

الحوادث المنزلية

قد تحصل الحوادث المنزلية في كل زاوية من المنزل، وقد يتسبب أي إهمال أو خطأ بسيط بحوادث مميتة. لتفادي هذه الحوادث، من المهم توعية جميع أفراد العائلة على السلوكيات المتبعة للوقاية من الحوادث ومعالجتها في حال حصولها.

ذوو الإحتياجات الخاصة

خصوصاً أولئك الذين يعانون من صعوبات حركية أو تأخر عقلي.



الأشخاص الأكثر عرضة للحوادث المنزلية:

قد يكون أي فرد في العائلة ضحية حادث منزلي، إلا أن بعض الحالات الخاصة تجعل من بعض الأفراد أكثر عرضة من غيرهم:

كبار السن

بسبب بطء حركتهم وضعف حواسهم نسبياً.



الأطفال

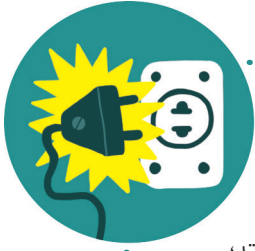
وبالأخص من هم دون الخامسة من العمر، لأنهم يفتقرون إلى القدرة على تمييز المواد والتصرفات الخطرة.

الحروق واندلاع الحريق

- لا تترك المطبخ أبداً عند تحضير الطعام، وإضبط المنبه لتتذكر إطفاء النار في موعدها.
- تأكد دوماً من سلامة أنابيب الغاز، واستبدالها عندما تظهر عليها تشققات.
- أدر مقابض أوعية الطبخ (طنجرة، مقلاة، ركة) إلى الداخل عند تحضير الأكل، كي لا يتمكن الأطفال من الوصول إليها.
- تأكد من حرارة المياه قبل الإستحمام، واختبر دائماً مياه الحمام بواسطة الكوع قبل وضع طفلك فيها.
- حافظ على الكبريت والولاعات والمواد الكيميائية والشموع المضاءة بعيداً عن متناول الأطفال.
- لا تتناول المشروبات الساخنة أو الحساء فيما يجلس طفل في حضنك، ولا تحمل طفلاً رضيعاً أثناء الطهي.
- لا تقترب كثيراً من وسائل التدفئة، وأبعدها عن الأسرة والستائر والمواد القابلة للإشتعال متراً على الأقل. إنتبه خصوصاً للأطفال عندما تكون مشتعلة، وتأكد من إطفائها قبل النوم.
- إفتح دائماً المياه الباردة أولاً وأغلقها آخراً عند غسل اليدين أو الإستحمام.
- أبق المواد السريعة الإشتعال بعيدة عن مصادر الحرارة، مثل إبعاد مزيل طلاء الأظافر عن السجائر.
- تأكد من إطفاء السجائر والشموع والفحم بالكامل، قبل النوم أو الخروج من المنزل.
- لا تلهو بالألعاب النارية أو المفرقعات في المنزل.



في حال الطوارئ



عند حدوث حريق ناتج عن إحتكاك كهربائي:

- إقطع الكهرباء عن المنزل؛
- إستخدم مطفأة الحريق إن وُجِدَتْ ؛
- إتّصل بالدِّفاع المدني؛
- لا تحاول إطفاء الحريق بالمياه.



عند حدوث حريق في المطبخ:

- إذا كان الحريق في الفرن: إبقى على باب الفرن مغلقاً؛
- أغلق قارورة الغاز؛
- إتّصل بالدفاع المدني أو مركز الإطفاء؛
- إستخدم مطفأة الحريق إن وُجِدَتْ؛
- لا تحاول إطفاء الحريق بالمياه.



إذا خرج الحريق عن السيطرة:

- توجّه إلى أقرب نقطة خروج؛
- إذا كان هناك دخان، إزحف على الأرض للوصول إلى أقرب نقطة خروج؛
- ضع قطعة قماش مبلولة بالمياه على فمك وأنفك لتفادي إستنشاق الدخان؛
- إذا التقطت ثيابك النار، توقّف ولا تركض. تمّدّد على الأرض وحاول أن تتدحرج. أما إذا رأيت شخصاً إلتقطت النار ثيابه، إطلب منه عدم الركض والتمدّد على الأرض. وحاول إخماد النار باستعمال بطانية.

إذا كان الحريق في المقلاة أو الطنجرة:

- أغلق المقلاة أو الطنجرة؛
- ضع البطانية المخصّصة لإطفاء الحريق أو ممسحة مبلولة بالمياه فوق الغطاء، لمنع إمتداد الحريق والمساعدة على إخماده من خلال قطع الأوكسيجين؛
- أغلق قارورة الغاز؛
- إتّصل بالدِّفاع المدني أو مركز الإطفاء؛
- إستخدم مطفأة الحريق إن وُجِدَتْ؛
- لا تحاول إطفاء الحريق بالمياه.

قوى الأمن الداخلي

121

الأمن العام

1717

الصليب الأحمر اللبناني

140

مركز الإطفاء

175

الدفاع المدني

125

أرقام الطوارئ في لبنان



تصرفات خاطئة، تجنّبها!



- لا تجعل الشخص المصاب يشرب الماء أو أي سوائل أخرى.
- لا تتأخّر من عدم تسرب الغاز بواسطة الكبريت، لأن ذلك قد يتسبب بحريق.
- لا تستخدم المياه لإطفاء حريق ناتج عن إحتراق الزيت أو إحتكاك كهربائي، لأنه قد يؤدي إلى تأجيجه.
- لا تستخدم معجون الأسنان أو القهوة أو بياض البيض أو الزبدة أو الحليب أو العسل أو المراهم غير المتخصّصة لمعالجة آثار الحروق، لأنها قد تؤدي إلى إتهاب الحرق.
- لا تستخدم الثلج أبداً لتبريد الحرق، فلا يمكن وضع الثلج مباشرة على الجلد المحترق لأن ذلك يُفاقم من درجة الحرق.
- لا تلمس التقرحات، لأن ذلك يعرضها للإلتهاب.

الإسعافات الأولية

- 1 إبتعد عن مصدر الحرارة والنار.
- 2 أزل أية ملابس أو حلي بالقرب من المنطقة المحترقة من الجلد، لكن لا تحاول إزالة أي شيء عالق على الجلد المحروق ما قد يتسبب بالمزيد من الضرر.
- 3 برّد الحرق. ضع المنطقة المحروقة تحت المياه الباردة الجارية لمدة 10 إلى 15 دقيقة، أو إلى أن تخف حدة الألم. إذا كان هذا الحل غير عملي، بإمكانك تبريد الحرق بوضع فوطيّة نظيفة مبلولة بالمياه الباردة.
- 4 قم بتغطية الحرق بضمادة شاش معقّمة بطريقة فضفاضة، لتجنب الضغط على الجلد المحروق. تحمي الضمادات الحرق من الهواء، ما يخفّف الألم ويحمي تقرّح الجلد. لا تستخدم القطن الرقيق أو غيره من المواد التي قد تلتصق بالجرح.

الحوادث الكهربائية



- أبعد مصادر الكهرباء عن المياه. ولا تستخدم الأجهزة الكهربائية إن كنت مبللاً بالمياه أو عاري القدمين.
- لإخفاء مصادر الكهرباء، إستعمل شريطاً لاصقاً أو الأغشية المخصصة لذلك، لمنع الاطفال من إدخال أصابعهم فيها.
- لا تستخدم أبداً الأسلاك الكهربائية العارية بهدف التدفئة أو تسخين المياه.
- تأكد من إصلاح الأسلاك الكهربائية فور ظهور علامات تلف عليها أو تخلص منها إذا لم يكن إصلاحها ممكناً، ولا تقم بأي إصلاحات كهربائية قبل قطع الكهرباء عن المنزل.
- لا تصل عدة أشرطة كهربائية ببعضها البعض، أو عدة أجهزة كهربائية بمصدر واحد للكهرباء.
- أطفئ جميع الأجهزة الكهربائية، وإفصلها عن الكهرباء عندما لا تستخدمها.

في حال الطوارئ



- 1 لا تحاول مساعدة ضحية صعقة كهربائية، إلا بعد التأكد من أنها لم تعد على اتصال مع مصدر الكهرباء، وإلا فإن التيار الكهربائي سينتقل مباشرة إليك، حتى وإن كنت تمسك بمادة عازلة للكهرباء.
- 2 أوقف مصدر الكهرباء (مفتاح الضوء مثلاً). إن لم يكن ذلك ممكناً، استخدم مواداً غير ناقلة للكهرباء، مثل البلاستيك أو الخشب الجاف، لفصل مصدر التيار الكهربائي عن الضحية.
- 3 في حال سمعت صوت احتكاك كهربائي أو شممت رائحة تدل على ذلك أو لاحظت تصاعد دخان من إحدى الأجهزة الكهربائية، إفصل فوراً الكهرباء عن المنزل واطلب من أخصائي أن يفحص المشكلة ويعالجها.

إذا استجابت الضحية

ولم تظهر أي آثار خطيرة عليها، ولكن بدت شاحبة، إنتبه! فقد يكون ذلك إحدى علامات الحالة الصدمية. في هذه الحالة، إطلب من الشخص الإستلقاء وإرفع قدميه قليلاً عن مستوى جسمه. لا تجعله يبدأ يشرب الماء أو أي سوائل أخرى.

3 علاج المناطق التي تبدو عليها آثار حروق، باتباع الإرشادات الواردة في مقرة الحروق في الصفحة السابقة.

الإسعافات الأولية



1 قد تتسبب الصعقة الكهربائية لضحيتهما بالسقوط، أو تقلص العضلات، أو نوبة صرع، أو سكتة دماغية، أو جفاف، أو حروق، أو كسور، أو جلطة في الدم، أو فشل الجهاز التنفسي أو القلب أو الكلى. إذا كنت تساعد شخصاً تعرض للتو لصعقة كهربائية:

1 تحقق من وظائف الضحية الحيوية،

مثل إنتظام ضربات القلب والتنفس، ثم إتصل بالإسعاف.

السقطات



- أضيء أعلى وأسفل السلالم، وأصلح أي درجة تالفة، لتجنب التعثّر والسقوط.
- ضع سجادة نيلون خاصة في أرضية حوض الاستحمام، لتفادي الانزلاق أثناء الإستحمام.
- لا تبقي السجادة فضفاضة على الأرض؛ إستخدم شريطاً لاصقاً أو أدوات خاصة لتثبيتها بشكل آمن على الأرض.
- ركّب بوابات السلامة أو الحواجز التي تمنع وصول الأطفال إلى السلالم أو شرفات المنزل.
- إستخدم المقابض المناسبة في الحمام للسماح لكبار السن بالإتكاء عليها عند دخول الحمام.
- ضع الكراسي وأسرّة الأطفال وغيرها من الأثاث بعيداً عن النوافذ والشرفات، لمنع الأطفال من التسلق عليها والسقوط.
- لا تترك الأطفال دون مراقبة حول الدرج، حتى إذا مقللاً بواسطة بوابة. يمكن للأطفال تسلق هذه البوابة والسقوط من إرتفاع أعلى.
- لا تضع الأطفال في المقاعد الخاصة بهم على الكراسي أو فوق الأثاث. إن قوة حركة الطفل قد تدفع المقعد للسقوط.
- لا تترك الطفل دون مراقبة على سريره أو طاولة تغيير الحفاض. إذا رنّ الهاتف أو جرس الباب، إجلب الطفل معك للإجابة. أما إذا إضطرت لترك الطفل ولو حتى للحظة واحدة، ضعه في كرسيه الخاص.
- أقفل أبواب المنزل ليلاً لتفادي خروج الأطفال من المنزل.

- إربط الأشرطة المتدلية من المصابيح أو الأجهزة الكهربائية الأخرى، لتفادي التعثر بها.
- نظّف فوراً أي تسرب للمياه أو غيرها من السوائل في المنزل.
- حافظ على السلالم خالية من ألعاب الأطفال والأحذية وغيرها من الأغراض، وأخل الممرات من أي عوائق قد يتعثّر بها الأشخاص.

الإسعافات الأولية



٤ غطّ جسم الشخص ببطانية إذا فقد وعيه حتى لو لفترة قصيرة، للحد من احتمال دخوله في الحالة الصدمية. لا تصفعه أو تقرب من أنفه غازات سامة ليستعيد وعيه. إرفع رجليه إلى فوق مستوى رأسه. إمسك المنطقة الموجودة بين كتفه وأولى عظام قفصه الصدري وتحدّث إليه، لأن حاسة السمع هي الحاسة الأخيرة التي تتلاشى لدى الإنسان.

٥ إذا لم يفقد الشخص المصاب وعيه ولم يظهر عليه أي أثر لإصابة خطيرة، ضع ضمادات قماشية مبللة بالماء البارد على الرضوض لمدة ١٠ دقائق، للحد من تورم هذه المناطق. لا تضع الثلج مباشرة على الجلد، بل قم بلفه بواسطة منشفة أو قطعة قماش.

٦ أوقف أي نزيف بالضغط على الجرح بضمادة معقّمة أو قطعة قماش أو ملابس نظيفة.

٧ راجع الطبيب إذا شعر الشخص الذي تعرض للسقوط بأي من هذه العوارض: فقدان الوعي قبل أو بعد السقوط، ألم حاد، دوار، غثيان، تعب، صداع، أو صعوبة في الرؤية.

١ حافظ على هدوءك لتكون قادراً على التفكير بوضوح، ولا تحرك الشخص إلا إذا لزم الأمر لتجنبه المزيد من الضرر، وإتصل فوراً بالإسعاف.

٢ إبحث عن دلائل وجود علامات كسر في الجمجمة، مثل إحمرار حول العينين أو نزيف من الأذن أو تسرب سائل من الأنف.

٣ تحقق من وجود علامات كسر في العظام، مثل تورم أو وجود عظام زاوية غير عادية أو حتى خروج عظام من اللحم. في حال وجود هذه العلامات، لا تحرك الشخص المصاب أبداً أو تحاول إعادة تركيب أو الضغط على العظام قبل وصول الإسعاف، لكن بإمكانك مساعدة العضو المكسور بوضع مناشف أو ثياب في الفراغات حوله.

التسمم بالأدوية

- خزّن جميع الأدوية بعيداً عن أنظار ومتناول الأطفال، ويفضّل دائماً وضعها في خزانة مغلقة. تشمل هذه الأدوية تلك التي تبدو غير مؤذية، والتي قد تكون خطيرة جداً إذا تناولها الأطفال بكميات كبيرة، مثل غسول الفم. تذكّر، إذا كانت خزائن الأدوية عالية فهذا لا يعني أنّ الأطفال لا يستطيعون الوصول إليها.
- لا تقل أبداً للأطفال أن طعم الدواء مثل الشكاكر، كي لا يحاول الأطفال تناول كميات إضافية منه دون مراقبة الأهل.
- لا تترك علب الفيتامين أو الأسبرين أو غيرها من الأدوية على طاولة المطبخ أو قرب الشَّرير.
- لا تترك الأدوية في حقائب اليد، لأنّ الأطفال يمكن أن يصلوا إليها.



- استشر الطبيب دوماً ليصف لك الدواء المناسب، ولا تنصح الأقارب والأصدقاء باستخدام دواء إستفدت منه دون مراجعة الطبيب أو تسمع نصائحهم في هذا الإطار. قد يؤدي تناول دواء غير مناسب إلى مشاكل صحية خطيرة قد تصل إلى الوفاة.
- إقرأ دائماً الإرشادات الموجودة في علب الأدوية، وإتصل بالطبيب إذا شعرت بتوعك بعد تناول أي دواء.
- إترك الأدوية مثل الحبوب والسوائل داخل عبواتها الأصلية.
- تحقّق من تاريخ صلاحية الأدوية قبل تناولها، وتخلّص فوراً من الأدوية المنتهية الصلّاحية بوضعها في كيس محكم الإغلاق قبل رميها في سلة المهملات.
- لا تأخذ أو تعطي أبداً الدواء في الظلام، فمن الممكن تناول جرعة خاطئة أو حتى الدواء الخاطئ.
- حافظ على الأدوية بعيداً عن متناول كبار السن، واحتفظ بسجل حول مواعيد تناولهم للدواء، لأنك قد تنسى ما إذا كنت قد ناولتهم الدواء أم لا، وقد تعطيهم جرعة مزدوجة.

التسمم بمواد أخرى

- إحتفظ بهذه المواد في خزائن مغلقة بعيداً عن متناول الأطفال: زجاجات الكحول، مستحضرات التجميل ولوازم الاستحمام، غسول الفم (خصوصاً الكثير من أنواعها تحتوي على كمية كبيرة من الكحول)، العطور، وصبغات الشعر، ومثبتات الشعر، وطلاء ومزيل الأظافر، وأدوات تلميع الأحذية.
- تأكد من تهوئة الغرف بانتظام، حيث تُستعمل وسائل التدفئة التي تعمل على الغاز أو تُصدر غاز ثاني أكسيد الكربون.
- تأكد من إقفال قارورة غاز المطبخ أو المدفأة عندما لا تستخدمهما.
- تأكد من أن يتم تركيب جميع أجهزة الغاز من قبل متخصصين لمنع تسرب الغاز.
- افتح نوافذ الغرف الحديثة الطلاء، وتجنّب النوم في الغرفة الي أن تختفي الرائحة كلياً.

التسمم بالمنظفات

- لا تضع مواد التنظيف في زجاجات المياه والعصير القديمة أو الحاويات التي كنت تستخدمها لتخزين الأطعمة، لتفادي شربها عن طريق الخطأ.
- ضع منتجات التنظيف المنزلية في خزانة مرتفعة بعيداً عن متناول الأطفال، بما في ذلك سائل الجلي والمنظفات والمطهرات ومبيدات الحشرات.
- لا تترك المنظفات والمواد الكيميائية دون أن تراقب الأطفال لدى تنظيف المنزل، وتأكد من تهوئة جميع الغرف جيداً بعد إستخدامها.
- لا تضع مواد قتل الحشرات أو سم الفئران على الأرض في منزلك.



الإسعافات الأولية



في حال شككت بحصول تسمم، إتصل بالإسعاف وإتبع الإرشادات التالية بانتظار المساعدة الطبية:

١ التسمم من خلال بلع مواد مُسمِّمة:

- افتح فم الشخص المصاب، وتأكد من عدم بقاء أي حبوب أو مواد داخل الفم. إذا وجدت أية مواد أخرجها وإمسح داخل الفم بقطعة قماش مبلولة بالمياه.
- احتفظ بالمستوعب الذي كان يحتوي المواد المسمِّمة لعرضه على الفريق الطبي.
- إذا تقيأ الشخص، إمسح مجرى الهواء من خلال لف قطعة قماش نظيفة حول أصابعك وتنظيف فمه وحلقه. إذا كان هذا ممكناً، ضع كمية صغيرة من القيء في علب مغلقة باستخدام قفازات، وإعرضها على الطبيب للمساعدة على كشف سبب التسمم.
- ضع الشخص المصاب بوضعية مريحة. ساعده على الإستلقاء على جانبه الأيسر، وإبق بجانبه إلى حين وصول المساعدة الطبية.

٢ التسمم من خلال الإستنشاق:

- إطلب من الجميع مغادرة الغرفة فوراً لبضع ساعات على الأقل، و إفتح النوافذ والأبواب للتخلص من الغاز المسبب للتسمم.
- إطلب من الشخص الذي إستنشق هذه المواد أن يتنفس هواء نقياً بطريقة منظمة.
- إستعمل قطعة قماش مبلولة بالمياه للتنفس من خلالها، إذا كنت تشك أن المواد المسممة ما زالت في هواء الغرفة.

علامات وأعراض التسمم

- حروق أو إحمرار حول الفم والشففتين جرّاء شرب سموم، نفس تبعث منه رائحة مواد كيميائية (مثل البنزين أو الطلاء).
- حروق وبقع وروائح على الشخص أو على ملابسه، أو على الأثاث أو الأشياء المحيطة به.
- تقيؤ أو غثيان أو ألم في البطن أو إسهال أو فقدان السيطرة على المثانة.
- صعوبة في التنفس أو إزرقاق الشفتين أو إرتباك أو نعاس، دوار أو رؤية مزدوجة أو ألم في الصدر أو خلل في دقات القلب.
- طفح جلدي أو تخرر أو إرتعاش في العضلات.
- حمى أو سعال أو صداع.
- وجود زجاجات دواء فارغة أو حبوب منتشرة.



لا تستخدم أي علاج

أو حبوب أو سوائل من دون وصفة طبية.

لا تعط شخصاً فاقد الوعي أي شيء عن طريق الفم.

تصرفات خاطئة، تجنبها!



أطلب المساعدة الطبية فوراً، ولا تنتظر أن تتطور العوارض.

لا تعط الشخص عصير الليمون أو الخل، أو أي مادة أخرى لعزل السموم.

لا تجبر شخصاً على التقيؤ،

إلا إذا كنت متأكداً أن التسمم ناتج عن مواد غذائية، لأن السموم الأخرى قد تتسبب بأضرار إضافية عند عودتها إلى الجهاز الهضمي.

الإختناق



- لا تضع فلادات أو عصابت رأس لطفلك.
- لا تترك حوض الإستحمام أو أي دلو مملوء بالماء في أماكن تواجد الأطفال.
- لا تدع طفلاً رضيعاً ينام على بطنه.
- لا تضع طفلاً رضيعاً على السرير أو الكنبات التي يوجد عليها وسائد أو أغطية ناعمة أو ألعاب محشوة بالقطن.
- لا تدع الطفل يلعب أو يركض أو يمارس الرياضة وهو يمضغ العلكة أو يضع لهاية في فمه.
- تأكد من أن تكون أماكن تواجد الأطفال خالية من القطع الصغيرة أو غيرها من الأشياء التي قد يبتلعها الأطفال فتسبب إختناقهم، مثل البالونات والنقود والمجوهرات والبطاريات والأجزاء الصغيرة للألعاب واللوازم المكتبية (دبابيس الأوراق والمسامير وغيرها).
- تأكد من تقطيع الأكل إلى قطع صغيرة عند إطعام الأطفال وكبار السن، وتأكد من أن يمضغ الشخص الطعام جيداً.

علامات الإختناق

- 1 سعال وخلل في التنفس.
- 2 إزراق في الوجه والشفاه والأظافر والأصابع.
- 3 إنتفاخ عروق العنق وخلل في النبض.
- 4 فقدان الوعي كلياً أو جزئياً.
- 5 ظهور رغوة في الفم.

الإسعافات الأولية



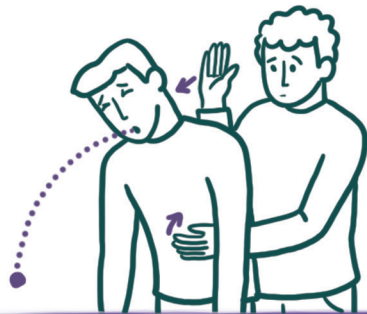
1 إتصل فوراً بالطوارئ لطلب المساعدة.

2 إطلب من الجميع الإبتعاد عن المصاب، ليتمكن من الحصول على الهواء.

3 أزل أي ملابس أو أشياء تحيط بعنق الشخص.

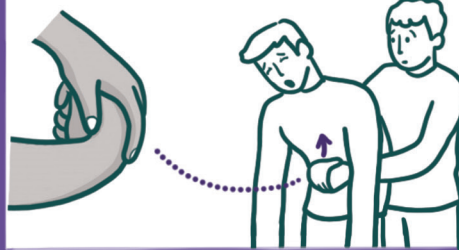
4 تأكد أولاً من خلو مجرى الهواء من أي شيء قد يعترضه. في حال وجود ما يعترض مجرى التنفس، قم بالخطوات التالية:

إستمر بضرب ه ضربات على الظهر، ثم بالضغط ه مرات على البطن، إلى أن يتمكن الشخص من إخراج المادة التي كانت تعترض تنفسه من خلال السعال.



إذا كان الشخص لا يزال يختنق:

- قف وراء الشخص ولف ذراعيك حول خصره.
- ضع قبضة يدك المشدودة فوق سرتة وإمسك قبضة يدك باليد الأخرى.
- إسحب بسرعة إلى الداخل وإلى الأعلى.



إستخدم كعب اليد وإضرب ه ضربات بين لوحي الكتف



الجروح والإصابات المختلفة



- ضع شيفرات الحلاقة ومقص الأظافر وغيرها من الأدوات الشخصية الحادة في خزانة مقفلة في الحمام.
- تأكد من أن تكون المراحيض والألعاب الأخرى خالية من الصدا والنتوءات والحواف حادة.
- ضع ملصقات على الأبواب الزجاجية لتفادي الإصطدام بها.
- استخدم الأغطية الواقية المصممة خصيصاً لتغطية زوايا الطاولة والأثاث.
- من الضروري عدم وجود أي أسلحة في المنزل. ولكن إذا وجدت، تأكد من أن تفرغها من الذخيرة وأن تضعها في علبة مقفلة بعيداً عن متناول الأطفال. خزن الذخيرة في مكان منفصل عن الأسلحة. في علبة مغلقة بإحكام بعيداً عن متناول الأطفال. حافظ على مفاتيح هذه العلب والخزائن، حيث لا يتمكن الأطفال من العثور عليها.
- تجنب استخدام أغطية المائدة التي يمكن لطفل صغير سحبها وإيقاع ما عليها من أغراض.
- ضع جميع الأشياء القابلة للكسر بعيداً عن الأطفال، ولا تتوقع منهم الالتزام بعدم لمسها.
- حافظ على السكاكين والشوك والمقصات والأدوات الحادة الأخرى في درج مقفل.
- حافظ على المواد المصنوعة من الزجاج، مثل النظارات والأوعية والكاسات في خزانة مرتفعة، بعيداً عن متناول الأطفال.
- تأكد من أن جميع المرايا معلقة بشكل آمن على الجدار.
- ضع الأدوات الكهربائية التي تحتوي على شيفرات حادة (مثل الخلاطات) بعيداً عن متناول الأطفال أو في خزانة مقفلة.
- أبق سلة المهملات مقفلة.

الإسعافات الأولية



٥ إدهن الجرح بمضاد حيوي (antibiotic) بعد تنظيفه لمنع الالتهابات المحتملة.

٦ غط الجرح. تساعد الضمادات على الحفاظ على الجرح نظيفاً وتحميه من البكتيريا الضارة. غير الضمادات يومياً وكلما أصبحت رطبة أو متسخة. أزل الضمادات وعرض الجرح للهواء لتسريع عملية الشفاء، بعد أن يلتئم الجرح بما يكفي.

٧ راجع الطبيب في الحالات التالية:

- إذا كان الجرح عميقاً (أكبر من ٦ ملم) أو تظهر من خلاله الأنسجة أو العضل الداخلي،
- إذا كان الجرح على وجهك،
- إذا لم تتمكن من إزالة التراب أو الحطام من الجرح، أو إذا كان سبب الجرح شيئاً صديئاً أو قذراً جداً،
- إذا كان الجرح ناجماً عن عضة حيوان أو إنسان،
- إذا كنت تشعر أن المنطقة المصابة مخدرة،
- إذا لاحظت أي احمرار أو زيادة في الألم أو حرارة أو تورم حول الجرح.

١ اضغط بشكل خفيف على منطقة النزيف بواسطة قطعة قماش نظيفة أو ضمادة لوقف النزيف. استمر بالضغط لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، وإذا أمكن إرفع الجزء المجرّح إلى الأعلى لإبطاء الدورة الدموية.

٢ لا ترفع الضمادة عن الجرح، لتتحقق إذا كان النزيف قد توقف لأن هذا يبطل توقيفه.

٣ اغسل الجرح بالمياه النظيفة. إذا رأيت تراباً أو حطاماً حول الجرح بعد غسله، استخدم ملقطاً معقماً لإزالتها.

٤ لا تضع أبداً البنّ أو التراب أو السبيرتو أو الصابون أو اليود أو المطهر أو الهيدروجين أو أية مواد أخرى على الجرح لمحاولة إيقاف النزيف لأن ذلك سيتسبب بالتهابه.