

### حوادث خانگی و پیشگیری از آنها

#### هدف کلی

آشنایی با عوامل خطرزا در خانه، راه‌های پیشگیری از آنها و اقدام‌های اولیه هنگام بروز خطر

#### جدول زمان‌بندی

آموزش نظری	آموزش عملی	جمع
۸ ساعت	۴ ساعت	۱۲ ساعت

## مقدمه

در طول تاریخ، سوانح و حوادث یکی از عوامل تهدیدکننده زندگی انسان‌ها بوده است، اما به علت بیماری‌های واگیر اولویت نداشت. با پیدایش انقلاب صنعتی و ورود صنعت و تکنولوژی<sup>۱</sup> به زندگی انسان، گسترش ارتباطات، توسعه شهرنشینی، پیشرفت علوم بهداشتی و پزشکی، الگوها و شیوه‌های زیستی انسان دچار تحوّل و دگرگونی عظیمی شده است. این پدیده از یک سو موجب کنترل بیماری‌های واگیر و بالا رفتن سطح امید به زندگی و از سوی دیگر باعث شیوع و افزایش بیماری‌های غیرواگیر، از جمله حوادث، شده است. سوانح و حوادث از بزرگ‌ترین مشکل‌های دنیای امروز به شمار می‌آید که عمدتاً سومین علت مرگ و میر در همه سنین و اولین علت مرگ و میر زیر ۴۰ سالگی است.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۰، روزانه بیش از ۱۶/۰۰۰ نفر و سالانه بیش از ۵/۰۰۰/۰۰۰ نفر به سبب سوانح و حوادث جان خود را از دست می‌دهند، یعنی بیش از مجموع تمامی بیماری‌های واگیر. این رقم در سال ۲۰۲۰ به ۸/۴ میلیون نفر خواهد رسید. یکی از شایع‌ترین انواع سوانح و حوادث، حوادث خانگی است. تقریباً نیمی از حوادث وخیم در خانه روی می‌دهد و بیش از همه، افراد مسن و خردسال از آن آسیب می‌بینند. افراد مسن بیشتر در معرض خطرند، در حالی که خردسالان بیشتر در معرض خطر سقوط و مسمومیت با مواد سمی خانگی هستند.

مؤلف



## واحد کار ۱

# کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آنها



هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

۱. کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری از آنها را بیان کند.
۲. خطرهای مرتبط با محیط آشپزخانه را نام ببرد و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۳. خطرهای ناشی از رعایت نکردن نکته‌های ایمنی در اتاق و راهرو را شرح دهد و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۴. خطرهای پشت بام و بالکن را شرح دهد و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۵. خطرهای مرتبط با حیاط و باغ را توضیح دهد و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۶. خطرهایی را که شیشه‌های موجود در خانه می‌تواند ایجاد کند توضیح داده و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۷. خطرهای مرتبط با پلکان را بیان کند و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۸. خطرهای موجود در حمام را نام ببرد و نکته‌های ایمنی مربوط به آنها را به کار بندد.
۹. نکته‌های ایمنی مربوط به پارکینگ را بیان کند.

## پیش آزمون واحد کار اول

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- به چه دلایلی خانه‌ها فاقد ایمنی‌اند؟
- ۲- حادثه را تعریف کنید.
- ۳- سه نکته ایمنی مربوط به مکان آشپزخانه را توضیح دهید.
- ۴- آیا نصب کلید برق در نزدیک‌ترین محل به در ورودی مناسب‌تر است یا در دورترین محل؟
- ۵- آیا گذاشتن وسایل سنگین روی بالکن‌ها مجاز است؟
- ۶- حوض‌ها و استخرها چه خطری می‌تواند، برای اطفال داشته باشد؟
- ۷- آیا پوشاندن سطح شیشه‌ها با ورقه‌های پلاستیکی شفاف و مخصوص، خطر شکستن آنها را کاهش می‌دهد؟
- ۸- آیا کودکان می‌توانند از پله‌ها به جای محل بازی استفاده کنند؟
- ۹- چند خطر را که می‌تواند بر اثر رعایت نکردن نکته‌های ایمنی در حمام رخ دهد نام ببرید.
- ۱۰- آیا مجاز به نگهداری مواد آتش‌زا در انبار یا پارکینگ هستید؟



## مقدمه

بسیاری از مردم در پاسخ به این سؤال که امن‌ترین مکان به نظر شما کجاست، خانه را نام می‌برند. اما بسیاری از خانه‌ها به دلایل زیر فاقد ایمنی لازم‌اند:

۱- مردم در خانه غالباً دقت لازم را برای حفاظت خود ندارند و به اصطلاح با خیالی آسوده زمان را می‌گذرانند.

۲- کودکان، نوزادان و سالمندان چون توانایی کمتری دارند و به اصطلاح آسیب‌پذیرترند، در خانه نیاز بیشتری به حفاظت دارند.

۳- بسیاری از مردم به دلیل نداشتن مطالعه و ندیدن آموزش‌های لازم حتی با دیدن موقعیت خطرناک متوجه آن نمی‌شوند و به آسانی از کنار آن می‌گذرند. این گونه افراد حتی با داشتن توانایی لازم هیچ‌گونه اقدامی نمی‌کنند.

عوامل محیطی مانند شرایط آب و هوایی و ویژگی‌های محیطی منزل یا محل کار از جمله دیگر خطرهایی است که سلامت را تهدید می‌کند. با این حال با شناسایی خطرهای بالقوه و اقدام برای پیشگیری از آن‌ها می‌توانید به آسانی از خطرهایی که در خانه یا محل کار یا حین مسافرت تهدیدتان می‌کند اجتناب کنید.

### ۱-۱- تعریف حادثه

ترافیکی و محیط کارند مانند حوادث جاده و خیابان، سقوط از بلندی، سوختگی‌ها، غرق شدگی‌ها، خفگی‌ها، مسمومیت‌ها، برق گرفتگی‌ها، حوادث ناشی از آتش‌بازی، گاز گرفتگی، نیش حشرات، حمله جانوران و ...

۲- حوادث عمدی مانند خودکشی، دیگرکشی، آزار، خشونت، تجاوز و ...

۳- حوادث یا بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، آتشفشان، طوفان، بهمن و ...

در این پودمان بحث ما دربارهٔ حوادث خانگی و کانون‌های خطر در خانه و اصول ایمن‌سازی خانه است.

حادثه، واقعه یا رویداد برنامه‌ریزی نشده‌ای است که می‌تواند منجر به ایجاد آسیب شود و پیشرفت یا روند طبیعی فعالیت (کار) را مختل سازد و همواره بر اثر عمل یا اقدامی غیرایمن یا شرایطی غیرایمن (رفتار - محیط) و یا ترکیبی از این دو نوع به وقوع می‌پیوندد.

حادثه سه ویژگی دارد؛

الف) ناگهانی بودن ب) ناخواسته بودن ج) خسارت‌بار

بودن

### ۱-۲- تقسیم‌بندی حوادث

حوادث را به‌طور کلی به سه گروه تقسیم می‌کنند؛

۱- حوادث غیرعمدی که شامل حوادث خانگی، حوادث

### ۱-۳- اصول کلی پیشگیری از حوادث

در این‌جا به مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از حوادث و

۶- آموزش و به‌کار بردن دستورالعمل



۷- آگاه کردن فرد از خطر



۸- نظارت کردن



۹- حضور گروه نجات در محل حادثه



۱۰- معالجه و توانبخشی محل آسیب‌دیده



آسیب‌ها اشاره می‌شود. راه کارهای ارایه شده علاوه بر این که در پیشگیری از حوادث خانگی بسیار مؤثر است، از وقوع سایر حوادث نیز جلوگیری می‌کند.

۱- از بین بردن عامل خطر ساز



۲- دور شدن از خطر از نظر زمانی و مکانی



۳- دور شدن از خطر به کمک حصار



۴- تغییر دادن کیفیت اصلی خطر



۵- مجهز شدن به وسایل هنگام روبه‌رو شدن با خطر





## بیش‌تر بدانید



پیشگیری از حوادث به دلایل زیر اهمیت دارد:

- ۱- حوادث در ایران دومین علت مرگ‌ومیر در سن‌های مختلف و اولین علت مرگ‌ومیر زیر ۴۰ سالگی است.
- ۲- خسارت‌های مادی هنگفتی بر جامعه تحمیل می‌کند.
- ۳- جمعیت جوان را در برمی‌گیرد. قربانیان حوادث بر خلاف سایر بیماری‌ها عمدتاً از گروه سنی فعال و مفید جامعه‌اند.
- ۴- راه‌های پیشگیری از آن آسان است.

بقیه قسمت‌های اتاق یا راهرو جدا کنید تا کودکان نتوانند به آن نزدیک شوند.



### ۴-۱- کانون‌های خطر در منزل

#### ۴-۱-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به آشپزخانه:

بیشتر حوادثی که در خانه اتفاق می‌افتد با آشپزخانه و محل پخت‌وپز غذا در ارتباط است. از این رو آشپزخانه یکی از خطرناک‌ترین جاهای خانه است.

#### نکته‌های ایمنی مربوط به آشپزخانه

● جای پخت و پز غذا را تا حد امکان از اتاق نشیمن جدا کنید. استفاده از اتاق نشیمن و راهرو برای تهیه غذا سبب می‌شود که هنگام رفت و آمد، مخصوصاً بازی بچه‌ها چراغ خوراک‌پزی و قابلمه و کتری آب جوش بیفتد و باعث سوختگی شدید یا حادثه دیگر شود.

● آشپزخانه را همیشه تمیز و مرتب نگاه دارید. کلیه وسایل آن را پس از استفاده سر جای خود بگذارید.

● برای کف آشپزخانه از کف پوش مناسب استفاده کنید، زیرا در صورت لیز و لغزنده بودن کف آشپزخانه، خطر لغزیدن و افتادن بسیار زیاد خواهد بود و در شستن آن از موادی که موجب لیز خوردن می‌شود، استفاده نکنید.

#### نکته‌های ایمنی مربوط به اجاق گاز

● اجاق آشپزی خانواده را بلند انتخاب کنید و یا آتش روباز آشپزی را به جای این که مستقیماً روی زمین درست کنید، روی تل کوچک گلی بر پا کنید.

● وسایل حرارتی و اجاق گاز را دور از پرده بگذارید.

● اجاق آشپزی باید با دیوار و قسمت‌های دیگر آشپزخانه

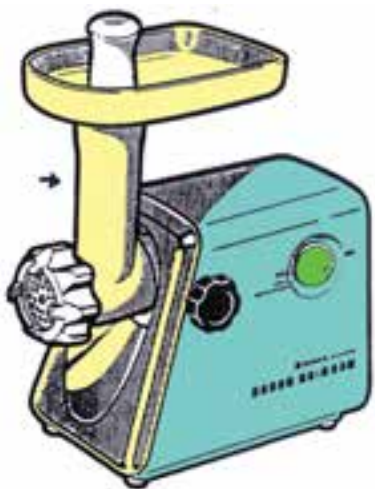


● چنان چه نمی‌توانید آشپزخانه مجزا داشته باشید، بهتر است به طریقی مثلاً با چند تکه تخته و چوب و یا به شکل صحیح دیگری اطراف چراغ خوراک‌پزی، اجاق و ... را از



## حوادث خانگی و پیشگیری از آن‌ها: کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آن‌ها

- در دیگ را در جای خود محکم کنید و دقت کنید سوپاپ آن کاملاً تمیز و سالم باشد.
- پس از پخت و یز بلافاصله در دیگ را باز نکنید.
- صبر کنید تا دیگ سرد شود و پیستون هواکش به طور خودکار پایین بیاید.
- از چرخ گوشتی که گلوبی بلند و تنگ دارد استفاده کنید، زیرا خطر کمتری برای کودکان دارد.



- وسایلی مثل آسیاب، چرخ گوشت، آب میوه‌گیری - چه برقی و چه دستی - را باید در محلی مناسب و سطح اتکای کافی قرار داد تا از سقوط آن‌ها جلوگیری شود. هنگام استفاده از این وسایل باید کودکان را از محل دور نگه دارید.
- هیچ وقت از انگشتان برای فرو بردن مواد در وسایل برقی (مانند گوشت در چرخ گوشت) استفاده نکنید.



کمی فاصله داشته باشد. (۱۵-۱۰ سانتی‌متر)

- در صورت امکان در قسمت جلوی اجاق گاز، میله‌ای را با فاصله ده سانتی‌متر به موازات اجاق نصب کنید تا از تماس احتمالی لباس هنگام آشپزی جلوگیری شود.
- در قسمت بالای اجاق گاز حداقل به اندازه سطح اجاق گاز و به فاصله مناسب محفظه‌ای به صورت کلاهک متصل کنید که بخار پخت و یز و گازهای حاصل از سوخت آن به خارج هدایت شود.
- اجاق گاز را نباید در معرض جریان هوا یا باد کولر و پنکه بگذارید.
- اجاق گاز را روی پایه محکم و محلی مطمئن دور از دسترس کودکان نصب کنید و شیر گاز را هنگام ترک آشپزخانه حتماً ببندید، چون در صورت بازی کودک با شیر اجاق، خطر نشت گاز در محیط وجود دارد.



- موقع پخت و یز از سرریز شدن آب، شیر و مواد غذایی جلوگیری کنید چون باعث خاموش شدن اجاق گاز و انتشار گاز در فضا می‌شود.

### نکته‌های ایمنی مربوط به وسایل آشپزخانه

- دیگ‌های زودپز استاندارد را خریداری کنید. زیرا دیگ‌های غیراستاندارد بسیار خطرناک‌اند و چنانچه نتوانند بخار را از خود خارج کنند، مثل بمب منفجر خواهند شد.
- دقت کنید حلقه لاستیکی دور دیگ سالم باشد تا از سر رفتن غذا روی اجاق گاز و خاموش شدن آن جلوگیری شود.





● چنانچه وسیله‌ای که به کار می‌برید برقی است، - بعد از استفاده - سیم آن را از برق بیورید. چون این گونه وسایل معمولاً حس کنجکاوی کودکان را به شدت تحریک می‌کند و احتمال روشن کردن اتفاقی و دست بردن کودک به داخل چرخ‌های گرداننده آن‌هاست.

● سیم وسایل برقی مانند سماور یا اجاق برقی رومیزی را باید دور از دسترس کودکان نگاه دارید تا با کشیدن آن نتوانند سماور یا ظروف محتوی غذا را واژگون کنند.

● در یخچال، ماشین لباسشویی، کابینت‌ها و قفسه‌های آشپزخانه باید محکم و تا حد امکان قفل باشند.

● هنگام حمل قابلمه و سایر وسایل داغ از روی اجاق گاز حتماً از دستگیره‌های پارچه‌ای مناسب استفاده کنید و قبل از حمل، کودکان و سایر افراد را از مسیر حمل خود دور کنید.

● هنگام چیدن وسایل در طبقه‌ها و قفسه‌ها، وسایل و قوطی‌های سنگین را در طبقات پایین و نزدیک زمین بگذارید.

● اشیاء بُرنده مثل کارد، چاقو، ساطور و ... را در محلی مخصوص گذاشته یا آویزان کنید و سعی کنید کودکان به آن‌ها دسترسی نداشته باشند.

#### نکته‌های ایمنی مربوط به وسایل آتش‌زا در آشپزخانه

● نفت، چراغ‌های نفتی و کبریت‌ها را در دسترس کودکان نگذارید.

● برای روشن کردن چراغ گاز و یا هر وسیله‌ گازسوز دیگر ابتدا باید کبریت را روشن کنید و بعد شیر گاز را باز کنید.

● چنانچه اجاق گاز فردار در آشپزخانه است، هنگام روشن کردن فر محافظ مناسب در اطراف آن بگذارید تا از تماس کودک و احتمالاً سوختگی او جلوگیری شود.

● اگر ماهیتابه شما روی اجاق آتش گرفت، هرگز سعی نکنید آن را از خانه خارج کنید یا روی آن آب بریزید. ابتدا اجاق را خاموش کنید و سپس پارچه یا حوله‌ای خیس روی ماهیتابه بیندازید و صبر کنید تا سرد و خاموش شود.

● هیچ‌گاه با در بغل داشتن کودک اقدام به خاموش کردن گاز نکنید.

● وسایل حرارتی و اجاق‌ها را دور از پرده بگذارید.



● قابلمه، کتری و سایر ظروف و وسایل را - چه حاوی مواد جوشان باشند و چه نباشند - باید روی کابینت بلند و در انتهای چسبیده به دیوار بگذارید تا از سقوط آن‌ها جلوگیری شود.

کودکان نگذارید.



● دقت کنید هنگام آشپزی از پیش‌بند و لباس‌هایی استفاده کنید که از جنس نایلون و ... که به راحتی آتش می‌گیرند، نباشند.

### نکته‌های ایمنی مربوط به مایعات داغ

- از روغن یا کره در حال داغ شدن به شدت مراقبت کنید.
- تاوه روغن یا کره را هیچ وقت لبریز از روغن نکنید. خیلی از آتش‌سوزی‌ها هنگام سرخ کردن خوراکی‌ها اتفاق می‌افتد.
- ظروف مایعات داغ و در حال جوش مانند: کتری، سماور و یا هر ظرف دیگر را در مسیر رفت و آمد و بازی نگذارید.
- دستگیره ظروف را همیشه به سمتی بگذارید که کودکان قادر به گرفتن و واژگون کردن آن نباشند.

### نکته‌های ایمنی مربوط به مسمومیت‌ها

● برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، آشپزخانه را تمیز

## بیش‌تر بدانید



با این‌که آمار دقیقی در دست نیست، اما هر ساله هزاران نفر در خانه و خارج از آن مسموم می‌شوند. بر اثر این مسمومیت‌ها بسیاری از مردم بستری شده، حتی خیلی از آنان جان خود را از دست می‌دهند. بیشتر مسمومیت‌ها ناشی از مصرف داروها یا سموم دفع آفات است. سم ماده‌ای است که از راه پوست، بینی و دهان وارد بدن شده و سلامت و تعادل بدن را بر هم می‌زند. مسمومیت آسیب‌هایی است که مواد سمی (غذاهای مانده و آلوده، استفاده نایب از داروها و سایر مواد شیمیایی) در دستگاه‌های مختلف بدن ایجاد می‌کند.

- غذا را کاملاً بپزید و غذاهای فاسدشدنی را در یخچال نگه دارید.
- مواد غذایی را در ظروف دربسته و بی‌منفذ بگذارید و قبل از انقضای تاریخ مجاز آن‌ها را مصرف کنید.
- مواد شیمیایی خطرناک را در ظروف اصلی خود نگهداری کنید. مثلاً هرگز نفت یا سم علف‌کش را در شیشه نوشابه یا شربت نریزید.
- در نگهداری مواد نظیر سفیدکننده‌ها (وایتکس)، پاک‌کننده‌ها (جوهر نمک)، ضد عفونی‌کننده‌ها (ساولن)، حشره‌کش‌ها، نفت، گازوئیل و مرگ موش بسیار دقت کنید و آن‌ها را در کنار مواد غذایی نگذارید.
- هیچ‌گاه محصولات خطرناک (مثل مواد سفیدکننده، سموم گیاهی، پارافین، نفت یا حشره‌کش‌ها) را در داخل شیشه‌های معمولی نریزید. ممکن است کودکان این مواد را به اشتباه به جای آب بنوشند.
- تمامی داروها و سموم را خارج از دسترس و دور از دید کودکان بگذارید. داروها و سموم را در گنجی یا صندوق مخصوص جا دهید و آن را قفل کنید یا این‌که آن‌ها را در جای بلندی بگذارید.



کشیدن نفت از بشکه استفاده می‌کنید حتماً پس از مصرف، شیلنگ و پمپ را از داخل بشکه بیرون آورید.

● نفت و بنزین و تینر و موادی نظیر آن را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

● چنانچه از تانکر و یا بشکه شیردار برای نگهداری نفت استفاده می‌کنید باید دارای قفل باشد.

● روی همه داروها و سموم را به دقت برچسب بزنید تا به اشتباه به جای مواد خوراکی مصرف نشوند.

● چنانچه از پمپ و شیلنگ<sup>۱</sup> مخصوص برای بیرون

### توجه

داروها بسیار خطرناک‌اند. زیرا کودکان خردسال، اغلب، قرص‌ها را به اشتباه به جای شیرینی می‌خورند.

### فعالیت عملی ۱



هنرجویان با راهنمایی هنرآموز به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوند. هر گروه مجموعه‌ای از سموم در خانه را گردآوری کند. این سموم می‌تواند شامل داروها، سموم گیاهی، مواد ضد عفونی‌کننده، حشره‌کش‌ها، نفت، گازوئیل، مرگ موش و ... باشند. سپس هر گروه در کنار نام هر یک از سموم، مهم‌ترین خطرهایی که برای انسان ایجاد می‌کند و همچنین راه‌های جلوگیری از مسمومیت با آن‌ها را بنویسد و در کلاس ارائه دهد.

نگهداری شود. زیرا گرمای حاصل از اصطکاک پروانه آن خطرناک است.

نکته‌های ایمنی مربوط به هواکش آشپزخانه

● مراقب باشید هواکش آشپزخانه به موقع سرویس و

۱- واژه‌ای آلمانی است و معادل فارسی آن لوله لاستیکی است.

## فعالیت عملی ۲



هر هنرجو عوامل خطر زای آشپزخانه منزل خود را فهرست کند و راه‌های پیشگیری از خطرهای هر یک را در مقابل آن بنویسد. سپس نتیجه بررسی خود را در کلاس ارایه دهد. به سایر هنرجویان فرصت داده شود تا نظر خود را اعلام کنند.



### ۲-۴-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به اتاق و راهرو :

آیا می‌دانید در اتاقی که محل استراحت و دور هم نشستن است، چه اتفاق‌های خطرناکی ممکن است رخ دهد؟ همان‌طور که در اتاق نشسته‌اید به دوروبر خود نگاه کنید. به وسایل و حوادث خطرناکی که ممکن است در پیرامون شما رخ دهد، بیندیشید.

نکته‌های زیر را در اتاق و راهرو رعایت کنید :

● کف خانه را از نظر شیشه‌های شکسته و ناخن تمیز نگه

دارید. ناخن‌ها و تراشه‌های چوب را که ممکن است به دست و پا فرو بزنند، دور بریزید.

کف اتاق‌ها را طوری فرش کنید که لبه‌های آن به پا گیر نکنند.

پتو یا روفرشی که روی فرش پهن می‌شود، به سبب جمع‌شدگی لبه‌ها، احتمال لیز خوردن و گیر کردن به پا را افزایش می‌دهد.

● به افراد سیگاری توصیه کنید حتماً پس از سیگار

کشیدن، سیگار و کبریت خود را کاملاً خاموش کنند. (سفارش کنید دست کم در محیط خانه سیگار نکشند)

● اشیای خطرناک و تیز مانند چاقو، قیچی، میخ، سوزن،

چرخ خیاطی، اتو، سماور و پنکه را دور از دسترس کودکان بگذارید و چنانچه کودکی آن‌ها را برداشت، با احتیاط کامل از او پس بگیرید.



● کلید برق اتاق را در نزدیک‌ترین محل به در ورودی

نصب کنید تا مجبور نشوید برای روشن کردن لامپ در تاریکی راه بروید.

● سیم‌وسایل برقی مثل تلویزیون و رادیو را از کنار دیوار

رد کنید تا در مسیر عبور و مرور نباشد.



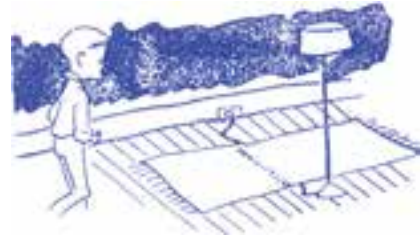


## حوادث خانگی و پیشگیری از آنها: کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آنها

● در جاهایی که پنجره هست، بسیار مراقب باشید. ممکن است بر اثر بی‌دقتی از آنها سقوط کرده و با شکستن شیشه پنجره دچار بریدگی شوید.



● سیم‌های برق را از زیر فرش اتاق‌ها رد نکنید، زیرا بر اثر گذر زمان ساییده شده، روکش آن از بین می‌رود و موجب برق گرفتگی می‌شود.



۳-۴-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به پشت بام و بالکن: تصور کنید که در یک شب گرم تابستانی بالای پشت بام نشسته یا در حال استراحت هستید.

آیا می‌دانید بر اثر رعایت نکردن نکته‌های ایمنی تمام آن لحظات زیبا می‌تواند به لحظه‌های تلخ و ناگوار تبدیل شود؟ نکته‌های زیر را در پشت بام و بالکن رعایت کنید:

- به منظور جلوگیری از سقوط و جراحات ناشی از آن، برای پنجره، بالکن، راه پله و پشت‌بام، نرده و حفاظ محکم نصب کنید. فاصله بین میله‌ها طوری باشد که کودک نتواند سر یا بدن خود را از لای آن‌ها بگذراند.

- ورودی بالکن‌ها و پشت‌بام‌ها باید در داشته باشد و برای حفاظت بیشتر ترجیحاً آن‌ها را قفل کنید تا کودکان نتوانند به راحتی وارد آن مکان‌ها شوند.
- بالکن‌ها را با گذاشتن وسایل سنگین روی آن، سنگین نکنید.
- از شوخی، بازی و هل دادن یکدیگر در ارتفاعات (پشت بام و ...)، کنار پلکان، نرده‌ها و لبه‌های تیز جداً پرهیز کنید.
- هرگز در بالا رفتن یا پایین آمدن از پله‌ها عجله نکنید و جلوی پای خود را نگاه کنید.
- کودکان خردسال را از بالا رفتن به محل‌های بدون حفاظ منع کنید.



۴-۴-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به حیاط و باغ: بیشترین خطرهایی که در باغ یا حیاط است، استخرها یا

## حوادث خانگی و پیشگیری از آن‌ها: کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آن‌ها

حوض‌ها، گیاهان و مواد شیمیایی، وسایل باغبانی، منقل کباب‌پزی و وسایل بازی است.

نکته‌های ایمنی مربوط به حوض، استخر و چاه آب



● با وجود استخر در خانه بهتر است محیط استخر با در، از سایر قسمت‌های حیاط جدا شود تا کودکان نتوانند بدون نظارت بزرگترها وارد آن شوند. قسمت کم عمق آن را به کمک طنابی ضخیم از قسمت عمیق جدا کنید.

● روی آب حوض یا استخر را با توری‌های مخصوص بیوشانید تا از خطر غرق‌شدگی کودکان در آب پیشگیری شود.



● حوض‌ها و استخرها ممکن است برای خردسالان خطرناک باشد، زیرا احتمال دارد آن‌ها حتی در آب‌های کم عمق هم غرق شوند. هنگامی که کودکان در اطراف حوض‌ها بازی می‌کنند، دقت کنید و بر آن‌ها نظارت داشته باشید.



● سیم برق چراغ‌های داخل حوض آب و پایه‌های آن را از نظر سلامت و استحکام کنترل کنید پوشیده نباشد زیرا ممکن است کودکان هنگام بازی به آن ضربه بزنند و حادثه بیافرینند.

● اگر در منزل، چاه آب هست اطراف دهانه چاه را با ۶۰ سانتی‌متر بالا بپاوريد و روی آن درپوشی نصب کنید که بشود آن را قفل کرد.

● عمق حوض‌ها نباید از ۳۰ سانتی‌متر بیشتر باشد و اطراف آن بهتر است نرده یا حفاظ نصب شود.



## حوادث خانگی و پیشگیری از آن‌ها: کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آن‌ها

را در انبار یا گنج‌نگه دارید.

● به جای استفاده از مواد سمی می‌توانید از روش‌های ایمن‌تر، مثل درآوردن علف‌های هرز با دست یا از حشره‌کش‌های بدون مواد شیمیایی استفاده کنید.

● هنگام باغبانی دست و پای خود را خوب بشوئید و از مواد دفع حشرات بر روی پوست خود استفاده کنید زیرا زهر حشراتی مثل زنبور و پشه ممکن است واکنش‌های حساسیتی به‌وجود آورد.



نکته‌های ایمنی مربوط به سمپاشی گیاهان

● اگر برای سمپاشی از مواد شیمیایی استفاده می‌کنید آن‌ها

### فعالیت عملی ۳



هنرجویان، با راهنمایی هنرآموز به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوند. اعضای هر گروه خطرهایی را که در محیط حیاط و باغ ممکن است اتفاق افتد بیان کند.

یکی از اعضای گروه نظر‌ها را یادداشت کند. موارد را ایه‌شده را طبقه‌بندی و نکته‌های مشابه را حذف کند. سپس نماینده هر گروه جمع‌بندی بحث را در کلاس ارائه کند و به پرسش‌های هم‌کلاسی‌های خود پاسخ گوید.



### ۵-۴-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به شیشه‌های

خانه :

● بریدگی، ممکن است بر اثر بطری شکسته و یا بر اثر برخورد کودک با در و پنجره‌ی شیشه‌ای یا با اشیای تیز و بُرنده اتفاق بیفتد. خرده شیشه‌هایی که از شکستن شیشه‌های بزرگ ایجاد می‌شود بسیار تیز و مثل خنجر برنده و خطرناک است.

### توجه

کودکان خردسال و نوپا از آن‌جا که هنوز درست راه رفتن را یاد نگرفته‌اند خیلی راحت بر روی شیشه‌ها و دیگر چیزهای برنده می‌افتند و دچار سانحه می‌شوند.

● در بعضی خانه‌ها درها و پنجره‌هایی بزرگ هست که در قسمت پایین آن نیز شیشه نصب شده است. چنان‌چه شما نیز از این نوع در و پنجره در منزل دارید شیشه‌ها را با شیشه نشکن عوض کنید. این نوع شیشه‌ها از لایه‌های سخت ساخته شده و



- شیشه‌های در معرض خطر را با نوار چسب‌های رنگی مشخص کنید تا کودک به آن‌ها برخورد نکند.
- شیشه‌های پایینی در و پنجره را در آورید و به جای آن تخته نصب کنید.

یا در ساختمان آن‌ها رشته‌های فلزی به کار رفته است که باعث می‌شود از شیشه‌های معمولی ایمن‌تر باشد.

- کار دیگری که می‌توان کرد پوشاندن سطح شیشه‌ها با ورقه‌های پلاستیک شفاف و مخصوص است که خطر شکستن آن‌ها را کاهش می‌دهد.

## توجه

شیشه‌های مات، رنگی و نقش و نگار دار و شیشه‌های برجسته ایمنی کمتری دارند.

### ۴-۱-۴-۶- نکته‌های ایمنی مربوط به پلکان :

- پله‌ها شایع‌ترین محل زمین‌خوردنند. معمولاً این اتفاق در پله آخر می‌افتد، جایی که ممکن است به اشتباه تصور شود پله‌ها تمام شده است. بنابراین توصیه می‌شود، لبه پله اول و آخر با چسباندن نوار رنگی یا بارنگ کردن مشخص شود تا انتهای پله بهتر دیده شود.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پلکان، حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور برای عبور کافی باشد.

● نصب نرده در کنار پله‌ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد میله‌ای محکم با فاصله‌ای مناسب بر روی دیوار



نصب شود.

- پله‌ها را به طور مداوم بازدید و هرگونه لقی یا شکستگی

آن را مرمت کنید.

- چنانچه روی پله‌ها با فرش یا موکت پوشانده شده است حتماً باید کف‌پوش پله با گیره‌های مخصوص به پله ثابت شود و مراقب باشید که چین‌خورد و کشیده نشود.
- هیچ‌گونه وسیله اضافی روی پله‌ها نگذارید.
- پله‌ها باید همیشه از مواد لغزنده دور باشند.
- به کودکان اجازه ندهید پله‌ها را به جایی برای بازی تبدیل کنند.

### ۴-۱-۴-۷- نکته‌های ایمنی مربوط به حمام :

حمام یکی از مکان‌های پر خطر است و عدم رعایت نکته‌های ایمنی می‌تواند منجر به حوادث ناگواری در حمام شود. به نظر شما چه حوادثی در حمام می‌تواند رخ دهد؟

- حمام به سبب خیس بودن کف آن یکی از محل‌های پرخطر زمین‌خوردن است. بنابراین از کف‌پوش پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می‌کند استفاده کنید.
- از دم‌پایی‌هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد. مثل دم‌پایی پلاستیکی (عدم استفاده از دم‌پایی ابری)
- در حمام به‌خصوص زمانی که وان حمام پر از آب است از وسایل برقی مانند سشوار، ماشین ریش تراش، بخاری و آب‌گرمکن استفاده نکنید زیرا خطر برق‌گرفتگی دارد.

- از بخاری یا آب گرمکن گازی نیز در حمام استفاده نکنید زیرا خطر گاز گرفتگی دارد.



## حوادث خانگی و پیشگیری از آن‌ها: کانون‌های خطر در خانه و اصول پیشگیری و ایمن‌سازی آن‌ها

- پریز برق نباید داخل حمام باشد، اگر هست بهتر است در پوش داشته باشد.
- سیم‌کشی برق حمام باید تو کار باشد. از گذاشتن کلید در داخل حمام خودداری کنید.
- لامپ حمام حتماً باید دارای حباب باشد.
- نوزادان و کودکان خردسال را حتی یک لحظه هم در حمام یا لگن آب تنها نگذارید.
- اگر به علی مثل زنگ تلفن یا زنگ در منزل مجبور به ترک حمام هستید کودک را نیز همراه خود ببرید.
- هنگام استحمام اجازه ندهید کودکان شیرآب را باز کنند زیرا احتمال دارد با باز کردن آب داغ دچار سوختگی شوند.
- مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده (سفید کننده‌ها و ...) را در حمام نگه‌داری نکنید.
- اجسام تیز (تیغ و ...) را در جای بلندی در حمام نگه‌دارید.
- ۸-۴-۱- نکته‌های ایمنی مربوط به پارکینگ :
- مواد آتش‌زا مثل رنگ را در انبار یا پارکینگ نگه‌ندارید.
- هیچ‌گاه ماشین‌هایی را که بنزین سوزند در پارکینگ‌های دربسته روشن نگذارید.

جدول مصدومان حوادث خانگی برحسب نوع و منطقه حادثه (سال ۱۳۸۲)

نوع حادثه	روستایی		شهری		مجموع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
سوختگی	۷۵۷۳۷	۲۵	۵۵	۱	۷۹۲	۳۷/۲
غرق‌شدگی	۴۴۳	۱	۳	۵۴۶	۲	۲
سقوط	۷۷۳۴	۱۲۶۴۳	۲	۳۷۷	۷/۵	
جسم خارجی	۱ ۶۷	۲۲۸۵	۳۳۵۲	۱/۲		
زمین‌خوردن	۱ ۸	۹۵۹	۱۹۶۷	۷/۳		
مسمومیت	۲۴۹۸	۱۲۸۱۴	۱۵۳۱۲	۵/۶		
تماس با جسم تیز	۴۷۷۳۸	۲۵۸ ۴	۷۳۵۴۲	۲۷/۲		
ضربه	۸۶ ۸	۲ ۷۹	۲۹۳۹۸	۱ /۸		
سایر موارد	۳۱۶۹	۴۹۵۶	۸۱۲۵	۳		
مجموع	۱۵۷ ۷۴	۱۱۴ ۴	۲۷۱۱۱۴	۱		

## فعالیت عملی ۴



هنرآموز در آغاز هنرجویان را به گروه‌های ۵ نفری تقسیم‌کند. هر گروه انواع حادثه را به ترتیب شیوع، طبقه‌بندی و اختلاف آن‌ها را در شهر و روستا تعیین‌کند. سپس پیشنهادهایی برای جلوگیری از بروز هر نوع حادثه در کلاس ارائه دهد.

## چکیده

کانون‌های خطر در منزل شامل آشپزخانه، اتاق و راهرو، پشت بام و بالکن، حیاط و باغ، شیشه‌ها، پلکان، حمام و پارکینگ است. چنان‌چه نکته‌های ایمنی در این محل‌ها رعایت نشود، می‌تواند زنگ خطر و تهدیدی برای سلامت باشد. بنابراین لازم است تمام خطرهایی را که در محیط خانه می‌تواند رخ دهد و نیز راه‌های جلوگیری از بروز آنها را بشناسید.

## آزمون پایانی نظری واحد کار اول

۱- میله‌ای که در قسمت جلوی اجاق گاز برای جلوگیری از تماس احتمالی لباس هنگام آشپزی استفاده می‌شود، چند سانتی‌متر باید با اجاق گاز فاصله داشته باشد؟

الف) ۵ (ب) ۱۰ (ج) ۱۲ (د) ۱۵

۲- گلویی استاندارد چرخ گوشت چگونه است؟

الف) بلند و تنگ (ب) کوتاه و گشاد (ج) بلند و گشاد (د) کوتاه و تنگ

۳- هنگام چیدن وسایل در طبقه‌ها و قفسه‌ها، وسایل و قوطی‌های سنگین را در کدام طبقه باید گذاشت؟

الف) بالایی (ب) میانی (ج) پایینی و نزدیک زمین (د) فرقی ندارد

۴- کدام یک از جمله‌های زیر در پیشگیری از مسمومیت غذایی صحیح است؟

الف) برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، آشپزخانه را تمیز نگاه دارید.

ب) غذا را کاملاً بپزید.

ج) غذاهای فاسدشدنی را در یخچال نگه دارید.

د) هر سه مورد صحیح است.

۵- کدام یک از جمله‌های زیر غلط است؟

الف) کلید برق اتاق را در نزدیک‌ترین محل به در ورودی نصب کنید.

ب) سیم وسایل برقی را از کنار دیوار اتاق رد نکنید.

ج) سیم‌های برق را از زیر فرش کف اتاق‌ها رد نکنید.

د) افراد سیگاری پس از سیگار کشیدن، حتماً سیگار و کبریت خود را خاموش کنند.

۶- حداکثر عمق حوض چند سانتی‌متر باید باشد؟

الف) ۱۵ (ب) ۲۰ (ج) ۲۵ (د) ۳۰



۷- شایع‌ترین محل زمین خوردن در خانه کجا است؟

الف) پله‌ها      ب) حیاط      ج) اتاق      د) حمام

۸- کدام یک از جمله‌های زیر صحیح است؟

الف) کف‌پوش مناسب برای کف حمام، کف‌پوش پلاستیکی است.

ب) دم‌پایی مناسب برای حمام، دم‌پایی پلاستیکی است.

ج) سیم‌کشی برق حمام باید تو کار باشد.

د) هر سه مورد صحیح است.

### آزمون پایانی عملی واحد کار اول



تهیه گزارش در خصوص حوادث خانگی:

– در آغاز هر هنرجو فهرست و نمودار جداگانه‌ای از حوادث داخل منزل خود را تهیه کند،

مانند حوادث رخ داده در آشپزخانه، اتاق و ...

– در مرحله بعد تعیین کند کدام یک از حوادث ذکر شده شایع‌تر است.

– سپس علت وقوع آنها را پیدا و روش جلوگیری از وقوع آنها را بیان کند.