

# ایمنی را از منزل آغاز کنیم



تهیه کننده : شهلا مشیری کارشناس هماهنگ کننده ایمنی

## همین حالا خانه های خود را در برابر **مسمومیت** ایمن کنید.

**آشپزخانه** : آیا محصولات شوینده دور از دست ترس کودکانو در کمد در بسته دارای قفل نگهداری می شود؟

■ آیا محصولات شوینده دور از مواد غذایی نگهداری می شود؟

■ آیا شما قبل از انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی می کنید؟

■ آیا داروها دور از دید و **دسترس کودکان** و در کمدی بالا و مجهز به قفل نگه داری می شود؟

■ آیا محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، محلول سفیدکننده و لکه بر، مواد شوینده، گازپاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته نگه داری می شوند؟



## حیات، حیات خلوت و پارکینگ:

- آیا محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی در کم‌دی مجهز به قفل نگه داری می‌شوند؟
  - آیا تمامی سموم در ظروف با درب غیرقابل دسترس کودکان نگه داری می‌شوند؟
  - آیا شما برچسب روی سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه می‌کنید و سپس دقیقاً مطابق دستور عمل می‌نمائید؟
  - آیا رنگ‌های ساختمانی دور از دسترس کودکان نگه داری می‌شوند؟
  - آیا موادی مانند نفت و بنزین در ظروف اصلی آنها نگه داری می‌شود و این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده‌های خوراکی و نوشیدنی مثل نوشابه نگهداری نمی‌شود؟

## اتاق خواب

- آیا تمامی داروها و لوازم آرایشی و عطریات از روی کمد پاتختی و میز آرایش برداشته شده است؟
- آیا کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه های نایلونی که استفاده نمی شود، دور از دسترس کودکان است؟
- آیا فرآورده های خوشبوکننده هوا و محفظه های محتوی عطر گل دور از دسترس کودکان است؟

## آشپزخانه و حمام:

• ■ آیا صابون، مواد شوینده، پاک کننده و سفیدکننده به شکل بی خطری نگه داری می شوند؟

■ آیا مواد ضد عفونی کننده و خوشبو کننده و بوگیر به شکل بی خطری نگه داری می شوند؟

اگر تمامی پاسخهای شما مثبت بود و تمامی مربع ها دارای علامت & بود، منزل شما از لحاظ **مسمومیت** ایمن است.

ولی اگر برخی از سوالات شما، پاسخ مثبت نداشت، هر چه سریعتر نسبت به ایمن سازی خانه خود اقدام کنید، آسیب ناشی از **مسمومیت** می تواند جبران ناپذیر باشد. خانواده خود را **محافظت** کنید.

# رعایت نکات ایمنی در قلب خانه

- آشپزخانه قلب هر خانه است و رعایت نکات ایمنی در این محیط بسیار حائز اهمیت است. خانم های خانه دار بیشتر وقت خود را در آشپزخانه سپری میکنند به همین دلیل باید درباره نکات ایمنی در آشپزخانه و وسایل خانه اطلاعاتی کسب کنند تا از هرگونه حادثه ناگواری پیشگیری کنند. همه ما میتوانیم با رعایت کردن برخی نکات ایمنی در هنگام آشپزی و نظم وسایل آشپزخانه، از خطرات جبران ناپذیر پیشگیری کنیم.
- اگر این موارد ایمنی جدی گرفته نشوند، آشپزخانه میتواند مکان خطرناکی باشد. نکاتی که در این مطلب ارائه شده را جدی بگیریم تا هنگام آشپزی کسی آسیب نبیند.
- سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی گفت: بررسی حریق ها و حوادث رخ داده در منازل بیانگر این است که کانون بسیاری از آنها آشپزخانه یا وسایل مرتبط با آن بوده که با رعایت نکات ایمنی بسیار ساده می توان از وقوع آن جلوگیری کرد.



## نکات ایمنی توصیه شده به خانم های خانه دار:

■ بهتر است برای تامین برق یخچال از محافظ الکتریکی استاندارد و مجزا استفاده شود، بهتر است یخچال در نزدیکی **اجاق گاز** قرار نگیرد و با دیوار پشتی نیز فاصله مناسبی به منظور تهویه هوا وجود داشته باشد.

از نصب پرده پارچه ای در مجاورت یا بالای **اجاق گاز** خودداری و در صورت لزوم از پرده کرکره استفاده کرد، از قرار دادن مواد سریع الاشتعال در نزدیکی اجاق و از باز گذاشتن پنجره نزدیک به آن باید پرهیز شود

در صورت مصرف طولانی مدت **اجاق گاز** باید به دلیل مصرف اکسیژن محیط حتما راهی برای ورود هوا در نظر گرفته شود ، هود آشپزخانه باید مرتب تمیز شود تا چربی های جمع شده درون آن سبب ایجاد آتش سوزی نشود.

## نکات ایمنی در جلوگیری از آتش سوزی در منزل

### ■ در رختخواب سیگار نکشید:

سیگار خود به تنهایی می تواند باعث پیر شدن شما بشود و همچنین بیماری های متفاوتی را برای شما به ارمغان می آورد اما اگر همچنان به سیگار کشیدن ادامه می دهید به این نکته توجه کنید که سیگار کشیدن در رختخواب می تواند باعث آتش سوزی شود. تنها یک غفلت کافی است تا آتش سیگار بر روی پارچه افتاده و یک آتش سوزی بزرگ را ایجاد کند.

### از سیم های ساییده شده استفاده نکنید:

به این توجه داشته باشید که نباید سیم های برق را از زیر فرش ها عبور دهید. این کار می تواند باعث ساییده شدن سیم ها شود. این امر باعث می شود تا در زمان استفاده از این سیم ها جرقه هایی ایجاد شده و آتش بگیرند. باید بدانید که خاموش کردن آتش این سیم ها تخصص می خواهد و بسیار سخت است، پس بهتر است تا از این نوع آتش جلوگیری کنید.



## ■ مواظب بچه ها باشید:

بچه ها می توانند یکی از مهمترین عوامل برای ایجاد آتش سوزی باشند. سعی کنید تا بچه های کوچک را از وسایل آتش زا دور نگه دارید تا مشکلی ایجاد نشود. برای بچه ها بازی با کبریت تنها یک بازی ساده است اما باید توجه داشته باشید که این بازی به ظاهر ساده می تواند حوادث ناگواری را ایجاد کند.

## ■ گرم کننده ها را حداقل ۱ متر با پرده ها فاصله دهید:

یکی از راه هایی که ممکن است خانه شما شعله ور شود این است که شعله های آتش به پرده یا پارچه ای برسند. برای مثال ممکن است شما شمعی را در نزدیکی یک پرده روشن کرده باشید، در این هنگام تنها یک اشاره کوچک کافی است تا یک آتش بزرگ پدیدار شود. فاصله ایمنی در این شرایط حداقل یک متر است.

## ■ کیسول آتش نشانی داشته باشید:

کیسول آتش نشانی از جمله مهمترین وسایلی است که باید همیشه در اختیار داشته باشید تا در هنگام لزوم از آن استفاده کنید. آشپزخانه می تواند محل خوبی برای نصب آن باشد زیرا که اکثر آتش سوزی ها در این نقطه از خانه اتفاق می افتد

## ▪ مراقبت از پارکت ها در صورت جدا شدن

برای حل این مشکل، ابتدا سعی کنید با استفاده از وسیله ای مناسب پارکت ها را از کف اتاق برداشته و در جای خشکی قرار دهید. سپس باید زیر آنها را تراشیده تا آثار چسب قبلی از آنها پاک شده و سطح زیرین آنها یکدست شوند. سپس این کار را با کف اتاق هم انجام دهید و در اینجا به جهت سختی کف اتاق بهتر است از سوهان نوک تیز یا اشیایی از این دست استفاده کنید.

برای محکم چسبانیده شدن از یک چکش لاستیکی یا وسایل مشابه استفاده کنید تا به پارکت جویی لطمه ای جدی وارد نشود. تمامی پارکت ها را به همین روش چسبانده و در پایان با استفاده از یک دستمال تمیز، آثار چسب اضافی را از گوشه و کنار پارکت ها پاک کنید.

برای اینکه نتیجه کار خوبی داشته باشید، سعی کنید تا ۲۴ ساعت از این نقطه عبور نکنید.

## ■ نگهداری و نکات ایمنی چرخ گوشت

هنگام چرخ کردن گوشت، قطعات آن را تا آنجا که ممکن است

ریز کرده و به صورت یکنواخت و با حداقل فشار به

چرخ گوشت (به صورت فشاری روی توده زیادی گوشت با

گوشت کوب) کار کنید.

حتی امکان سعی شود زمانی از چرخ گوشت استفاده کنید که

فرزندان خواب باشد تا از بروز هر حادثه احتمالی پیشگیری شود

## ▪ نکات ضروری جهت کاهش کمردرد در خانه تکانی

برای خانه تکانی ایمن و کاهش کمردرد راهکارهایی میتوان عنوان کرد :

استرس عامل مهمی در بروز و تشدید کمردرد است بنابراین باید از میزان استرس کاست.

توصیه میشود با برنامه ریزی و تقسیم کار و زودتر شروع کردن کارها از انجام حجم زیاد کار در یک مدت زمان محدود خودداری کرده و امور مربوطه را مرحله به مرحله انجام داده و از وارد کردن فشار و استرس زیاد به خود و دیگران جلوگیری کنند. -

بهتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی، کششی در خود آمادگی جسمانی ایجاد کنید -