

اگرچه نیت خوبی است زیستن ...  
اما خوشا که دست به تصمیم بهتری بزنیم!

 [www.konkursara.com](http://www.konkursara.com)

 ۰۲۱۵۵۷۵۶۵۰۰

دانلود بهترین جزوات در

**کنکورسرا**

کنکورسرا

مرجع تخصصی قبولی آزمون فرهنگیان و آزمون استخدامی آموزش و پرورش

## عوارض و خطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی در خانه

### خطرات کار با مواد شیمیایی

کار با مواد شیمیایی می‌تواند ؛  
خطرات بدنی مهمی همچون ؛ مسمومیت ، تاول‌های پوستی ، مشکلات تنفسی و ...  
و خطرات فیزیکی همچون ؛ انفجار و آتش‌سوزی  
به دنبال داشته باشد .

### کاهش خطرات کار با مواد شیمیایی

با اقدامات زیر می‌توان بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را کاهش داد :

- استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک و دستکش
- استفاده از حداقل مواد شیمیایی موردنیاز
- جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر

### مسمومیت با مواد شیمیایی

امروزه تقریباً همه افراد به نوعی با انواع مواد شیمیایی سر و کار دارند و با آنها زندگی می‌کنند . در صورت استفاده نابجا ، این مواد می‌توانند اثرات زیان‌باری را روی سلامت انسان ، حیوانات و محیط باقی بگذارند .  
بعد از ورود ناخواسته ماده‌ای شیمیایی به بدن ، از قبیل داروها ، شوینده‌های خانگی ، واکس ، لاک‌پاک‌کن ، ضدیخ ، حشره‌کش ، مرگ‌موش ، قرص برنج و ... مسمومیت که واکنشی شیمیایی و خطرناک است رخ می‌دهد .  
استشمام گازهای حاصل از ؛ مواد شوینده شیمیایی ، سموم دفع حشرات - مایعات ، پودرها و اسپری‌های حشره‌کش - گاز ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌مصرف ( جیوه‌ای ) و ... نیز می‌تواند باعث بروز مسمومیت شیمیایی شود .

### علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت‌اند از :

- \* به سختی نفس کشیدن
- \* تحریک چشم‌ها و پوست ، گلو و مجرای تنفسی
- \* تغییر رنگ پوست
- \* سردرد و تاری دید
- \* سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- \* دردهای شکمی و اسهال

### توصیه‌های لازم‌الاجرا برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی

#### 1 - کار با مواد شوینده در منزل

\* از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید .

برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی به جای مواد سفیدکننده قوی بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر جوش شیرین استفاده شود .  
\* از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس جداً پرهیز نمایید . بخار متصاعد شده از ترکیب این دو ماده برای چشم ، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است .

\* از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته خودداری کنید .

بسیاری از مواد ضدعفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی و پارچه‌ای عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند . تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ، بازکردن پنجره‌ها ، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها پیشگیری کند .

\* مطمئن شوید که استفاده ، نگهداری و دفع مواد شیمیایی ، مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد .

هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بردارید . اگر برچسب روی ظرف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید .

\* بی‌دقتی و سهل‌انگاری در منزل در نگهداری یا جابه‌جا کردن مواد شوینده ( ریختن در ظرف دیگر ) ، یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد .

در صورت جابه‌جا کردن مواد ، بعد از استفاده ، بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید ، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید .

-----

## 2- استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل

\* قبل از مصرف اسپری ، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید .

\* همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شود .

\* روی ظرف غذاخوری ، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند .

\* برای استفاده از اسپری حشره‌کش ، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد .

\* بعد از اسپری کردن حشره‌کش ، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید .

\* بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت ، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید ، سپس وارد اتاق شوید .

-----

## 3- پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف

\* اگر لامپ کم‌مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ‌هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند ، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده‌ها را جمع کنید .

\* هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده‌های لامپ استفاده نکنید ، بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید ، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد .

لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها ، درون کیسه پلاستیکی ، دفع شود .

## آتش سوزی

بیشتر مرگ‌ومیرها و آسیب‌های ناشی از آتش سوزی ، در خانه‌ها اتفاق می‌افتد .  
خسارات مالی ناشی از آتش سوزی، حتی در یک مورد ، نیز گاهی سر به میلیاردها تومان می‌زند .  
آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و می‌تواند در عرض دو دقیقه جان عده زیادی را به خطر بیندازد .  
گاهی آتش در عرض 5 دقیقه محل سکونت را در میان شعله‌های خود محصور می‌کند .  
گرما و دود حاصل از آتش سوزی می‌تواند به مراتب از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد .  
استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند .  
آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی در انسان گردد و او را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو ببرد .  
خفگی مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی 2 تا 3 برابر تلفات بیشتری به همراه دارد .

## انواع آتش سوزی ها بر اساس منشأ آتش سوزی

- 1- آتش سوزی خشک
- 2- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال
- 3- آتش سوزی ناشی از برق
- 4- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

## اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی خشک

آتش سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی ، پنبه‌ای ، پشمی ، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات و ... .  
این نوع حریق معمولاً از خود خاکستر بر جای می‌گذارد .  
بهترین راه مبارزه با آتش سوزی‌های خشک ، سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش ، آب است .  
باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند .

## اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

بنزین ، نفت ، گازوئیل ، نفت سیاه ، روغن‌ها ، الکل و ... از جمله مایعات قابل اشتعال هستند .  
مهم‌ترین روش برای مقابله با این نوع آتش سوزی قطع اکسیژن است .  
با توجه به نوع آتش سوزی ، قطع اکسیژن به وسیله ؛ پودر ، کف ، شن و ماسه ، پتوی خیس و ... امکان‌پذیر است .  
برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات ، هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد ، بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد .

## اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی ناشی از برق

احتراق ژنراتورها ، کابل‌های برق ، رادیو ، تلویزیون ، کامپیوترها و ... .  
برای خاموش کردن آتش ناشی از برق ، بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن باشد .

## اقدامات اساسی برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

مانند آتش گرفتن لوله گاز یا کپسول گاز ،

ابتدا باید منبع گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید . سپس با حفظ خونسردی خود و اعضای خانواده ، از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش‌نشانی درخواست کمک کنید . برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک می‌توان از کپسول‌های آتش‌نشانی مناسب آنها استفاده کرد . نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی در **تصاویر** زیر نشان داده شده است .



۲. تمرکز بر روی آتش



۱. کشیدن ضامن



۴. اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳. فشار آوردن بر روی اهرم

### بیشتر بدانید

در مجتمع‌های مسکونی، هتل‌ها، مراکز تجاری، مراکز آموزشی و... علاوه بر کپسول آتش‌نشانی از هشداردهنده‌های دود و حریق نیز استفاده می‌شود .

● هشداردهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در فضا می‌پیچد، به صدا درمی‌آید .

● هشداردهنده حریق، ابزاری است که وقتی دمای محیط

از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید . به منظور

اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای

مهم به‌طور مرتب بررسی و حداقل سالی یک‌بار باید تعویض

شوند . به تاریخ انقضای کپسول آتش‌نشانی دقت شود .



## برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید .
- کبریت ، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید .
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید .
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا ششوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید .
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید .
- شمع‌های روشن ، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید .

## اقدامات اولیه هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل :

- هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.
- یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست‌وپا، از خانه خارج شوید.
- قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.
- اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.
- بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید.
- اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید.
- اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

## انسداد راه تنفس هوایی ( خفگی )

خفگی زمانی رخ می‌دهد که فرد به علت انسداد راه تنفس دیگر قادر به نفس کشیدن نیست .  
خفگی به سه دلیل ممکن است رخ بدهد :

- 1 - خفگی ، گاهی نتیجه انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی ، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند . این امر به قطع ورود هوا به شش ها منجر می‌شود .
- 2 - همچنین گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا ، پریدن قند در گلو هنگام خوردن چای یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی ( در خردسالان ) و ... نیز می‌تواند به خفگی منجر شود .
- 3 - گاهی نیز فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله‌های تختخواب نیز می‌تواند به خفگی بینجامد .

## انواع انسداد راه تنفس هوایی

در انسداد راه تنفس هوایی ( خفگی ) ، ورود هوا به شش ها قطع می‌شود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق می‌افتد .

### انسداد خفیف راه تنفس هوایی

در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می‌شود .  
علائم آن عبارت‌اند از :

تنفس صدادار و سخت      سرفه و خشونت صدا

بی قراری و اضطراب شدید

در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس 115 تماس گرفت .

### هشدار!

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد .

### انسداد کامل راه تنفس هوایی

در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی‌شود .  
علائم آن عبارت‌اند از :

عدم توانایی در سرفه کردن ، نفس کشیدن و صحبت کردن

تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده‌شدن فضای بین دنده‌ای و بالای استخوان ترقوه

رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها

معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار می‌دهد

## مانور هایملیک برای جلوگیری از خفگی



در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه ، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید . در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید ، یک دستتان را مشت کنید ( انگشت شست به داخل دست خم می شود و انگشتان دور شست قرار می گیرد ) و از زیر دستان مصدوم روی شکم ( بین ناف و قفسه سینه ) قرار دهید ، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید . این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود .

### هشدار!

این مانور در افراد خیلی جاق و خانم های باردار به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می شود .

## پنج نکته برای پیشگیری از خفگی

- 1- هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.
- 2- غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود؛
- 3- هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را ، حتی برای شوخی ، دور گردن خود یا دیگری نپیچید.
- 4- اشیاء کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید .
- 5- از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید ، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفس شان را مسدود سازد .

## سقوط ( افتادن ، زمین خوردن )

سقوط و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است .

عوامل سقوط به دو دسته تقسیم می شوند :

محیط سقوط                      شرایط جسمی و روانی فرد

### برخی از عوامل خطر آفرین سقوط مربوط به محیط سقوط

- \* سطوح ناصاف و لغزنده
- \* سیم ، بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن بدن و پا باشد
- \* وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان ، میز و صندلی
- \* نور بد و روشنائی ناکافی در محیط
- \* قالیچه های سرخورنده ( به خصوص روی سطوح سرامیک )
- \* استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- \* نورپردازی منزل به صورت سایه روشن



## برخی از عوامل فردی باعث رخ دادن سقوط :

مشکلات بینایی ، عصبی ، قلبی ، افت فشار خون ، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی  
استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می کنند مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگی  
و ...

## اقدامات ساده برای کاهش احتمال سقوط سالمندان ( زمین خوردن ) در منزل

- نصب میله های محافظ در توالت و حمام
- استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام
- اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل
- حذف اشیاء زائد در مسیر عبور

## توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش نشانی در خانه؛
- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛
- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛
- اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش های راه پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛
- قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛
- چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و ... نزدیک محل تلفن؛
- استفاده از قفل های مخصوص اطفال در کابینت های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک؛
- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده ها، پاک کننده ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به خصوص کودکان).