



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نحو منزل آمن

Towards A Safe Home

ستساعدك الإرشادات التالية في تخفيف مخاطر الحوادث التي يمكن لا سمح الله أن تحصل في المنزل.

اولاً: مدخل المنزل

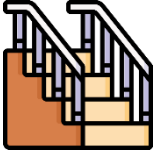
- جميع مداخل المنزل ينبغي أن تكون مضاعة جيداً.
- أن تحتوي السلالم أو الممرات أو الأسطح الخارجية الخاصة بك على درابزين.
- الدرج الأمامي والممرات حول منزلك في حالة جيدة وخالية من النفايات أو الأوراق.
- عتبة المنزل منخفضة.



ثانياً: في داخل المنزل

- جميع الغرف والممرات تكون مضاعة جيداً.
- تأمين جميع السجاد في مكان لمنعه من الانزلاق.

- لديك مجموعة أدوات الإسعافات الأولية وتعرف أين هي.
- لديك قائمة بأرقام الطوارئ بالقرب من جميع الهواتف.
- لديك خزانة أحذية عند مدخل المنزل.



ثالثاً: الدرج

- السلالم مضاعة جيداً ولديك مفاتيح إضاءة في أعلى وأسفل الدرج.
- السلالم في حالة جيدة وخالية من الفوضى.
- الدرجات لها سطح غير منزلق.
- وجود درابزين على جانبي الدرج.

رابعاً: النار والمواد الخطرة

- لديك كاشف دخان في كل طابق من منزلك.



- تختبر كاشف الدخان الخاص بك كل ستة أشهر.

- وجود مخرج طوارئ في حالة نشوب حريق وخطة للسلامة من الحرائق.
- التسجيل في خطة السلامة من الحرائق في مبنى شقتك.

- لديك كاشف أول أكسيد الكربون في منزلك.



- المواد القابلة للاشتعال والخطرة ذات علامات واضحة ومخزنة بشكل صحيح.
- ستائر وأثاث المنزل من قماش مقاوم للاحتراق.
- تستخدم قضبان وأسلاك كهربائية مناسبة لمنع التحمل الزائد للمنافذ الكهربائية.
- إذا كنت تعيش في منزل قديم، قم أنت أو كهربائياً بتفقد الأسلاك وصندوق الفواصل الكهربائية والأجهزة الخاصة بك من أجل السلامة.



- لديك مطفأة حريق وتعرف كيفية استخدامها.

خامساً: دورة المياه

- اختبر درجة حرارة الماء قبل أن تدخل حوض الاستحمام أو الدش.
- درجة حرارة سخان الماء مضبوطة على درجة حرارة ٤٩ مئوية الموصى بها.
- لديك أسطح غير قابلة للانزلاق في حوض الاستحمام أو الدش.
- لديك ضوء ليالي في الحمام.
- يحتوي قفل باب الحمام الخاص بك على مقبض لفتحه في حالة الطوارئ.
- لديك قضبان لمسكها باليد تم وضعها بشكل صحيح مثبتة جيداً على الحائط في حوض الاستحمام أو الدش.



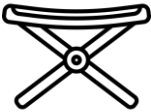
- إذا كان من الصعب عليك الاستحمام واقفاً يمكن استعمال كرسي الحمام.

ملاحظة: بعض منتجات تنظيف البلاط والحمام تزيد في الواقع من الانزلاق، كن حذراً عند استخدام هذه المنتجات.

سادساً: المطبخ

- يتم تخزين الأواني والسلع المعلبة والأطعمة الأساسية في مكان يسهل الوصول إليه بين ارتفاع الركبة والكتف.
- يتم تخزين العناصر الثقيلة في الخزائن السفلية والعناصر الخفيفة في الخزائن العليا.
- لديك كرسي ثابت للوصول إلى الأماكن المرتفعة.
- تم وضع علامة واضحة على وضعي "إيقاف" و "تشغيل" على الموقد أو الفرن.

- يمكن الوصول إلى قفازات الفرن الخاصة بك بسهولة أثناء الطهو.
- تأكد من عدم ارتداء ملابس فضفاضة أو ملابس نوم أثناء الطهي.
- لديك مطفأة حريق في المطبخ، مثبتة على الحائط بعيداً عن الموقد.
- تحقق بانتظام من أن طفايات الحريق في حالة جيدة.
- الموافد الكهربائية مفضلة على موافد الغاز، إذا كنت تستعمل موافد الغاز فانتبه أن تكون جرة الغاز محكمة التركيب.
- انتبه أن تكون سكاكين المطبخ ذات نهاية مدورة وليست حادة الرأس.



سابعاً: غرفة النوم

- يوجد مفتاح إضاءة بالقرب من مدخل غرفة النوم الخاصة بك.

- لديك مصباح أو مفتاح إضاءة بالقرب من سريرك.
- وجود أضواء الليل أو مصادر الإضاءة الأخرى في حالة استيقاظك في منتصف الليل.
- هناك طريق واضح من سريرك إلى الحمام.
- لديك هاتف وقائمة بأرقام هواتف الطوارئ بالقرب من سريرك.



ثامناً: قبو المنزل

- المرآب مضاء جيداً.
- لديك هاتف في الطابق السفلي وقائمة بأرقام هواتف الطوارئ.
- تبقي الأرضيات والمقاعد نظيفة للحد من مخاطر الحرائق والتعثر والانزلاق.
- جميع أدواتك ومعدات الخدمة في حالة جيدة ويتوفر قفل لها.
- منطقة عملك جيدة التهوية في الصيف والشتاء.

- العناصر الثقيلة على الرفوف السفلية أو في الخزائن السفلية.
- تستخدم سلم آمن للوصول إلى الأماكن المرتفعة.
- جميع المواد الكيميائية، مثل المبيضات والمنظفات ومزيلات الدهان، محددة بوضوح.
- يتم تخزين المواد القابلة للاشتعال كما هو موضح في الإرشادات الموجودة على الملصق وبعيداً عن مصادر الحرارة واللهب.
- إذا كان لديك شواية تعمل بالغاز، فقم بتخزين جرة الغاز في مكان آمن.

تاسعاً: حماية الطفل من المخاطر

- قم بإزالة العلب من الرفوف السفلية لمنع الكسر وانسكاب المحتويات.

- أغذية علب الأدوية التي تسمى (مقاومة للطفل) ليست في الحقيقة مقاومة للطفل، يجب تخزين



- جميع الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

- يتم تخزين المنتجات المنزلية والمواد الكيميائية، مثل منتجات التنظيف والطلاء ومزيلات الدهان والكحول في خزانة بعيدة عن متناول الأطفال.

- مستحضرات التجميل، مثل مزيل طلاء الأظافر والكريمات وغسول الفم والعطور، ينبغي أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال.

- قم بتخزين الأشياء الصغيرة بعيداً عن متناول الأطفال الأصغر سنّاً لمنع الاستنشاق والاختناق.

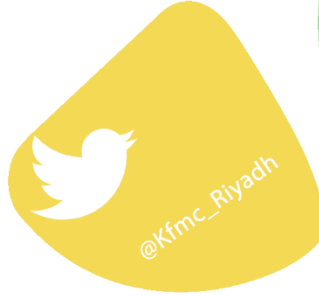
- قم بتخزين الولا عات والكبريت والشموع بعيداً عن مرأى ومدى وصول الأطفال.
- قم بتثبيت قفل أمان على الخزائن وأبواب الصيدلية المنزلية.
- ركب بوابات أمان للسلا لم أو الغرف غير الآمنة.
- قم بمد الحبال وأسلاك الهاتف بعيداً عن طريق الأطفال.
- مرآب السيارات وورشنة العمل مغلقين بأقفال مرتفعة مثبتة على الأبواب.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال



HEM3.20.0001117

