

2024

Occupational Risk and Safety Management

السلامة في المنزل

عبدالرحمن فرح محمد درويش

كلية هندسة

جامعه بني سويف الاهلية

❖ السلامة في المنزل



السلامة في المنزل تعني اتخاذ مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى حماية الأفراد من المخاطر المحتملة داخل المنزل. هذه المخاطر قد تكون جسدية، صحية، أو تتعلق بالتلوث أو الحوادث. تتضمن السلامة المنزلية العديد من الجوانب مثل:

1. السلامة من الحريق:

- تركيب أجهزة إنذار الحريق.
- التأكد من أن أدوات إطفاء الحريق متاحة وقابلة للاستخدام.
- إبعاد مصادر النار مثل الشموع أو المدافئ عن الأشياء القابلة للاشتعال.

2. السلامة الكهربائية:

- عدم تحميل المقابس الكهربائية بشكل زائد.
- استخدام الأسلاك والمعدات الكهربائية المعتمدة وتجنب التوصيلات الرديئة.
- إيقاف تشغيل الأجهزة الكهربائية عندما لا تكون قيد الاستخدام.

3. السلامة من الانزلاقات والسقوط:

- التأكد من أن الأرضيات ليست مبللة أو زلقة.
- استخدام السجاد المقاوم للانزلاق في المناطق الرطبة مثل الحمامات.
- تأمين السلالم وتركيب قضبان الأمان عند الحاجة.

4. سلامة الأطفال:

- إبعاد المواد الكيميائية والأدوية عن متناول الأطفال.
- تركيب أقفال أمان على الخزائن التي تحتوي على مواد خطيرة.
- تغطية المقابس الكهربائية بأغطية حماية.

5. السلامة الصحية:

- ضمان تهوية المنزل بشكل جيد لتجنب تراكم الغازات السامة مثل أول أكسيد الكربون.
- الحفاظ على نظافة المنزل لتجنب انتشار الجراثيم والحشرات.
- تخزين الأطعمة بشكل صحيح لتجنب التسمم الغذائي.

6. السلامة من السرقة:

- استخدام أنظمة الأمان مثل كاميرات المراقبة وأجهزة الإنذار.

سرقة والاقتحام

- تركيب أقفال قوية على الأبواب والنوافذ

❖ الحريق



الحريق هو اشتعال غير متحكم فيه يمكن أن يسبب دمارًا كبيرًا للممتلكات والأرواح. قد ينشأ في المنزل نتيجة لأعطال كهربائية، ترك الطعام على النار دون مراقبة، أو اشتعال الشموع والسجائر.

طرق الوقاية من الحريق:

1. تركيب أجهزة إنذار الدخان وفحصها بانتظام.
2. توفير طفايات حريق في المنزل، خصوصًا في المطبخ.
3. تجنب تسخين الزيت أو الطعام لدرجات حرارة عالية دون مراقبة.
4. عدم التدخين في أماكن غير مناسبة أو التخلص من السجائر بطريقة غير آمنة.
5. الصيانة الدورية للأجهزة الكهربائية وتجنب الأحمال الزائدة.

ما يجب فعله عند حدوث حريق:

- إخلاء المكان فورًا وعدم محاولة إطفاء الحريق الكبير.
- إغلاق الأبواب خلفك لتقليل انتشار النار.
- الاتصال بالطوارئ.
- عدم العودة للمنزل حتى يتم التأكد من السيطرة على الحريق.

❖ الزيوت



الزيوت قد تشكل مخاطر مختلفة إذا لم يتم التعامل معها بحذر. أهم الأخطار تشمل:

1. خطر الحريق: يمكن أن تشتعل الزيوت إذا تم تسخينها لدرجة حرارة عالية جدًا. لا يجب استخدام الماء لإطفاء حرائق الزيت.
2. خطر الحروق: الزيت المغلي قد يسبب حروقًا خطيرة، ويجب تجنب إضافة طعام رطب للزيت الساخن لتجنب الرش.
3. الانزلاق: الزيت المسكوب يجعل الأرضيات زلقة ويزيد خطر السقوط.
4. التسمم: استخدام زيوت ملوثة أو منتهية الصلاحية قد يؤدي إلى التسمم الغذائي.
5. التلوث والروائح: تنثر الزيت أثناء الطهي يلوث الأسطح ويصدر روائح كريهة.

لتجنب هذه المخاطر، يجب مراقبة تسخين الزيت، استخدام أدوات الحماية، تنظيف الزيت المسكوب فوراً، والتأكد من صلاحية الزيت قبل الاستخدام.

❖ الكهرباء



الصعق الكهربائي يحدث نتيجة التعرض المباشر للكهرباء، وقد يتسبب في إصابات خطيرة أو وفاة. يحدث هذا بسبب ملامسة شخص لمصدر كهربائي مكشوف، أو نتيجة أعطال في الأجهزة والأسلاك.

أسباب الصعق الكهربائي:

1. أسلاك أو معدات كهربائية تالفة.
2. استخدام غير آمن للأجهزة الكهربائية.
3. التعرض لمصادر كهربائية مكشوفة.

طرق الوقاية من الصعق الكهربائي:

1. إجراء صيانة دورية للأجهزة والأسلاك.
2. عدم تحميل المقابس الكهربائية بشكل زائد.
3. إبعاد المياه والسوائل عن الأجهزة الكهربائية.
4. استخدام أدوات حماية مثل قواطع الدوائر الكهربائية.
5. تغطية المقابس الكهربائية وحمايتها من الأطفال.

ماذا تفعل في حالة الصعق الكهربائي:

- عدم لمس الشخص المصاب مباشرة إذا كان لا يزال متصلاً بمصدر الكهرباء.
- إيقاف مصدر الكهرباء فوراً قبل تقديم المساعدة.
- الاتصال بالطوارئ فوراً وطلب المساعدة الطبية.

❖ التسمم



التسمم يحدث نتيجة دخول مواد سامة إلى الجسم، مثل الأطعمة الملوثة، الأدوية الزائدة، أو المواد الكيميائية. يمكن أن يتسبب في الغثيان، القيء، الدوار، وصعوبة التنفس، وقد يكون خطيرًا.

أنواع التسمم:

1. تسمم غذائي: من تناول أطعمة ملوثة.
2. تسمم كيميائي: من ابتلاع مواد تنظيف أو مبيدات.
3. تسمم دوائي: من تناول جرعات زائدة من الأدوية.
4. تسمم بالغازات: من استنشاق غازات سامة مثل أول أكسيد الكربون.

الوقاية:

- تخزين المواد الكيميائية بعيدًا عن الأطفال.
- التأكد من سلامة الأطعمة.
- عدم تجاوز الجرعات الموصى بها من الأدوية.

- تهوية المكان عند استخدام مواد كيميائية.

التصرف في حالة التسمم:

- الاتصال بالطوارئ فوراً.

- عدم محاولة التقيؤ إلا بتوجيه من مختص.

- نقل المصاب لمكان جيد التهوية إذا تعرض لغازات سامة.

❖ اخطار المواد الكيميائية



المواد الكيميائية قد تشكل مخاطر كبيرة على الصحة والسلامة إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. يمكن أن تسبب التسمم، الحروق، الانفجارات، أو تلوث البيئة.

أخطار المواد الكيميائية:

1. التسمم: عند استنشاقها، ابتلاعها، أو ملامستها للجلد.
2. الحروق: نتيجة ملامسة المواد الكيميائية الحارقة أو المسببة للتآكل.
3. الانفجارات والحرائق: بعض المواد قابلة للاشتعال أو الانفجار عند تعرضها للحرارة أو عند تفاعلها مع مواد أخرى.
4. تلوث البيئة: إلقاء المواد الكيميائية في التربة أو الماء يلوث البيئة ويؤثر على الحياة البرية والإنسان.

طرق الوقاية:

- ارتداء معدات الحماية الشخصية (مثل القفازات والنظارات).
- تخزين المواد الكيميائية في أماكن آمنة ومغلقة.
- اتباع التعليمات الخاصة باستخدام كل مادة.
- عدم خلط المواد الكيميائية دون معرفة بتفاعلاتها المحتملة.

التصرف في حالة الطوارئ:

- الابتعاد فوراً عن مصدر الخطر.
- الاتصال بالطوارئ.
- غسل المنطقة المصابة إذا كانت هناك ملامسة للجلد.

❖ السقوط



السقوط هو أحد أكثر الحوادث شيوعاً في المنازل وأماكن العمل، وقد يؤدي إلى إصابات خطيرة مثل الكسور، الرضوض، أو حتى إصابات في الرأس.

أسباب السقوط:

1. الأسطح الزلقة: مثل الأرضيات المبللة أو الدرج غير المؤمن.
2. الإضاءة الضعيفة: التي تجعل من الصعب رؤية العوائق.
3. العوائق في الطريق: مثل الأدوات أو الأسلاك الممددة على الأرض.
4. عدم استخدام الأدوات بشكل صحيح: كعدم تثبيت السلالم بشكل آمن.

5. استخدام الأحذية غير المناسبة: التي لا توفر ثباتاً على الأرضيات.

مخاطر السقوط:

- الكسور: خاصة في الأطراف والورك.
- إصابات الرأس: التي قد تكون خطيرة وتؤدي إلى ارتجاج في المخ.
- الجروح والرضوض: التي قد تتطلب عناية طبية.

طرق الوقاية من السقوط:

1. تجفيف الأسطح المبللة على الفور.
2. توفير إضاءة جيدة في جميع أنحاء المنزل أو مكان العمل.
3. إزالة العوائق من الممرات مثل الأسلاك والأدوات.
4. استخدام السلالم بشكل آمن وتثبيتها بشكل جيد قبل استخدامها.
5. ارتداء الأحذية المناسب التي توفر ثباتاً جيداً على الأسطح.

ماذا تفعل في حالة السقوط:

- تقييم حالة المصاب والتأكد من عدم وجود إصابات خطيرة.
- الاتصال بالطوارئ إذا كان هناك إصابة خطيرة مثل كسر أو فقدان للوعي.
- تجنب تحريك المصاب إذا كان هناك شك في إصابة العمود الفقري.

❖ اخطار المواد الحادة



المواد الحادة، مثل الأدوات والآلات، يمكن أن تشكل مخاطر جدية إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. هذه الأخطار قد تؤدي إلى إصابات جسدية تتراوح بين الجروح البسيطة إلى الإصابات الخطيرة.

أخطار المواد الحادة:

1. الجروح والقطع: يمكن أن تسبب الأدوات الحادة جروحًا عميقة تؤدي إلى نزيف أو إصابات في الأنسجة.
2. الإصابات في العين: قد تؤدي المواد الحادة إلى إصابات بالغة في العين إذا لم يتم ارتداء حماية مناسبة.
3. الإصابات الناتجة عن السقوط: قد تسبب الأدوات الحادة التي تُركت في أماكن غير آمنة سقوط الأشخاص أو تعرضهم للإصابة.
4. التلوث: الجروح الناتجة عن المواد الحادة قد تتعرض للعدوى إذا لم تُعالج بشكل مناسب.

طرق الوقاية من مخاطر المواد الحادة:

1. استخدام معدات الحماية الشخصية: مثل القفازات والنظارات الواقية عند التعامل مع المواد الحادة.
2. تخزين الأدوات بشكل آمن: وضع الأدوات الحادة في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال وتخزينها في حاويات آمنة.
3. عدم ترك الأدوات الحادة في أماكن غير مؤمنة: مثل على الطاولات أو في الممرات، لتجنب التعثر.
4. التأكد من سلامة الأدوات: فحص الأدوات الحادة بشكل دوري للتأكد من أنها في حالة جيدة ولا تحتوي على أي عيوب.
5. التدريب على الاستخدام الصحيح: التأكد من أن الأفراد يعرفون كيفية استخدام الأدوات الحادة بأمان.

ماذا تفعل في حالة الإصاب:

- توقف النزيف: الضغط على الجرح برباط نظيف.
- تنظيف الجرح: باستخدام ماء وصابون، ثم تطبيق مضاد حيوي.
- الاتصال بالطبيب: إذا كانت الإصابة عميقة أو كانت هناك علامات على العدوى.

❖ الغرق



المواد الحادة، مثل الأدوات والآلات، يمكن أن تشكل مخاطر جدية إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. هذه الأخطار قد تؤدي إلى إصابات جسيمة تتراوح بين الجروح البسيطة إلى الإصابات الخطيرة.

أخطار المواد الحادة:

1. الجروح والقط: يمكن أن تسبب الأدوات الحادة جروحًا عميقة تؤدي إلى نزيف أو إصابات في الأنسجة.
2. الإصابات في العين: قد تؤدي المواد الحادة إلى إصابات بالغة في العين إذا لم يتم ارتداء حماية مناسبة.
3. الإصابات الناتجة عن السقوط: قد تسبب الأدوات الحادة التي تُركت في أماكن غير آمنة سقوط الأشخاص أو تعرضهم للإصابة.
4. التلوث: الجروح الناتجة عن المواد الحادة قد تتعرض للعدوى إذا لم تُعالج بشكل مناسب.

طرق الوقاية من مخاطر المواد الحادة:

1. استخدام معدات الحماية الشخصية: مثل القفازات والنظارات الواقية عند التعامل مع المواد الحادة.
2. تخزين الأدوات بشكل آمن: وضع الأدوات الحادة في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال وتخزينها في حاويات آمنة.
3. عدم ترك الأدوات الحادة في أماكن غير مؤمنة: مثل على الطاولات أو في الممرات، لتجنب التعثر.
4. التأكد من سلامة الأدوات: فحص الأدوات الحادة بشكل دوري للتأكد من أنها في حالة جيدة ولا تحتوي على أي عيوب.
5. التدريب على الاستخدام الصحيح: التأكد من أن الأفراد يعرفون كيفية استخدام الأدوات الحادة بأمان.

ماذا تفعل في حالة الإصابة:

- توقف النزيف: الضغط على الجرح برباط نظيف.
- تنظيف الجرح: باستخدام ماء وصابون، ثم تطبيق مضاد حيوي.
- الاتصال بالطبيب: إذا كانت الإصابة عميقة أو كانت هناك علامات على العدوى.

❖ الغصة



الغصة هي حالة تحدث عندما ينغلق مجرى الهواء بسبب جسم غريب، مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس. تُعتبر الغصة حالة طبية طارئة وقد تكون مهددة للحياة إذا لم يتم التعامل معها بشكل سريع وفعال.

أسباب الغصة:

1. ابتلاع الطعام: خاصة الأطعمة الصلبة أو الكبيرة الحجم التي لا تُمضغ جيداً، مثل اللحوم أو الخبز.
2. أجسام غريبة: مثل الألعاب الصغيرة أو قطع الطعام التي قد يبتلعها الأطفال.
3. مشروبات: شرب السوائل بشكل سريع جداً قد يؤدي إلى دخول الهواء مع السائل إلى الرئتين.

أعراض الغصة:

- صعوبة في التنفس.
- سعال قوي أو غير فعال.
- الشعور بالاختناق أو الضغط في الصدر.
- تغير لون الوجه إلى الأزرق أو شحوب.
- فقدان الوعي في الحالات الشديدة.

طرق الوقاية من الغصة:

1. مضغ الطعام جيداً: وتناول الطعام ببطء.
2. تجنب الأطعمة الخطرة: مثل المكسرات، العلكة، والأطعمة الصلبة للأطفال الصغار.
3. مراقبة الأطفال: أثناء تناول الطعام، وتجنب اللعب أثناء الأكل.
4. تعليم الإسعافات الأولية: لكل من حولك، خاصة الطرق الصحيحة للتعامل مع الغصة.

ماذا تفعل في حالة الغص:

1. تشجيع السعال: إذا كان الشخص قادراً على السعال، شجعه على ذلك لأنه قد يساعد في إخراج الجسم الغريب.
2. القيام بخطوات الإنعاش: إذا كان الشخص غير قادر على التنفس أو فقد الوعي:
 - للبالغين: استخدم مناورة هيمليخ (Heimlich maneuver) عن طريق الضغط على البطن لأعلى.
 - للأطفال: أظهر المناورة بحذر، مع مراعاة حجم الطفل.
3. الاتصال بالطوارئ: إذا كانت الغصة شديدة أو لم تُحل، اتصل بالطوارئ للحصول على المساعدة الطبية.

❖ الاختناق



الاختناق هو حالة طبية تحدث عندما يتعذر على الشخص التنفس بشكل طبيعي بسبب انسداد مجرى الهواء. يمكن أن يكون الاختناق مهددًا للحياة ويحتاج إلى معالجة فورية.

أسباب الاختناق:

1. الابتلاع غير الصحيح: مثل ابتلاع الطعام أو الأجسام الغريبة.
2. القيء: الذي قد يدخل مجرى الهواء.
3. الأمراض: مثل الربو أو التهابات الجهاز التنفسي التي تسبب تضيق المجرى الهوائي.
4. التعرض للمواد الكيميائية: مثل الدخان أو الغازات السامة التي تسبب تهيج الجهاز التنفسي.

أعراض الاختناق:

- صعوبة في التنفس أو عدم القدرة على التنفس.
- سعال قوي أو غير فعال.
- صرير في التنفس.
- تغير لون الوجه إلى الأزرق أو شحوب.
- الشعور بالقلق أو الذعر.
- فقدان الوعي في الحالات الشديدة.

طرق الوقاية من الاختناق:

1. مضغ الطعام جيدًا: وتناول الطعام ببطء لتجنب ابتلاع قطع كبيرة.
2. تجنب الأطعمة الخطرة: مثل المكسرات أو القطع الصغيرة للأطفال.
3. توعية الأطفال: حول مخاطر الابتلاع السريع أو اللعب أثناء الأكل.
4. مراقبة استخدام المواد الكيميائية: والتأكد من التهوية الجيدة عند استخدامها.

ماذا تفعل في حالة الاختناق:

1. إذا كان الشخص قادرًا على السعال: شجعه على ذلك، لأنه قد يساعد في إخراج الجسم الغريب.
2. إذا كان الشخص غير قادر على التنفس أو السعال:
 - للبالغين استخدم مناورة هيمليخ (Heimlich maneuver) بالضغط على البطن لأعلى.
 - للأطفال: استخدم طرقًا مناسبة لعمر الطفل، مع الحرص على عدم التسبب في إصابات.
3. الاتصال بالطوارئ: إذا لم تنجح المحاولات أو إذا كان الشخص فاقدًا للوعي.

خلاصة:

الاختناق هو حالة طبية خطيرة تتطلب استجابة سريعة. الوقاية والتوعية هما المفتاحان لتجنب هذه الحوادث، ومن المهم معرفة كيفية التصرف في حالة حدوثها.

❖ رفع الأشياء من على الأرض



رفع الأشياء من على الأرض بطريقة خاطئة قد يؤدي إلى إصابات، خاصة في الظهر والعمود الفقري. لذا من المهم اتباع تقنيات سليمة وأمنة عند رفع الأشياء الثقيلة أو الخفيفة.

مخاطر رفع الأشياء بطريقة خاطئة:

1. إصابة الظهر: مثل التواء العضلات أو إصابة الفقرات.
2. إجهاد الركبتين: عند الانحناء بطريقة غير صحيحة.
3. فقدان التوازن: مما قد يؤدي إلى السقوط.
4. إجهاد المفاصل: خاصة في الكتفين والذراعين.

الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء من الأرض:

1. الاستعداد:

- قف قريباً من الشيء الذي تريد رفعه.
- حافظ على قدميك متباعدتين بمقدار عرض الكتفين لتحسين الثبات.

2. الانحناء بطريقة صحيحة:

- اثن ركبتك بدلاً من ظهرك. اجعل ظهرك مستقيماً قدر الإمكان.
- لا تتحني من الخصر لأن هذا يضع ضغطاً زائداً على العمود الفقري.

3. رفع الجسم:

- امسك الجسم بقوة مع الحفاظ على قربه من جسمك.
- ادفع للأعلى باستخدام قوة ساقيك وليس ظهرك.

4. الحركة أثناء الحمل:

- حافظ على توازنك وتجنب الالتواء المفاجئ للجسم أثناء رفع الشيء.
- قم بتحريك قدميك بدلاً من لف ظهرك إذا كنت بحاجة لتغيير الاتجاه.

5. إنزال الجسم:

- قم بثني الركبتين مرة أخرى عند إنزال الشيء، وتجنب الانحناء من الخصر.

نصائح إضافية:

- طلب المساعدة: إذا كان الجسم ثقیلاً جداً.
- استخدام معدات: مثل العجلات أو العربات اليدوية لنقل الأشياء الثقيلة.
- تجنب رفع الأحمال الزائدة: التي قد تفوق قدرة جسمك.

الوقاية من الإصابات:

اتباع الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء يحمي ظهرك ومفاصلك من الإصابات. إذا شعرت بأي ألم أو عدم راحة أثناء رفع الأثقال، يجب التوقف فوراً وطلب المساعدة.