الكثير من الحوادث والإصابات التي قد يتعرض لها العاملون بهذه المواد لذلك كان لا بد أن يصاحب الاستخدام الواسع لها وعي دائم ومتجدد من مختلف شرائح المجتمع وبخاصة الأشخاص الذين يعملون بها أو القائمين على تخزينها ومن هنا جاءت أهمية التزام جميع المؤسسات والمصانع والمنشآت التي تتعامل مع هذه المواد بالإرشادات والتوجيهات والكودات الخاصة بتخزين هذه المواد والتعامل معها بحذر شديد يضمن سلامة هذه المنشآت والعاملين فيها.



حوادث التسمم



- لتفاعلها مع الأطعمة وتغيير خواصها).
- عدم تبريد الأطعمة بشكل جيد قبل حفظها في البراد مما يؤدي لتفاعلها وحدوث التسمم .

التسمم بمادة السالمونيلا



ويعتبر التسمم الغذائي الناتج عن مادة السالمونيلا من أكثر الأنواع حدوثاً نظراً لاحتوائها مجموعة كبيرة من البكتيريا التي تقدر بحوالي (٢٠٠٠) صنف حيث تشير بعض الدراسات الى أن التسمم الناتج عن السالمونيلا بشكل ما نسبته ٥٠% من حالات التسمم الغذائي، ويتواجد هذا النوع من البكتيريا في معظم المواد الغذائية كالدواجن واللحوم والبيض والحليب ومشتقاته ولذلك يجب تخزين هذه المواد في ظروف ودرجات حرارة مناسبة للحد من نمو البكتيريا وتكاثرها .

وللحد من وقوع حوادث التسمم الغذائي لا بد من إتباع الإرشادات التالية:

١. وضع الأطعمة سريعة التلف مثل اللحوم والدواجن والأسماك بعد عمليات الشراء مباشرة في الثلاجة والانتباه الى مؤشر التبريد فيها بصورة دورية للتأكد من درجة التبريد المناسبة.
٢. الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون قبل ملامسة الطعام خاصة اللحوم والدواجن والأسماك.

يعتبر التسمم بأنواعه المختلفة سواء أكان تسمماً غذائياً أو كيميائياً مشكلة صحية خطيرة تؤدي الى وقوع الكثير من الإصابات وقد تؤدي أحيانا الى حدوث الوفاة .

أنواع التسمم:

أولاً :- التسمم الغذائي



تزيد حوادث التسمم الغذائي عادةً خلال فصل الصيف وبخاصة عند ارتفاع درجات الحرارة بشكل ملحوظ الأمر الذي يؤدي الى تلف المواد الغذائية التي تحتاج درجات حرارة منخفضة لتحافظ على صلاحيتها كاللحوم والدواجن والأسماك والبيض وغيرها.

ويحدث التسمم الغذائي لأسباب كثيرة ومنها :

- انتهاء مدة صلاحية المواد الغذائية وبخاصة المعلبات.
- وجود انتفاخات وانتشاءات أو الصدأ على المعلبات .
- سوء التخزين وارتفاع درجات الحرارة للمواد التي تحتاج درجة حرارة منخفضة .
- استخدام أدوات في الطبخ غير نظيفة كألواح تقطيع اللحوم والخضروات وعدم الفصل بينها .
- حفظ الأطعمة بأواني غير مناسبة كالأواني النحاسية أو التي تحتوي على مادة الرصاص



المادة الى الشخص الذي يقوم بعملية الرش فيجب أن تكون عملية رش المبيد باتجاه حركة الهواء.

ثالثاً:- التسمم بالأدوية

يعتبر التسمم بالأدوية من أكثر أنواع التسمم شيوعاً حيث تشمل الأطفال والشباب وكبار السن.

عوامل تحدد سمية المادة :

1. نوعية المادة .
2. مقدار الجرعة المعطاة منها،
3. وقت تناول الدواء.
4. عمر الشخص ووزنه لان الجرعة قد تكون سامة للأطفال وغير مؤثرة على الكبار. وتعتبر الأدوية سلاحاً ذو حدين فهي دواء شاف لمرض ما إذا ما أعطيت بشكل مناسب وبحدود الجرعة المقررة من قبل الطبيب، أما إذا زادت كمية الدواء عن الجرعة العلاجية عن طريق الخطأ أو القصد أو الخلط بينها فان هذا الدواء يصبح سماً في الجسم.

وهناك أسباب عديدة تؤدي الى التسمم بالأدوية ومن هنا فإنه يجب إتباع الإرشادات التالية للحد من الإصابة بالتسمم بالأدوية:

1. عدم استخدام أنواع مختلفة من الأدوية والمسكنات في الوقت نفسه.

3. الاحتفاظ بالطعام المطبوخ كل على حدة في عبوات و أواني نظيفة داخل البراد وعدم خلطها مع بعضها تجنباً لخطر الإصابة بالتسمم الغذائي .
4. الحرص على نظافة الأدوات المستخدمة في الطبخ .

ثانياً:- التسمم بالمبيدات الزراعية.



نظراً لانتشار المركبات السامة في مقاومة الآفات الزراعية وخاصة المواد العضوية الشديدة السمية ودورها الملموس في القضاء على الحشرات والأمراض والأعشاب الضارة أصبح المزارعون يقبلون على استعمال هذه المركبات بشكل ملحوظ لحماية مزرعاتهم .

للحد من وقوع حوادث التسمم بالمبيدات الزراعية :

1. التأكد من ارتداء ملابس السلامة العامة الضرورية عند استعمال المادة السامة كارتداء القفازات والكمامات والنظارات لحماية العيون ومعرفة درجة السمية قبل الاستعمال.
2. قراءة التعليمات المثبتة على عبوة مادة الرش والتقيدها.
3. عدم الرش في الجهة المعاكسة للهواء لعدم رجوع

٢. حفظ الأدوية في مكان مخصص لها وفي درجات حرارة مناسبة حسب الإرشادات الموضحة عليها في نشرة الدواء.
٣. وضع الأدوية في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال .
٤. إتباع تعليمات وإرشادات الصيدلي أو الطبيب في تناول الأدوية.
٥. التأكد من نوع الدواء المناسب قبل تناوله وعدم الخلط بين الأدوية.





**الاستعداد
لاستقبال
فصل الشتاء**

- تجديد هواء الغرف.
٥. تثبيت أرقام هواتف الطوارئ الخاصة بالدفاع المدني(٩١١) وعدم استخدامها للعبث أو الاستهتار.
 ٦. عدم تخزين المواد المشتعلة من مشتقات بترولية في منزلك بكميات كبيرة والحرص على أن يكون المكان آمن .
 ٧. توفير معدات الإنقاذ الخفيفة لاستخدامها عند الحاجة (مجرفة ،فأس...الخ) .
 ٨. إجراء الصيانة الدورية اللازمة للتمديدات الكهربائية وشبكات المياه .
 ٩. توفير صندوق إسعاف أولي وطفاية يدوية لاستخدامها عند الحاجة .
 ١٠. القيادة بحذر شديد على الطرقات خوفاً من حدوث الانزلاقات في معالم الطريق ومحدودية الرؤية.
 ١١. توفير وسائل الإنارة الاحتياطية (لوكس يدوي ، فانوس ، شمع إنارة) لاستخدامها عند الحاجة .



أن فصل الشتاء من الفصول غير الاعتيادية لما يتخلله من أخطار نتيجة لنشوب الحرائق بأنواعها ووقوع حوادث السير الناجمة عن الانزلاقات نتيجة لتكون الضباب وانحسار مدى الرؤية الأفقية وتشكل الصقيع والأمطار والثلوج ومن هنا تكمن الأهمية بالتقيد بالإرشادات والتوجيهات التي تعمل الجهات الرسمية على تعميمها على المواطنين لتوخي أقصى درجات الحيطة و الحذر أثناء التعامل مع المنخفضات الجوية .

التصرف السليم قبل وأثناء فصل الشتاء

١. توفير ماتور شفط مياه صغير وخصوصاً المواطنين الذين عادةً ما تتعرض منازلهم لمداهمة المياه .
٢. عدم الخروج من المنازل أثناء هطول الأمطار وتساقط الثلوج إلا للضرورة القصوى.
٣. تثبيت الأجسام القابلة للتطاير نتيجة الرياح الشديدة كألواح الزينكو والشبكات والصفائح المعدنية وأغطية خزانات المياه الموجودة على سطح المنازل أو الأماكن المرتفعة .
٤. العمل على تهوية المنزل باستمرار بهدف

الإجراءات التي يجب إتباعها عند هطول الأمطار وتساقط الثلوج:

- ١ ضرورة توفير متطلبات المنزل الضرورية قبل العاصفة الثلجية وتجنب الخروج من المنزل تجنباً لوقوع أي حادث قد يحصل بمثل هذه الظروف الجوية الخاصة .
- ٢ ضرورة توخي الحيطه والحذر من قبل سائقي المركبات أثناء المسير على الطرقات ومحاولة عدم اللجوء الى السرعة نهائياً وذلك لمحدودية الرؤيا وعدم وضوح معالم الطرقات وخصوصاً أثناء تساقط الثلوج .
- ٣ ضرورة انتقال المواطنين الذين يقطنون بالمناطق المنخفضة أو بالقرب من الأودية ومجاري السيول إلى المناطق الأكثر أماناً تجنباً لاحتمالية ذوبان الثلوج وتشكل السيول .
- ٤ إجراء الصيانة الدورية لمصارف المياه والقنوات الموجودة داخل المنزل او القرية منه لضمان عدم مدهمة المياه .
- ٥ إجراء الصيانة الدورية للمركبات من أجل التقليل من احتمالية وقوع حوادث المركبات التي تلحق اضراراً مادية جسيمة أو خسائر بشرية يذهب ضحيتها مئات الأشخاص .
- ٦ على الذين يقطنون البيوت القديمة او المهدة أسقفها وجدرانها للسقوط ضرورة إجراء الصيانة اللازمة لها حتى تصبح أكثر اماناً او إخلاتها في حال الشعور بعدم الأمان فيها .
- ٧ إزالة الثلوج المتساقطة عن أسطح المنازل ومحيطها أولاً بأول.
- ٨ الابتعاد عن أماكن جريان المياه وتجمعها كالسيول والبرك.
- ٩ الحذر من السقوط في برك المياه أو الحفر التي تعد مصائد مائية .

الإجراءات الواجب إتباعها في حالة الرياح الشديدة :

أو حدوث الحريق أو حدوث تلف بالأجهزة الكهربائية .

٤. العمل على إجراء الصيانة للتمديدات الكهربائية بالمنزل من قبل فني مختص واستبدال كل ما هو تالف منها من الأمور الضرورية التي يجب ان يوليها المواطن جل اهتمامه وذلك لتجنب حدوث التماس الكهربائي حيث ان وجود الماء والرطوبة من الأمور التي تساعد في وقوع الحوادث .
٥. أهمية الإبلاغ عن أي خلل غير ممكن السيطرة عليه كالتماس في الأسلاك الكهربائية المعلقة او تقطعها والاتصال فوراً بشركة الكهرباء أو الدفاع المدني .
٦. تثبيت الأجسام القابلة للتطاير كألواح الزينكو وأغطية خزانات المياه.

١. عدم الخروج من المنزل الا إذا دعت الضرورة لذلك ونخص بالذكر فئة الأطفال باعتبارهم لا يدركون حجم المخاطر التي تحيط بهم ولا يستطيعون التعامل معها .
٢. ضرورة اصطحاب الأطفال الراجلين أثناء ذهابهم وإيابهم من المدارس في مثل هذه الظروف لان ذلك يجنبهم الكثير من الأخطار التي قد تواجههم .
٣. الحرص على سلامة التمديدات الكهربائية فيجب فصل التيار الكهربائي في المنزل حال عدم انتظام التيار الكهربائي او تقطعه على فترات أثناء هبوب الرياح الشديدة من أجل تجنب حدوث التماس الكهربائي



الصقيع والانجماد



هو الحالة التي تنتج عن انخفاض درجة حرارة الهواء إلى درجة الصفر المئوي أو أقل ويتحول الماء من الحالة السائلة

إلى الحالة الصلبة، أو بخار الماء من الحالة الغازية إلى الصلبة مباشرة، وعندما تحدث هذه الحالة في منطقة زراعية تؤثر على السوائل الموجودة في انسجة النباتات وقد تؤدي لإتلافها.

الانجماد

تحدث هذه الحالة إذا كانت الكتلة الهوائية باردة جدا وجافة جدا، أي أنه هناك فرق كبير بين درجة الحرارة ودرجة الندى، فمهما انخفضت درجة الحرارة وحتى لو وصلت

لدرجة الصفر المئوي أو دونه، ودون أن تصل لدرجة الندى (درجة الحرارة لا تساوي درجة الندى)، فهنا لا يتشكل الندى وبالتالي لا يتشكل الصقيع وإنما يحدث الإنجماد في حالة توفر الماء على الأسطح.



العوامل التي تساهم بتشكيل الصقيع

يتعلق حدوث الصقيع وشدته بعوامل عدة أهمها:

1. طبوغرافية الأرض يحدث في الوديان والمنخفضات الهواء البارد القادم من السفوح العالية المجاورة ينساب بعد تبرده بسبب زيادة كثافته وينحدر إلى الوديان فيزيد من حدة الصقيع

2. الارتفاع عن سطح البحر وسطح التربة:
3. الغيوم
4. الرطوبة
5. سرعة الرياح
6. وجود الغطاء النباتي
7. الكتل الهوائية الباردة.

ما هي أضرار الصقيع وطرق تجنبها

تسبب الصقيع في حدوث الكثير من الأضرار التي قد يمكن وصفها بشديدة الخطورة، ويتأثر الانسان والنباتات والحيوانات بشدة بتلك الأضرار.



كما يتضرر المزارعين بشدة خلال فترة الصقيع من كل عام والتي غالباً ما تكون في فصل الشتاء أو منذ الفترة الأخيرة من فصل الخريف

أضرار الصقيع على حياة الإنسان

بلورات الصقيع تتكون على النوافذ الداخلية والأسطح للمنازل، مما يتسبب في انخفاض شديد بدرجة الحرارة بالمنزل، وهو ما ينتج عنه الكثير من الأضرار الشديدة على حياة الإنسان، ومنها التالي:

1. الضرر في الإنزيمات التي توجد بالمعدة لا تستطيع القيام بعملها خلال الانخفاض الشديد لدرجات الحرارة، وهو ما يتسبب في حدوث عسر الهضم بالإضافة للآلام المعوية.
2. الضرر في عضلات وأربطة الجسم مما يتسبب في الشعور ببعض الآلام بالرقبة والظهر.



٥. حافظ على مسافة أمان كافية من السيارة أمامك
٦. تجنب الضغط على الفرامل عند التعرّض للانزلاق
٧. عند فقد السيطرة، لا سمح الله، على العجلات الأمامية، يجب الضغط ببطء على الفرامل لاستعادة السيطرة على السيارة
٨. إذا انزلت السيارة، أدر العجلات في اتجاه الانزلاق
٩. استخدم سلاسل الإطارات إذا أوصى بها مسؤولو الطرق المحليون
١٠. ارتداء أحزمة الأمان

٣. تزداد مضاعفات الأمراض الخاصة بالقلب ما يؤدي لحدوث الجلطات أو السكتة الدماغية، أو قد يتسبب أحياناً في حدوث بعض حالات الوفاة.

٤. ازدياد الإصابة بنزلات البرد، والإنفلونزا، والسعال والزكام وغيرها من الأمراض الكثيرة.

٥. التعرض للإصابة بالالتهاب الرئوي أو التهاب بالقفص الصدري، حيث يعد ذلك من مضاعفات الإصابة بفيروس الإنفلونزا الحاد.

٦. التعرض إلى العديد من الأمراض الجلدية مثل الصدفية، الأكزيما، النحالية، حبوب الشباب، كما تؤدي لحدوث تورم باليدين والقدمين أو الإصابة بالقرصة الجلدية.

إرشادات للتحرك بأمان على تلك الطرق الزلقة خلال تشكل الصقيع عليها:

١. تحرك ببطء حتى تتمكن من السيطرة على السيارة.
٢. احتفظ بنوافذك صافية باستخدام مساحات السيارة
٣. تفقد الفرامل، واحرص على تغيير سرعتك ببطء وبلفظ
٤. استخدم غمازات السيارة للإشارة مبكراً سواء قبل منعطف أو توقف أو تغيير المسار





أخطاء شائعة قد يقع بها السائقون عند تشكل الانجماد على الطرقات:

١. الخروج في هذا الطقس السيء أمر سيء إلا للضرورة القصوى
٢. عدم ترك مسافة كافية بين السيارات
٣. الشعور بالخوف عند انزلاق السيارة، بل لا بد من التحلي بالهدوء للتمكن من السيطرة على السيارة مرة أخرى



نصائح أخرى تتعلق بالانجماد

١. القيادة بحذر على الطرقات خاصة مع ساعات الليل المتأخرة والصباح الباكر.
٢. التدفئة الآمنة في المنازل لتجنب خطر درجات الحرارة المتدنية والشعور بالبرد الشديد.
٣. اتخاذ التدابير اللازمة من قبل مربي الثروة الحيوانية وخاصة مربي الدواجن.
٤. الانتباه من خطر تجمد المياه داخل أنابيب المياه، لذا يجب لفها بالعوازل الحرارية أو تفرغها من المياه .







العواصف الرملية

٤. تجنب فرك عينيك للحيلولة دون تعرّض العينين للالتهابات، علما بأن التهاب العين أمر شائع خلال موسم العواصف الرملية، ولمزيد من الوقاية ينصح بارتداء النظارات الواقية المحكمة الإغلاق لمنع دخول الغبار إلى العينين. في الحالات التي تشعر فيها بتهيّج في العينين ينصح بغسلهما بالماء مع التزام الحذر الشديد إذا كنت تستخدم العدسات اللاصقة.

٥. يتعين على الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة لأمراض الحساسية الشديدة البدء في استخدام مضادات الهيستامين الموصوفة لهم خلال هذا الموسم، حتى قبل ظهور أعراض هذه الأمراض عليهم.



أن أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الرضع والأطفال وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون من الربو، والأشخاص الذين يعانون من التهابات القصبات الهوائية، والأشخاص الذين يعانون من حالات انتفاخ حويصلات الرئة والأمراض والأعراض التنفسية، والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والحوامل، والأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق مثل عمال البناء وعمال خدمات التوصيل، ويتعين على هؤلاء مراجعة الطبيب فور تعرضهم لأيّة التهابات.

وينصح الأفراد ممن يعانون من الأمراض التنفسية الأخرى باستخدام البخاخات وموسعات الشعب الهوائية على الفور عند ظهور أعراض الربو مثل السعال المتواصل، والتوجه إلى أقرب مركز صحي.

الاجراءات الوقائية أثناء العواصف الرملية:



١. تجنب الخروج إلى المناطق المفتوحة، خصوصا أثناء اشتداد هبوب الرياح وانخفاض مستوى الرؤية وعندما يكون مستوى الغبار العالق في الهواء مرتفعا، والحرص على إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة.

٢. تغطية الأنف والفم بقناع واق أو قطعة قماش مبللة عند الخروج إلى الهواء الطلق وذلك للحد من استنشاق جزيئات الغبار.



٣. عند قيادتك للسيارة أثناء الأجواء المغبرة احرص على إبقاء النوافذ مغلقة وعلى استخدام تكييف الهواء بدلا من الهواء الخارجي.

تشكل الضباب الكثيف



الضباب الكثيف

١. الضباب هو إحدى الظواهر الطبيعية التي تتكون عادة نتيجة التقلبات الجوية من الماء التبخر من أماكن تجمع المياه والترربة الرطبة والنباتات ويتشكل في صورة سحب منخفضة قريبه من سطح الأرض والتي تسبب في ضعف الرؤية الأفقية وتدنيها .
٢. يرجى توخي الحيطة والحذر أثناء القيادة على الطرق الخارجية لتدني الرؤية الأفقية في بعض مناطق الدولة في حالات تقلبات الطقس.
٣. يرجى من الاخوة السائقين توخي الحيطة والحذر وتباع الارشادات نظرا لتشكّل الضباب في الصباح الباكر في بعض المناطق .
٤. في حال انعدام الرؤية وتعذر امكانية القيادة ، من الافضل ايقاف المركبة خارج الطريق بعيدا عن حركة السير.
٥. اترك مسافة كافية بينك وبين المركبات التي امامك أثناء سوء الاحوال الجوية .
٦. خفض سرعتك عند الدخول في منطقة ضبابية ولا تشغل الاشارات التحذيرية مطلقا .
٧. لا تتجاوز السيارة التي امامك إلا عند الضرورة في حالات تدني الرؤية .
٨. تجنب القيادة بمهمل في المسرب الأيسر من الطريق لأنه مخصص للسير وفق السرعة المحددة.
٩. اذا اضطررت للتوقف ، لا توقف سيارتك الى جانب الطريق، بل في مكان آمن، مع تشغيل الاشارات التحذيرية.
١٠. عدم استخدام الإشارات التحذيرية للمركبة إلا في الحالات الطارئة والاكتفاء بضوء المصابيح المنخفض
١١. الحيطة والحذر، وعدم الانشغال بغير الطريق من أولويات القيادة الامنة .
١٢. الاسترشاد بالعلامات الأرضية للطريق تساهم في القيادة الامنة اثناء حالات تقلبات الطقس
١٣. الحرص على عدم السرعة في قيادة المركبة ، حتى إذا عاد الوضع إلى صورته الطبيعية في تلك الأجواء مع انقشاع الضباب،
١٤. حفظا على سلامتكم يرجى من اولياء الامور تأخير الرحلات الخارجية اثناء الاحوال الجوية السيئة.
١٥. كن دائماً على معرفة بأحوال الطقس المحلية
١٦. احرص على عدم استخدام الهاتف اثناء القيادة في الاحوال الجوية السيئة .

الإعصار



٤. حافظ على تأمين الأشياء التي تكون خارج المسكن والتي ربما تعصف بها الرياح فيجب تثبيت هذه الأشياء أو اعمل على تخزينها قبل أن تقترب الأعاصير .

٥. اعمل على تخزين مياه للشرب في أواني نظيفة، وفي أواني الطهي لأنه ربما تفسد مياه الشرب العامة أو تتضرر شبكة المياه العامة .

٦. احتفظ براديو وبطاريات احتياطية له دائماً لأن الراديو سيكون وسيلة الاتصال الوحيدة كذلك فإن مرافق الطبخ والإنارة ستكون ضرورية في حالة تعطل وسائل الخدمات العامة .

٧. إملئ مركبتك بالوقود لأنه ربما تتعطل محطات الخدمات لأيام عديدة أو بسبب انقطاع التيارات الكهربائية .

٨. ابق في منزلك أو في الأماكن العالية لأنه ربما تكون الرياح قوية وخاصة في حالة صدور تعليمات بالإخلاء بواسطة السلطات المختصة إلى مكان آخر حتى زوال العاصفة.

٩. ابق داخل المنزل خلال فترة الإعصار لأن الانتقال في مثل هذه الظروف يعتبر خطراً جداً عندما تهب الرياح، ولا تتخضع بالرؤية لأنه ربما تزداد سرعة الرياح في أي لحظة ابق في مكان آمن ولا تتخضع أيضاً برؤية الرياح التي سوف تنشط سرعتها وتغير اتجاهها في أي وقت .



يتم إصدار الإنذار عن الإعصار قبل أن يقترب بنحو (٢٤ ساعة) كما يشمل هذا الإنذار تقدير الأخطار المحدقة إما بسبب الفيضانات على الشواطئ أو بسبب محيط العواصف وتقدير التأثير عن ذلك وأعمال الطوارئ الموصى بها .

إجراءات السلامة قبل الاعصار

عند إقامة سكن تأكد من مطابقة مواصفات المبنى والمواد المستخدمة في البناء لطبيعة الرياح في المنطقة وأنها تستطيع مقاومة الرياح والأعاصير حين حدوثها .

إجراءات السلامة أثناء الاعصار

١. تابع الاستماع الى نشرة الأحوال الجوية والتعليمات التي تصدرها السلطات المختصة.
٢. اترك المناطق المنبسطة التي تكون عرضة للأمواج الإعصار .
٣. احكم إغلاق النوافذ جيداً أو احكم قفلها بشريط خاص .

إجراءات السلامة بعد الإعصار

١. ابق في مكان الإيواء إلى أن تصدر إليك التعليمات بمغادرة المكان وأن الأوضاع آمنة.

٢. استمر في الاستماع

إلى جهاز الراديو

لتلقي المزيد

من النصائح

والإرشادات ابتعد

عن منطقة الكارثة

لأن الاستطلاع في هذه

الظروف ربما يعيق عمليات الإنقاذ وكذلك

يمكن أن يكون خطراً بالنسبة لك .

٣. تجنب أسلاك الكهرباء المتدلية وبلغ عنها

فورا شركة الكهرباء أو الدفاع المدني أو

الشرطة .



٤. اعمل على

قيادة مركبتك

بحرص

على طول

الشوارع المملوءة

بالحطام.

٥. ابلغ عن خطوط إمدادات المياه ومجري

الصرف المتضررة.

٦. حاول منع الحرائق بقدر الإمكان .

٧. افحص الطعام المثلج لكي لا يفسد لأن

انقطاع الكهرباء يسبب إفساده أثناء هبوب

العاصفة .

٨. تذكر أن هبوب الإعصار إلى الداخل يمكن

أن يسبب فيضانات شديدة لذلك ابتعد عن

ضفاف الأودية .



السيول والفيضانات





إلى الطوابق العليا.

- أغلق مفاتيح الكهرباء الرئيسية.

أثناء السيول:

- لا تتحرك وسط تيارات المياه حتى لو بدت غير عميقة، لأن السير في تيار يبلغ ارتفاع المياه به ١٥ سنتيمترا يمكن أن يطرحك أرضا.

- إذا تحتم عليك الحركة في الماء اختر الأماكن الخالية من التيارات، واستخدم عصا لجس العمق أمامك قبل أن تخطو.

- لا تقد السيارة في المناطق الغارقة، وإذا أحاطت المياه سيارتك اتركها واتجه إلى مناطق مرتفعة إذا كان ذلك متاحا.

- لا تلمس أي شيء له علاقة بالكهرباء بما في ذلك أعمدة الإنارة إن كنت ميلا

تعد السيول والفيضانات من بين أخطر الكوارث الطبيعية في العالم، فضلا عن الخسائر المادية الفادحة التي تسببها للمناطق المنكوبة بها.

فمن النصائح للتعامل مع السيول، حال حدوثها مع تسارع سقوط الأمطار، إلى ما بعد انتهائها. يجب اتباع ما يلي:

نصائح عامة:



- تجنب المباني الواقعة في مجاري السيول في حال اشتداد الأمطار.



- بناء الحواجز، مثل السدود أو الجدران السميكة لمنع مياه الفيضان من دخول المنزل.

- تزويد الجدران في الطوابق السفلية بمواد مضادة للمياه لتجنب تسرب الرطوبة إليها مما يشكل خطرا على المباني.

- الاستماع إلى وسائل الإعلام بشكل منتظم لا سيما مع بدء تسارع الأمطار.

إذا كانت السيول وشيكة:



- تحضير حقيبة بها الأغراض الشخصية المهمة وإضافة بعض الأدوية شائعة الاستخدام.

- إذا طلب منك مغادرة المنزل، افعل ذلك فورا.

- توجه إلى مناطق مرتفعة قدر الإمكان.

- إذا كان ممكنا، انقل الأشياء المهمة في البيت

بعد السيول:

- تجنب المباني المحاطة بالمياه.
- لا تعد إلى منزلك قبل أن تسمح السلطات بذلك.
- خزانات الصرف الصحي والبالوعات والحفر أماكن خطيرة للغاية فلا تقترب منها.
- حاول تنظيف أو تعقيم أي شيء تعرض للبلل قبل استخدامه.

- اطلع على وسائل الإعلام قدر الإمكان للتعرف على حدود الأزمة.
- تجنب المناطق الغارقة، حيث قد تكون المياه ملوثة بالوقود أو الزيوت أو مياه الصرف، كما أن ذلك قد يعرضك للصعق الكهربائي من الخطوط الأرضية.
- ابتعد عن خطوط الكهرباء حتى في المناطق الجافة.





المرتفعات الجوية





أسرع من أجسام البالغين بثلاث أو خمس مرات وحتى إنزال النوافذ لا يجنب الضرر.

◀ رابعاً: معرفة علامات الإعياء على أطفالكم

لمعرفة متى يمكنكم إبعادهم عن المجهود وإراحتهم من بعض العلامات، سرعة دقات القلب والقيء والصداع والضعف والدوخة والبشرة المتعرقّة والإغماء والتشنجات والنعاس والتعب.



مع الارتفاع العالي لدرجة الحرارة ونسبة الرطوبة، يجب على الأهالي معرفة كيفية تجنب تعرض للحرارة قد يؤدي إلى الجفاف أو الإعياء أو التشنجات أو حتى ضربات الشمس، لذا إليكم إرشادات ونصائح مهمّة للغاية يجب إتباعها وعدم التساهل معها:

◀ أولاً: شرب الماء

فبسبب الرطوبة، ترتفع حرارة الجسم إلى أكثر من المعتاد فيحتاج الجسم إلى كمية أكبر من المياه للبقاء بارداً.

◀ ثانياً: اختيار الثياب

يجب أن يلبس ثياباً فضفاضة وألوانها فاتحة فالألوان الفاتحة تمتص أشعة الشمس بشكل أقل، وتساعد الثياب الفضفاضة الجسم على إفراز العرق وإخراج الحرارة علاوة على ذلك.



◀ ثالثاً: عدم ترك الأبناء في السيارة خلال الصيف

ولو لبضع دقائق حيث أن السيارات تزداد حرارتها بشدة خلال فصل الصيف من التعرض لأشعة الشمس، فأجسام الأطفال تزداد حرارتها



• ضربة الشمس (العلامات والأعراض)

الحالة الوصفية لضربة الشمس هو كالتالي تحدث في موجات الحر الشديد عند شخص مسن يعيش وحيداً في منزل غير مهوى بشكل جيد وقد تتطور الحالة خلال أيام أو ساعات و أحياناً بسرعة عند الأشخاص الذين يتعرضون لدرجات حرارة عالية مع الرطوبة العالية فيصاب الطفل أو المريض بواحدة أو أكثر من الأعراض التالية :

• الشعور بخفة الرأس و الدوار.

• التعب والضعف العام.

• الصداع.

• تشوش النظر.

• آلام في العضلات.

• وقد يحدث الغثيان الإقياء.

• قد يحدث السقوط وفقد

الوعي عند محاولة النهوض.

• يحدث تسرع في التنفس و في ضربات القلب.

• قد يحدث هبوط أو ارتفاع في التوتر الشرياني.

• درجة حرارة الجسم تكون مرتفعة جداً و قد تتجاوز الـ ١٤ درجة

و قد لا يقيسها ميزان الحرارة.

• يصبح الجلد حاراً و محمراً و جافاً.

• قد لا يحدث التعرق رغم الحرارة الشديدة.

• قد يصاب المريض بالهذيان والاختلاج وفقد الوعي.

• إسعاف ضربة الشمس

يجب تبريد الجسم مباشرةً بينما يقوم شخص آخر بطلب المساعدة الطبية لنقل الطفل أو المريض إلى المستشفى إذ لا بد من نقل المريض إلى المستشفى.





حرائق الأعشاب

النيران بقصد الطهي والشواء في مناطق كثيفة الأشجار والأعشاب.



• حرق الأعشاب الجافة:

يعمد المزارعون بفصل الصيف من كل عام إلى الأعشاب الجافة بالقرب من الأشجار والمزروعات دون اتخاذ الاحتياطات الكفيلة بمنع وصول النار إلى الأشجار والمزروعات.

• عبث الأطفال: يعتبر الأطفال سبباً في وقوع

حوادث حرائق الغابات والأعشاب في ظل غياب الرقابة عنهم وتوفر مصادر الاشتعال بين أيديهم الأمر الذي يدفعهم إلى إشعال النيران لا سيما أنهم لا يدركون مدى الخطر الذي قد ينجم عن السلوك الذي يقومون به .

• الحريق العمد: يقوم بعض الأشخاص

بسلوكيات خاطئة وذلك بإشعال النيران في الغابات بهدف تحقيق مكاسب مادية من بقايا الأشجار وبيعها كحطب دون اكتراث لما يتركه هذا التصرف والسلوك اللامسؤول من خطر كبير على البيئة والثروة الحرجية الوطنية .

• الصواعق: تسبب الصواعق حرائق في

الغابات عندما تتم عملية تفرغ الشحنت الناتجة عن الصواعق بالمواد الجافة والقابلة للاشتعال كالأعشاب والأشجار الأمر الذي يؤدي إلى نشوب الحريق .



تشكل حرائق الغابات والأعشاب خطراً بيئياً كبيراً نظراً لما ينتج عنها من حرق وتلف لأعداد كبيرة من الأشجار الحرجية والتي تعتبر ثروة وطنية نادرة وملاذ للمتزهين للتمتع بالطبيعة الخلابة وقضاء وقت الفراغ بعيداً عن الضوضاء ، فضلاً عن حرائق المزروعات التي يبذل فيها المزارعون قصارى جهدهم ويكدحون هم وأسرههم من أجل موسم خير معطاء من هذه المزروعات يعينهم في حياتهم.



أسباب حرائق الغابات والأعشاب :

تعود أسباب حرائق الغابات والأعشاب والمزروعات في الغالب الى السلوك غير المسؤول من قبل الأشخاص أو نتيجة أسباب طبيعية كالصواعق والزلازل والبراكين، ومن أهم أسباب حرائق الغابات :



• التدخين: يعتبر

التدخين سبباً رئيسياً في نشوب حرائق الغابات والأعشاب وذلك من خلال رمي أعقاب

السجائر وعيدان الثقاب وهي مشتعلة من نوافذ السيارات على جوانب الطرقات أو رميها في أماكن الأعشاب الجافة والمزروعات دون الاكتراث بما قد ينجم عن هذا السلوك من أخطار.

• التنزه: يرتاد الغابات

عدد كبير من السياح والمتزهين طلباً للراحة والاستجمام إلا أن العديد منهم يقوم بإشعال



- عدم رمي السجائر وعيدان الثقاب على جوانب الطرقات.
- التأكد من إطفاء النار قبل مغادرة مكان التنزه علماً بأن ذلك ممنوع.
- إذا شاهدت حريقاً بسيطاً بادر إلى إخماده باستخدام الماء أو التراب .
- إذا كان منزلك ضمن محيط غابة نشب فيها حريق قم بترطيب المنطقة القريبة من المنزل بالماء وإغلاق أبواب ونوافذ المنزل وقطع التيار الكهربائي وإغلاق مصادر الغاز .

- **الزلازل والبراكين:** وتعتبر سبباً في نشوب الحرائق في الغابات على نطاق واسع وكبير جداً وتحتاج لوقت وجهد كبير جداً لمكافحتها والسيطرة عليها.

الإرشادات :

- عدم إشعال النيران في الغابات أو بالقرب منها أثناء رحلات التنزه.
- عدم حرق الأعشاب الجافة بين الأشجار أو بالقرب من المزروعات .
- عدم ترك مصادر الاشتعال في متناول أيدي الأطفال وذلك لرغبتهم الشديدة بالعبث.





**لا تعرّض نفسك
للمساءلة القانونية**

يمنع منعاً باتاً إشعال النار في المرافق العامة

حوادث الغرق وسبل الوقاية منه



- الإنقاذ العشوائي الذي يؤدي أحياناً إلى غرق أكثر من شخص في نفس الوقت.
- عدم مراقبة الأطفال أثناء الرحلات والتنزهات بالقرب من المسطحات المائية.
- عدم وجود منقذ .
- عدم التقيد بالإشارات التحذيرية التي تحظر السباحة في أماكن التجمعات المائية.
- الابتعاد عن تناول المهدئات والأدوية التي تؤدي إلى النعاس ولارتخاء قبل ممارسة السباحة .
- ممارسة السباحة لفترات طويلة قد يؤدي الى الإصابة بتشنج عضلي أو جلطة مفاجئة حيث يصبح الشخص غير قادر على النجاة.
- عدم وضع إشارات تحذيرية بالقرب من الآبار المكشوفة والحفر الامتصاصية وخزانات المياه .
- الاقتراب من السيول الجارفة والأودية التي تتشكل في حال هطول الأمطار الغزيرة خلال فصل الشتاء.

ما هي الأماكن التي تحدث فيها حالات الغرق:

- السدود والقنوات المائية .
- البرك الزراعية .
- الآبار.
- الحفر الامتصاصية .
- خزانات المياه المكشوفة .
- السيول والأودية .
- أماكن تجمع المياه في فصل الشتاء
- المسابح العامة .



الغرق: هو دخول الماء إلى المجاري التنفسية مما يؤدي إلى إغلاقها أو تضيق مجرى الهواء وانسداده وامتلاء الرئتين والمعدة به مما يؤدي إلى توقف التنفس وتعطيله، الأمر الذي يؤدي إلى الوفاة لعدم وصول الأكسجين لأنسجة الجسم وخاصة الدماغ لا سيما إذا لم يجد الغريق من يقوم بإنقاذه وإسعافه في الدقائق الأولى من غرقه .

ما هي أسباب حوادث الغرق :

تعود حوادث الغرق في مجملها إلى أسباب عديدة تتلخص فيما يلي:

- عدم الإلمام بقواعد وأصول السباحة.
- السباحة في الأماكن غير المخصصة لهذه الرياضة كالبرك الزراعية والسدود وقنوات المياه والتجمعات المائية الخطرة.
- استهانة بعض الأشخاص بمفهوم السلامة العامة أثناء قيامهم بممارسة هذه الرياضة.

إرشادات ونصائح للوقاية من الغرق:

- المجال.
- تجنب السباحة في حال تناول المهدئات أو الأدوية التي تؤدي إلى النعاس.
- تجنب السباحة للأشخاص المصابين بمرض القلب.
- عدم السير فوق الآبار والحفر.
- الامتناع عن السباحة في الأماكن المهجورة.
- عدم السباحة في الأماكن الممنوعة والمؤشرة بلوحات تحذيرية.
- عدم اللجوء إلى عملية الإنقاذ إلا من قبل منقذين متخصصين في هذا المجال.



**إسعافات أولية مهمة
ومحتويات حقيبة
الإسعاف الأولي**



٥. لاحظ وجود النبض بنهاية الطرف المكسور قبل وبعد تجبيره في حالة عدم حس النبض يجب أن تعيد محاولة التجبير مرة أخرى.

٦. استخدم جبائر شد ثابتة ولا تتعامل مع الكسور بحركات قويه وسريعة أثناء تثبيت الكسور بل تعامل معها بلطف .

٧. في حالة الكسور المفتوحة لا تحاول دفع أطراف العظام البارزة إلى الداخل ،لأن ذلك يؤدي إلى التلوث والعدوى فقط لف الكسر المفتوح بالضمادة وذلك لإيقاف النزيف إذا وجد مع تجبير الكسر على حاله.

٨. تذكر دائماً أن الكسور يصاحبها الآم شديدة جدا قد يدخل المصاب من خلالها في صدمه من شدة الآم لذا تعامل مع الكسور بحذر ولطف.

إصابات العمود الفقري:



غالبا تنتج من حوادث السيارات أو السقوط من علو وأي خطأ في التعامل مع ضحايا هذه الحوادث قد يعني أن يمضي الضحية بقية عمره عاجزا ومقعدا لذا يجب مراعاة عدم تحريك أي مصاب يحتمل أن يكون لديه أصابه في العمود الفقري إلا بواسطة فرق متخصص ومدرب لمثل هذه الحالات فكن حذرا.



الكسور:

تحتاج الكسور بصوره عامه إلى التثبيت ويتم ذلك باستخدام الجبائر وهناك أهداف من تثبيت الكسور وهي:

١. منع الكسر المغلق أن يتحول إلى كسر مفتوح.
٢. منع أتلاف الأعصاب والأوعية المجاورة والأنسجة الأخرى بالعظم المكسور.
٣. تقليل النزيف والورم.
٤. الألم الناتج عن حركة الطرف المكسور.

عند استخدام الجبائر هناك عدة أسس يجب أن تراعيها لضمان عدم حدوث أي مضاعفات للمصاب وهي كالتالي:

١. اشرح للمصاب أن تقويم الكسر قد يسبب ألما مؤقتا سيزول بعد تقويم الكسر وتجبيره.
٢. يجب إزالة الملابس فوق منطقة الكسر.
٣. لا تحاول معالجة الكسر إذا كان الكسر مشوه والدورة الدموية مستمرة لا تحاول تقويمه بل تثبيته في مكانه وعلى حالته.
٤. تقويم الكسور ذات الزاوية الحادة للعظام الطويلة كالفخذ مثلا قبل التجبير.

كيف تعرف أن المصاب لديه إصابة في العمود الفقري؟



▶ اشرح عليه هذه الأسئلة:

١. هل تحس بالآلام في ظهره.
٢. هل تحس بقدميك.
٣. هل يمكن تحريك أصابع القدمين.
٤. إذا لم يستطع ذلك بالصورة الطبيعية فتوقع حدوث أصابه فكن حذرا.

▶ الكسور المضاعفة المفتوحة:

ويكون فيها الكسر بارز إلى الخارج مصحوب بالنزيف.

▶ الكسور البسيطة أو المغلقة:

يكون فيها الكسر مغلق مع وجود ورم في مكان الإصابة مع وجود آلام شديدة.

الإغماء (فقدان الوعي)

هنالك أسباب كثيرة لفقدان الإنسان وعيه في حالة وجود إنسان فاقد الوعي اتبع الآتي:

١. تأكد من وعي المصاب وذلك بالنداء عليه أو هز كتفه .

٢. اطلب المساعدة بالاتصال بالإسعاف.
٣. تأكد من أن المصاب يتنفس وذلك بفتح مجرى الهواء من ثم حس-انظر-اسمع .
٤. تأكد من وجود النبض .

إذا كان النبض والتنفس موجودين اتبع الآتي

١. افتح مجرى الهواء للمصاب وحافظ عليه مفتوحا .
٢. ارفع قدمي المصاب بوضع وساده أو أي شيء تحتها .
٣. حافظ على تدفئة المصاب بتغطية المصاب .
٤. إذا لم تتمكن من الاتصال بالإسعاف انقل المريض إلى المستشفى .





اللسعات والعضات:

١. تكون معظم عضات الحيوانات صغيرة ويمكن معاملة الجروح حيث ينظف مكان العض أو الخدش لكي لا يتلوث بالجراثيم مع إعطاء المصاب حُقنة التيتانوس ثم العرض على الطبيب إذا لزم الأمر.

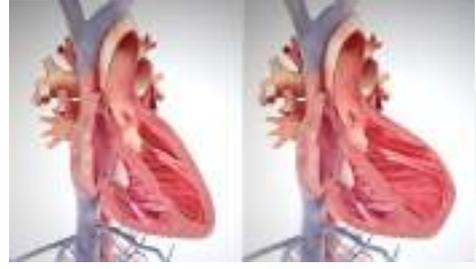
٢. أما بالنسبة للعقارب والثعابين فلا بد من نقل المصاب بأقصى سرعة إلى المستشفى دون تحريك الجزء المصاب مع ربط الجزء السابق للإصابة وحاول أن تتذكر شكل الحية أو الثعبان.

٣. إذا أصيب بفقدان الوعي أو الحمى فلا تحاول إفاقته لأنه سوف لا يستجيب، فقط ضعه في وضع الإفاقة أثناء نقله للمستشفى.

٤. بالنسبة للنحل أو الحشرات الصغيرة أو قنديل البحر فهو لا يسبب خطراً يذكر بل فقط إحساس بالحك (حساسية)، يتم غسل المكان بماء بارد عدة مرات ويدهن مكان الإصابة بمرهم حساسية وقد يحتاج الأمر إلى حقن حساسية في الحالات الشديدة والنادرة.

٥. أما الكلاب

فابتعد عنها ولا تربت بيدك على ظهر كلب لا تعرفه حتى لو بدا أليفاً نظيفاً (عدوى الجرب).



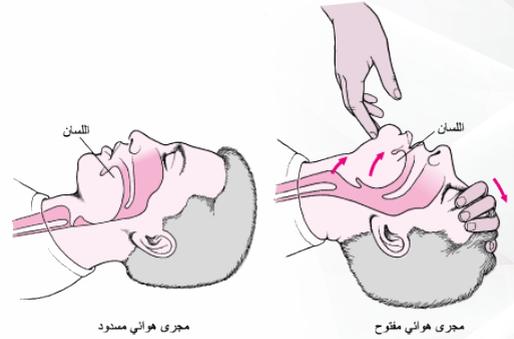
الصدمة:

تعريف الصدمة

هي فشل الجهاز القلبي الوعائي في تزويد الجسم بكمية كافية من الدم محمله بالأكسجين لإرواء الأنسجة الحيوية.

أسباب الصدمة

١. فشل القلب في ضخ الدم الكافي.
٢. نقص حاد في كمية الدم والسوائل في الجسم مما يؤدي إلى نقص كمية الدم الذي يضخها القلب.
٣. توسع الأوعية الدموية مما يسبب قلة الأكسجين الواصل إلى الخلايا



إسعافها:

١. افتح مجرى الهواء وحافظ عليه مفتوحاً .
٢. ارفع قدمي المصاب إلى الأعلى بوضع وساده أو ما شابه ذلك .
٣. حافظ على حرارة جسم المصاب بتغطيته ببطانية أو ما شابه .

بوضعية يكون فيها مكان اللدغة اخفض من القلب وقم بإسعاف الطفل إلى اقرب مستشفى.

إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية:

١. تعطى الأولوية لإسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية بإبعاد المصاب عن منطقة الخطر أي مصدر التيار الكهربائي وذلك بفصل التيار الكهربائي من القواطع أو سحب المصاب بواسطة جسم عازل مثل الخشب أو البلاستيك.

٢. إذا كان المصاب فاقداً للوعي يجب فحص التنفس والنبض ومن ثم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم ذلك، ونقل المصاب للمستشفى بالسرعة الممكنة.



٣. تغطية الحروق الناتجة عن الصعقة الكهربائية بشاش معقم خوفاً من حدوث التلوث.

٤. التعامل مع الإصابات الأخرى مثل وقف النزيف وتثبيت الكسور إن وجدت.

٥. تدفئة المصاب.

٦. النقل للمستشفى.

العوامل التي تحدد خطورة الصعقة الكهربائية:

١. مدة التعرض، فكلما زادت مدة التعرض للتيار الكهربائي زادت خطورته.

٢. شدة التيار، وأيضاً كلما زادت شدة التيار زادت خطورته.

٣. نوع التيار، حيث أن هناك نوعان من التيارات الكهربائية.

٦. وقد يكون الكلب مصاب بعدوى الكلب (Rabis) ويتنقل هذا المرض للإنسان عن طريق العض وهو مميت في أغلب الأحيان. فإذا حدث ذلك أنقل المريض فوراً للمستشفى مع تنظيف مكان الجرح ومحاولة إيقاف النزيف إن وجد.

لدغات الحشرات:



قم بإزالة ذيل الحشرة من مكان اللدغ ثم ضع كمادة ماء بارد لتخفيف الألم ويجب عليك إسعاف الطفل الملدوغ إلى الطبيب في حال ظهور إي مما يلي :-

١. ألسري.
٢. طفح جلدي.
٣. ضيق نفس.
٤. إغماء.

لدغة العقرب:

١. تأكد أولاً من عدم وجود العقرب في مكان قريب ثم طبق كمادات الماء البارد مكان اللدغة ثم أسعف الشخص إلى اقرب طبيب.



٢. في حالات لدغة الأفعى هنا يجب عدم وضع الماء البارد مكان اللدغة فقط اجعل الطفل

أ - تيار ثابت مثل البطاريات وهو قليل الخطورة.

ب - تيار متردد مثل كهرباء البيوت وهو عالي الخطورة.

القواعد الأساسية في الإسعاف الأولي

١ . إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.

٢ . فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.

٣ . تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.

٤ . إذا كان المصاب في حالة إغماء : أبحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء وأزلها وأمل رأسه جانبا والى الأسفل إذا أمكن واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق.

٥ . إذا كان التنفس متوقفا أجر له تنفسا صناعيا من الفم للفم فورا.

٦ . في حالة وجود نزف ظاهر يوقف النزف بالضغط على موضع النزف بالأصابع أو بقطعة قماش نظيفة أو يربط النازف في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط.

٧ . في حالة الاشتباه في وجود نزف داخلي يجب الإسراع في نقل المصاب لمركز الرعاية الصحية، وعلامات النزف الداخلي هي : قلق المصاب، وشكواه من العطش، وسرعة تنفسه، وشحوب لونه وبرودة جلده وسرعة النبض وضعفه، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.

٨ . إذا كان في حالة ضربة شمس: (أي لا يوجد تعرق، حرارته مرتفعة، الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيدا عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج.

٩ . لا يعطى المغمى عليه أي شيء بالفم.



في ما يأتي خطوات إسعاف بلع اللسان باستخدام إجراء رفع الذقن:

١. اركع خلف رأس المصاب، وقم بتثبيت ودعم رأس المصاب مع محاذاة الرأس، والرقبة، والعمود الفقري.
٢. ضع يديك على جانبي الوجه مع وضع أطراف أصابعك على زاوية الفك السفلي.
٣. ارفع الفك برفق لفتح مجرى التنفس واحرص جيداً على عدم إمالة الرقبة، إذ إن حركة الفك تقوم بتحريك اللسان إلى الأمام في الفم مما يفتح مجرى التنفس.
٤. لا تضع أصابع يديك في فم المصاب محاولاً دفع الفك لفتح مجرى التنفس.
٥. اتصل بالطوارئ واطلب المساعدة في أسرع وقت.

بلع اللسان (Flaccid tongue) هي حالة طبية تحدث بشكل رئيس بسبب فقدان الوعي كنتيجة لحدوث إصابات خطيرة، مثل: التعرّض لحادث سير، في ما يأتي كيفية إسعاف بلع اللسان ومعلومات أكثر عن هذه الحالة الطبية:



بلع اللسان هي حالة طبية يحدث فيها ارتخاء لعضلة اللسان الذي يتسبب برجوع اللسان للخلف مُتسبباً بحدوث

إغلاق في الممرات الهوائية، ومن المرجح أن يكون المسبب الرئيس لبلع اللسان هو فقدان الوعي، في ما يأتي طرق إسعاف بلع اللسان الناجمة عن الصرع وفقدان الوعي:

١. إسعاف بلع اللسان الناجم عن فقدان الوعي

إن إسعاف المصاب وإجراء الإسعافات الأولية اللازمة له خلال فقدته للوعي لحين وصول الطوارئ أمر في غاية الأهمية؛ لأن ذلك يقيه من الإختناق ويحافظ على حياته.

يكمن الهدف من إجراء إسعاف بلع اللسان في فتح مجرى التنفس بأقل حركة للعمود الفقري العنقي، ويجب إجراء إسعاف بلع اللسان بواسطة مسعفين مدربين عندما يكون هناك اشتباه بإصابة ما في الحبل الشوكي؛ لأن تحريك أو رفع الذقن قد يتسبب في تحريك العمود الفقري العنقي مما يؤدي إلى حدوث أضرار أخرى.

٢. إسعاف بلع اللسان الناجم عن الصرع

واحدة من أسباب بلع اللسان أيضاً هو الصرع، فقد يغيّب المصاب بالصرع عن الوعي خلال نوبات الصرع، في ما يأتي خطوات توضح كيفية إسعاف بلع اللسان للمصابين بالصرع:

- ساعد الشخص في الحصول على وضعية مناسبة في حال بدأت نوبة الصرع لديه أثناء الوقوف.
- قم بقلب الشخص برفق على جانب واحد لتجنب استنشاق أو إدخال أي أجسام غريبة إلى مجرى التنفس.

بسيارة أجرة أو شخص من أقربائه
لمساعدته في العودة إلى المنزل بأمان.

ما يجب تجنبه عند اسعاف بلع اللسان

عند إجراء عملية اسعاف بلع اللسان يجب عليك تجنب بعض الإجراءات التي قد تُعرض حياة المريض للخطر أو قد تؤدي إلى زيادة الحالة سوءاً، في ما يأتي بعض هذه الخطوات:

1. لا تقم بوضع وسادة تحت رأس الفاقد للوعي؛ قد يؤدي ذلك إلى إحداث خلل في تنفسه.
2. لا تحاول إجبارهم على الوقوف.
3. تجنب صفع أو رش الماء على فاقد الوعي.
4. لا تقم بمحاولة إدخال أي سوائل في فمهم.
5. لا تقم بإدخال إصبعك في حلق الشخص الفاقد وعيه محاولاً إزالة أي شيء عالق غير مرئي لك؛ لأن ذلك قد يتسبب في إدخالها أكثر للمجرى التنفسي، فقط قم بإزالة أي شيء عالق يسد المجرى التنفسي في حال كان مرئي لك، واضغط باستمرار على صدر الشخص في حال وجود شيء عالق في حلق الفاقد لوعيه يمنعهم من التنفس.
6. لا تترك الفاقد وعيه دون رقابة.
7. مخاطر فقدان الوعي
8. قد يؤدي فقدان الوعي لفترات طويلة إلى نقص الأكسجين في الدماغ وبالتالي حدوث تلف للدماغ، كما أن الاختناق يمكن يؤدي للوفاة إذا ترك دون علاج.
9. قد يُسبب إجراء الإسعافات الأولية أيضاً حدوث مضاعفات، على سبيل المثال يمكن أن يتسبب الإنعاش القلبي الرئوي أحياناً في حدوث كسور في الضلوع.

- قم بإبعاد أي أشياء يُحتمل أن تشكل خطر على المريض، مثل: الأدوات الحادة لمنع حدوث أي إصابات.
- ضع منشفة أو سُترة مطوية أو شيء مشابه لهما تحت رأس المريض للحفاظ على أمانه وثباته.
- قم بنزع النظارات في حال كان المريض يرتديها.
- قم بفك ربطة العنق ونزع المجوهرات حول عنق الشخص لأنها قد تُعيق التنفس.
- احسب مدة النوبة، ففي حال استمرت نوبة الصرع لأكثر من 5 دقائق يجب عليك الاتصال بالطوارئ.
- ابقَ مع الشخص حتى تنتهي نوبته ويستعيد وعيه.
- بعد أن يستعيد المريض وعيه يوجد بعض النصائح التي يجب عليك اتباعها بعد انتهاء نوبة الصرع لدى المريض ونذكر منها:
- ساعد الشخص على الجلوس في مكان آمن بعد أن يتوقف التشنج لعدة دقائق، وعندما يصبح الشخص قادر على التحدث اشرح له بهدوء أنه أصيب بنوبة صرع.
- ابق هادئاً وقم بتهدئة المُصاب والذين شهدوا النوبة.
- اسأل المريض إذا كان يمكنك الاتصال

محتويات حقيبة الإسعاف الأولي

- أدوية طوارئ.
- مواد تؤخذ بالضم.
- زجاجة كورامين وقطارة: منشط للجهاز التنفسي لضيق التنفس.
- أسبرين، نوفالجين اسبو: لدرجات الحرارة العالية.
- أقراص للإسهال.
- أقراص للانتفاخ.
- أقراص للدوسنتريا.
- حقن وسرنجات.
- حبل (لإنقاذ غريق).
- أدوات: (مقص ، دبابيس مشبك ، ثرمومتر للحرارة).
- للغيرات: (قطن ، شاش ، بلاستر).
- مطهرات: منظم للجلد (مُطهر) - ميكروكروم - صبغة يود.
- مراهم: (مضادات حيوية للحروق،، لحساسية الجلد).
- قطرات للعين.
- رباط ضاغط.



١. وضع المصاب بوضعية الجلوس.
٢. العمل على تطمين وإراحة المصاب.
٣. إمالة جسم المصاب للأمام.
٤. الطلب من المصاب أن يتنفس من الفم.
٥. التبريد على الأنف والوجه كاملاً.
٦. إذا لم يتوقف النزيف بع (١٠) دقائق سينقل للمستشفى.

حينما يجد الإنسان نفسه وحيداً أمام حالة طارئة فإن ذلك يدعو للتصرف بهدوء وروية وحكمة. لأنه في حسن السلوك يكمن الأمل بإنقاذ المصاب. وحتى يتمكن المسعف من ذلك عليه أن يتمالك أعصابه ويقوم بالإجراءات المناسبة تبعاً لمعرفته بمبادئ السلامة الأساسية لمنع زيادة الحالة سوءاً.



◀ ماذا نعمل؟ في حروق الدرجة الأولى

أسكب ماء بارد على المنطقة المحترقة حتى يخف الألم (إذا لم يتوفر الماء البارد استعمل أي سائل بارد) أو استعمل كمادة باردة نظيفة. ولكن لا تستعمل الثلج أو الزبد أو البودرة .

إذا المنطقة المصابة صغيرة قم بتغطية المنطقة بقطعة شاش معقم. إذا كان الحرق أصاب منطقة العين أو الفم أو المناطق الحساسة يجب مراجعة الطبيب.

◀ أما حروق الدرجة الثانية والثالثة:

▶ اتبع تعليمات حروق الدرجة الأولى:

1. انزع جميع الملابس عن المنطقة المصابة
2. عدا الملابس المتصقة بالجلد.
3. لا تضغط على البثور.
4. دع المصاب يستلقي مع رفع المنطقة المصابة.
5. اتصل بالإسعاف أو اخذ المصاب إلى هناك بسرعة لتلقي العلاج.

◀ أما الحروق الكيميائية:

- لا تُزيل أي من الملابس قبل أن تسكب الماء على المنطقة المصابة.
- إذا كانت المساحة المصابة صغيرة، يجب غسلها بكمية كثيرة من الماء الجاري لمدة 10 إلى 20 دقيقة، وإذا كانت المساحة المصابة كبيرة أستمعمل حوض الحمام.
- ثم قم بتغطيتها بالشاش المعقم وأتصل بطبيبك للاستشارة.
- أما إذا كانت الحروق الكيميائية وصلت إلى الفم أو العين فأنها تتطلب تقييم طبي فوري بعد غسلها بالماء فسارع بالاتصال بالإسعاف.



كيفية التعامل مع الحروق

الحروق واحدة من الأسباب البارزة للموت العرضي في الطفولة، وثاني سبب بعد حوادث السيارات.

أنواع الحروق:

◀ حروق الدرجة الأولى،

الأقل ضرراً من الثلاثة، وتكون بسبب الماء الحار، البخار، أو من التعرض إلى أشعة الشمس الحارة. وحروق الدرجة الأولى تسبب بعض الأورام، والاحمرار والألم.

◀ حروق الدرجة الثانية

هي نتيجة الاتصال بالمواد الكيميائية، والسوائل الحارة، أو من الملابس المحترقة. في حالة الحرق لون الجلد يتحول إلى اللون الأبيض أو لون الكرز الأحمر، والحرق مؤلم جداً وتكون البثور عامة.

◀ حروق الدرجة الثالثة

وهي حروق يمكن أن تنتج من الاتصال بالسوائل الحارة أو المواد الكيميائية، أو الكهرباء. وتسبب انسلاخ أو تفتح الجلد يُحتمل أن لا يشعر الإنسان بالألم أو بقليل من الألم بسبب تضرر الأعصاب. كل أنواع الحروق يجب أن تعامل بشكل سريع وذلك بتخفيف حرارة الجزء المحترق بغسلها من المواد الكيماوية.

الإجراءات والخطوات اللازمة لإسعاف الحروق:

١. أبعاد الخطر عن المصاب أو العكس .
٢. وضع العضو المصاب تحت مصدر مياه جارٍ لمدة ١٠-٢٠ دقيقة
٣. يفضل إزالة الملابس إذا كانت ملوثة للحرقٍ وبحذر شديد إن أمكن ذلك .
٤. تغطية الحروق بضماد معقم .
٥. النقل إلى المستشفى .





مَدِينَةُ الْأَمْنِ الْعَامَّةِ