

## الفصل السادس

### اختيار اللون المناسب

اكتشف العلماء منذ عدة قرون تأثير الألوان على الصحة العامة، كما أن ضوء الشمس يساهم بقدر كبير في بعث البهجة والسرور في النفس، فإن الألوان الرمادية تثير في النفس قدراً كبيراً من الكآبة، وكما أن ضوء الشمس يعتبر عاملاً أساسياً وهاماً في تكوين فيتامين د (D) في الجسم فإن البقاء في جو مظلم لمدة طويلة له تأثير سيئ على أعضاء الجسم، ولهذا السبب يجب أن يحظى نظام حياتك اليومية بمجموعة من الألوان التي تبعث البهجة في نفسك، والقاعدة العامة تجنب اختيار الألوان الصارخة التي قد تسبب في إصابتك بصداع وربما تؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة.

بعض الألوان الهادئة كالبنفسجي، والأزرق، الأخضر ذات تأثير مهدئ ويناسب تماماً وحجرات العمل التي تحتاج إلى مجهود ذهني. بينما الألوان مثل الأصفر - البرتقالي - الأحمر تناسب حجرات المعيشة.

اللون	الخواص العامة
الأزرق	مناسب جداً للاسترخاء - الراحة - التأمل والتفكير مطلوب لحجرات النوم لأنه يساعد على النوم.
الأصفر	يسبب الصداع - يناسب مرضى النورستانيا (ذوي الأمزجة السوداوية) يهدئ بعض الحالات العصبية.
البرتقالي	يعطي إحساساً عاماً بالهدوء - مطلوب في حجرات الطعام، قد يسبب تقلصات في المعدة، ولكن الضوء البرتقالي يساعد في عمليات الهضم (بشرط التعرض له بعد تناول الطعام).

اللون	الخواص العامة
الوردي	يعطي إحساساً عاماً بالراحة والأمان ويساعد على النوم.
الأحمر	يسبب الصداع ويؤثر على الجهاز العصبي - يضاف على الحجرة جواً من السخونة والحمية - لا ينصح باستخدامه في حجرات مرضى القلب، ولكنه مطلوب بالنسبة لمرضى الجلد.
الأخضر	يوازن الجهاز العصبي يخفف من الألم العصبي، يناسب جدا حجرات المكتب لأنه يساعد على التركيز.
البنفسجي	يساعد على الإصابة بالمزاج السوداوى ويتسبب في الإصابة بالماليخوليا (الكآبة).

### استعمال المصابيح الفلورسنتية.. خطر جداً على الصحة:

هذا النظام للإضاءة خطر جداً لأنه يتسبب في إجهاد العين والاصابة بالصداع، كما أن المصابيح الفلورسنتية تبعث منها إشعاعات ذات تأثير خطير على شبكية العين، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى إضعاف البصر.

والواقع أن الجسم يقوم بتخزين بعض المواد الحيوية خاصة فيتامين (أ) الذي يقوم أولاً بأول بإعادة بناء الشبكية التي تم تخریبها بتأثير الأشعة المنبعثة من المصابيح الفلورسنتية وهذا يفسر لنا السبب في إفلاس الأشخاص الذين تحتم عليهم ظروف العمل البقاء يومياً تحت تأثير المصابيح الفلورسنتية من فيتامين (أ).

### الاجهاد البصرى:

الإضاءة ضرورية جداً للحفاظ على صحة البصر ومع ذلك يجب الإحاطة بأن إضاءة أى مكان يجب أن تتم وفقاً لخطة معينة مدروسة بكل عناية، ولا يجوز توزيع الإضاءة بصورة ارتجالية، والواجب يحتم إتمام هذا العمل وفقاً لمعايير خاصة نلخصها فيما يلي:

● يجب توزيع الإضاءة وفقاً للأغراض المخصصة له فلا يجوز أن تكون قوة الإضاءة للأماكن المخصصة للقراءة وأداء العمل بنفس قوة الإضاءة للأماكن الأخرى.

● تختلف قدرة الأشخاص وقوة إبصارهم من فرد لآخر فهناك أفراد تتطلب حالتهم الصحية توافر مصادر إضاءة أقوى بكثير من احتياجات الآخرين.

ولهذه الأسباب يجب التفكير بروية قبل توزيع الإضاءة، وانتخاب مصادر الإضاءة التي تتناسب مع احتياجات كل فرد.

وختاماً فإن الإضاءة الرديئة تتسبب في إجهاد البصر وإضعافه علاوة على الإحساس بالصداع.

### الضوضاء: مصدر رئيسي للإزعاج:

الضوضاء جزء من حياتنا اليومية، ولكن عندما تزيد الضوضاء عن حد معين فإنها تصبح مصدر خطورة كبيرة على صحة الإنسان، الواقع أننا لا نستطيع أن نحيا في صمت كامل (حيث تظهر على الفور مشاكل نفسية خطيرة) كما أننا لا نستطيع التحكم في الضوضاء، بحيث تستقر عند حد معين يناسب صحة الإنسان، هذا الحد يصعب تحديده بدقة.. ذلك لأن درجة الكدر والإزعاج التي تصيب الإنسان نتيجة للضوضاء تتوقف على عوامل عديدة نذكر منها - السن - حالة السمع الصحية - الحالة النفسية... إلخ، ومع ذلك يمكن تجهيز جدول خاص لتدرج الضوضاء، يمكن لهذا الجدول أن يشير بوضوح لحدود الضوضاء التي يمكن احتمالها والحدود التي تسبب إزعاجاً شديداً.

### وحدة قياس الضوضاء ديسبل

مصادر الضوضاء	وحدة قياس الضوضاء DicibL	التأثيرات الرئيسية
انطلاق مدفع - إقلاع الطائرة. على بعد ١٠٠ م.	١٢٠ ١١٥	قمة الألم
ورشة تعدين للمعادن - أوركسترا موسيقى الجاز - مرور القطار في المحطة	١١٠	يمكن احتمالها بصعوبة خطر من إلحاق ضرر سريع بالأذن.

مصادر الضوضاء	وحدة قياس الضوضاء DicibL	التأثيرات الرئيسية
طرق المطرقة - مصنع نسيج - ورشة تعدين. حركة المرور في شارع مزدحم. محرك سيارة نقل - طاحونة خلاط	١٠٠ ٩٥ ٩٠	احتمال حدوث تلف للسمع بسبب التعرض لهذا النوع من الضوضاء لمدة ٨ ساعات يومياً.
السماع لراديو مرتفع الصوت، حركة مرور شديدة على بعد ١ م أبواق السيارات. مفارق طرق مزدحمة.	٨٥ ٨٠	إجهاد للسمع مع احتمال حدوث تلف للجهاز السمعي بسبب التعرض لهذا النوع من الضوضاء لمدة ٨ ساعات يومياً.
شارع مزدحم. مجادلة بصوت مرتفع على بعد ١/٣ متر السكن في شقة تقع بالقرب من الأوتوستراد، مكتب آلة كاتبة مكنسة كهربائية، طلمبة، مضخة، نباح الكلاب، مطعم مزدحم، نقاش حاد. أصوات أجراس، جرس التليفون، جرس المنبه، شقة تصدر منها أصوات ضوضاء، سيارة على الطريق.	٧٥ ٧٠ ٦٥	ضوضاء يمكن احتمالها.
نقاش بصوت مرتفع من بعد ١,٥ م - مناقشة هادئة، حجرة بها نافذة مفتوحة تطل على شارع مزدحم، موسيقى - محلات كبيرة	٦٠	ضوضاء عادية.

مصادر الضوضاء	وحدة قياس الضوضاء DicibL	التأثيرات الرئيسية
مزدحمة مطعم هادئ، شارع هادئ جداً حركة مرور هادئة، حجرة بها نافذة مغلقة تطل على شارع مزدحم، نقاش بصوت عادي على بعد ٣ م.	٥٠	
شقة عادية، ضوضاء ضئيلة صادرة من الشارع.	٤٥	هادئ بدرجة كافية.
صالة مسكن هادئ، ضوضاء هادئة في حي هادئ. شقة هادئة. حجرة نوم ساكنة، حفيف أوراق الأشجار مناقشة بصوت منخفض على بعد ١,٥ م.	٤٠ ٣٥ ٣٠ ٢٥	ضوضاء مقلقة للنوم بدرجة ضعيفة.
صرير الماء - حديقة هادئة مكان ناء عن العمران كالصحراء أو على شاطئ البحر.	٢٠	هادئ جداً - مثالي للنوم.

### وسائل عملية لتقليل مصادر الإزعاج:

تعتبر مقاومة مصادر الإزعاج واحدة من وسائل الرعاية الصحية الهامة، والواقع أننا نفتقد القدرة على مقاومة بعض مصادر الضوضاء، أو الإزعاج الخارجية نظراً لأنها تخرج خارج قدراتنا، فنحن لا نستطيع التحكم مثلاً في الضجة الصادرة من مركز المرور بالشوارع، أو

الضوضاء الصادرة من المؤسسات الصناعية، أو من مرور الناقلات الضخمة، ولكننا في المقابل نستطيع تقليل الضوضاء الناتجة من تصرفاتنا الشخصية.

ومن أجل تحقيق هذا الغرض يلزم مراعاة القواعد التالية:

- تجنب مصادر الضوضاء غير الضرورية قدر المستطاع حرصاً على راحة الجيران.
- لا تكن سبباً في إزعاج الجيران، واحرص على خفض صوت الراديو - التلفزيون - أجهزة الكاسيت - أجهزة المطايخ.
- الإقلال قدر الإمكان من غلق وفتح الأبواب بصوت مرتفع احرص على راحة الجيران بارتداء أحذية ذات نعل خفيف
- الامتناع عن استخدام الشواكيش وأجهزة ثقب الحوائط، وأدوات النجارة خاصة في أوقات الراحة.

### تجنب الحوادث المنزلية

تثبت تقارير الأمن أن معظم حوادث العمل أو الطريق ترجع في أغلبها إما بسبب الكهرباء - تسرب الغاز - سوء استخدام المستحضرات السامة وأغلب مصابي هذه الحوادث هم كبار السن أو الأطفال.

#### تجنب حوادث الحريق:

نسبة كبيرة من حوادث الحريق تحدث في المنازل وتتنحصر أسباب الحرائق المنزلية في الكهرباء - تسرب الغاز - أجهزة التدفئة أو التبريد - الإهمال عند تدخين السجائر... إلخ ومع ذلك يمكن تفادي أغلب هذه الحوادث عند اتباع الإرشادات التالية:

- تأمين مصادر وأسلاك الكهرباء داخل المنازل (راجع الصفحات التالية).
- التأكد من سلامة أجهزة الوقود بالمنزل (راجع الصفحات التالية).
- العناية بتنظيف مدخنة السخان بانتظام.
- تجنب وضع المواد القابلة للاحتراق بالقرب من مصادر النار مثل الخشب - الأوراق - البلاستيك - أنابيب البوتاجاز أو خزانات الوقود.
- عدم الاقتراب بالسوائل سريعة الاشتعال (الأتير - البنزين) بالقرب من مصادر اللهب.

- احترس من ارتداء الملابس المصنعة من النايلون أو خلافة خاصة ذات الأكمام المتسعة داخل المطابخ وبالقرب من مصادر النار.
  - احترس عند تدخين السجائر. ممنوع التدخين في حجرات النوم أو على الأسرة، ممنوع إلقاء أعواد الكبريت أو أعقاب السجائر في المنفضة إلا بعد التأكد من إطفائها بعناية.
  - الحرص عند استخدام المقلادة يحدث أحياناً عند ارتفاع درجة حرارة الزيت أو السمن عن الحدود المعقولة أن يتطاير منها جمرات مشتعلة ويجب المسارعة بإطفائها على الفور.
  - يجب الاحتفاظ بجهاز لإطفاء الحريق سهل النقل ويوضع في مكان قريب بحيث يكون في متناول اليد مع ضرورة التأكد من حين لآخر من سلامة الجهاز وكفاءة التشغيل.
- تجنب امتداد الحريق :

عند اندلاع الحريق يجب في الحال استخدام كل وسائل الإطفاء المتاحة أمامك للإسراع في مقاومة الحريق ولحين وصول رجال الإطفاء، اجتهد في منع امتداد النار لمناطق أخرى، ولتحقيق هذا الغرض يجب المسارعة في نقل كل المواد القابلة للاحتراق بعيداً عن مكان النار مع إحكام غلق الأبواب والنوافذ لتقليل كمية الأكسجين التي تساعد على زيادة النار واجتهد في غلق مصادر التيار الهوائي الذي يساعد على سرعة انتقال الحريق من مكان لآخر.

#### بعض النصائح الهامة :

- في حالة امتداد ألسنة اللهب بملايسك يجب مقابلة الأمر بهدوء وحكمة.. لا تحاول الجرى أو الهرولة، أسرع بالارتقاء على الأرض مع الدوران بخفة حول نفسك والأفضل أن تسارع بلف جسمك بإحكام بغطاء كبير.
- عند اندلاع النار في المنزل أسرع بإغلاق الأبواب والنوافذ لمنع دخول الهواء، سارع بإلقاء جرادل من الماء على الأبواب بغرض تخفيض درجة حرارتها. انتظر وصول رجال الإطفاء.
- عندما تحاصررك النيران من كل جانب ابحث بسرعة عن منفذ يصلح للهروب. ازحف بالقرب من الأرض وانتقل بسرعة إلى أقرب مكان آمن.

## مكافحة النار

وسائل الإطفاء	نوع الحريق
- الرش بالماء. - أجهزة الإطفاء المحتوية على بودرة مع الرش بالماء.	اشتعال النار في مواد جافة مثل الخشب - الأوراق - الأقمشة الفحم، البلاستيك... إلخ.
أجهزة الإطفاء التي ينطلق منها غاز ثاني أكسيد الكربون - أجهزة الإطفاء بالبودرة مع الرش بالماء، أجهزة الإطفاء التي ينطلق منها غاز ثاني أكسيد الكربون.	اشتعال النار في سوائل: بنزين - سبرتو - كحول - إثير - زيوت - دهون وشحوم - وقود.
أجهزة الإطفاء المحتوية على البودرة.	اشتعال الغاز في الغازات (البيوتان - البروبان).

## وسائل منع حوادث التكهرب بين أفراد العائلة:

تعتبر الكهرباء مسئولة عن الكثير من الحوادث المنزلية، والتي تكون في بعض الأحيان مميتة كما أنها السبب المباشر لكثير من حوادث الحريق.

والواقع أن خطر الكهرباء يرجع أساساً إلى سوء الاستخدام أو إهمال قواعد الأمن التي يجب مراعاتها عند مد الأسلاك الكهربائية، أو عند تركيب الأجهزة الكهربائية، أو القصور في اتباع طرق الصيانة الصحيحة أو بسبب استخدام أجهزة غير محكمة الضبط أو تالفة. ويجب الإشارة إلى أن وسائل الوقاية تبدأ مع الخطوات الأولى لإقامة الشبكة الكهربائية، وفيما يلي مجموعة من هذه الوسائل الوقائية التي يجب الاهتمام بتنفيذها.

● يجب أن يتحكم في جميع الوصلات الكهربائية نظام للفصل العام يسمح بقطع التيار الكهربائي في حالة وجود تماس (أى احتكاك بين تيارين كهربائيين).

● في الأماكن التي تتزايد فيها الرطوبة (الحمامات - المطابخ - حجرة غسل الثياب) يجب أن ترتبط جميع الوصلات الكهربائية الممتدة بها بوسائل أمان على درجة عالية من الكفاءة بحيث تمنع تزايد الخطر عند وصول الماء إلى هذه الوصلات.

## أفعال ممنوعة تمامًا:

- لا تحاول على الإطلاق نزع الرصاص عن الكوفريه الخارجى.
- لا تحاول ملامسة الأسلاك الكهربائية.
- ممنوع تغيير المصهرات أو استبدال مصهر بآخر من نوعية مخالفة، اترك هذا العمل لفنى متخصص.
- ممنوع استخدام خامات كهربائية لا تتطابق مع المواصفات الأمنية.
- عند شراء جهاز كهربائى جديد اجتهد فى مطابقة الفيشة مع قدرة الجهاز.

## الطرق الصحيحة للاستفادة من الكهرباء:

- تجنب استخدام الوصلات الكهربائية بغرض توصيل الكهرباء لأجهزة تقع على مسافة بعيدة عن مصدر التيار الكهربى. هذا العمل ينطوى على مخاطر عديدة خاصة فى الحالات التالية:

- (أ) عند الإهمال فى إدخال الفيشة داخل الوصلة.
- (ب) عندما يكون السلك أضعف من قوة التيار الكهربى.
- تجنب استعمال الفيش المتشعبة، يفضل استخدام الفيش المزدوجة فى حالة الضرورة.
- تحاشى ملامسة الأجهزة الكهربائية (حتى التليفون) عند الوقوف على أرض رطبة أو عندما تكون الأيدي مبتلة.
- أفضل التيار الكهربى عن الأجهزة فى حالة عدم الحاجة لتشغيلها ومن أمثلة ذلك فصل التيار الكهربى عن التليفزيون فى فترات عدم التشغيل.

## مخاطر استعمال الغاز الطبيعى أو البوتاجاز:

تحدث معظم حوادث الحريق الناتجة من الغاز (سواء الغاز الطبيعى أو البوتاجاز) نتيجة الإهمال أو سوء الاستعمال والواقع أن اتباع الاحتياطات الأساسية البسيطة كفيل بالقضاء على هذه الحوادث، ونذكر فيما يلى مجموعة من الاحتياطات الواجب مراعاتها عند استعمال الغاز الطبيعى أو البوتاجاز كوقود لأجهزة المطبخ أو الحمام.

- الاعتناء عند شراء أى جهاز جديد بتنفيذ التعليمات الخاصة بالتركيب بكل دقة.
- التغيير المنتظم (كل ٣ أشهر) لجميع الوصلات المرنة (خراطيم التوصيل على سبيل المثال) لجميع أجهزة المطبخ أو الحمام.

- لا تحاول تصليح الأعطال بنفسك مهما كانت تافهة.
- احرص على تنظيف مداخن السخانات مرتين كل عام على الأقل.
- اغلق جميع أنابيب البوتاجاز أو المفتاح العمومي للغاز الطبيعي أثناء النوم.
- راقب باهتمام تيارات الهواء في المطبخ أو الحمام. والمسئولة عن إطفاء اللهب واستمرار تسرب الغازات.

### تجنب حوادث التسمم بالغاز:

فضلاً عن الاحتياطات السابقة يجب اتباع التعليمات التالية:

- عدم الإقامة لمدة طويلة في حجرات رديئة التهوية، الأماكن المغلقة تساعد على تراكم الأكاسيد الكربونية خاصة في حالة وجود عطل في أجهزة الوقود بالمطبخ أو الحمام.
- احرص على تجديد الهواء في الحجرات حتى في أيام الشتاء الباردة.

### حوادث الانفجار نادرة الحدوث:

كى يحدث الانفجار لا بد من توافر الظروف التالية بشرط حدوثها في وقت واحد، يحدث تسرب للغاز في حجرة سيئة التهوية وفي نفس الوقت يحدث امتزاج لهذا الغاز مع الهواء، وعند توافر هذه الظروف مجتمعة يصل إلى هذا المزيج شرارة أو لهب وعندها يحدث الانفجار. هذا الخطر يمكن تلافيه بشرط وضع الأجهزة في أماكن تتميز بسعتها والتهوية الجيدة: عند تسرب الغاز من الأنبوبة، وعند وصول شرارة إلى هذا الغاز المتسرب يشتعل الغاز، ومع ذلك يجب مواجهة الموقف بكل هدوء واعلم أن الانفجار لن يحدث قبل أن ترتفع درجة حرارة الأنبوبة للقدر الذى يسمح بانفجارها وعلى ذلك أمامك فرصة زمنية كافية لإلقاء خرقة مبللة بالماء على رأس الأنبوبة وهذا كفيل بتجنب الانفجار.

### ماذا تفعل عند حدوث تسرب للغاز:

- تجنب استعمال أى مصدر حرارى - ممنوع ملامسة أى جهاز كهربى أو التليفون أو الجرس مع الامتناع نهائياً عن التدخين.
- سارع بفتح الأبواب والنوافذ لتحقيق تهوية جيدة.
- اغلق المفتاح الرئيسى لدخول الغاز.
- ابحث بسرعة عن مصدر تسرب الغاز، عالج الموقف إذا كان ذلك في مقدورك.

● سارع بالاتصال برجال الإنقاذ عند الضرورة.

تجنب حوادث السقوط:

كثيرة التكرار عند الصغار ولا ينجو منها الكبار، ونقدم فيما يلي مجموعة من النصائح التي تجنبك خطر الوقوع.

● احترس عند المشى على الأرضيات المصنوعة من خشب الباركيه خاصة عند دهنها حديثاً بالورنيش.

● الحرص عند الصعود أو النزول على السلالم المطلقة على بئر السلم خاصة التي لا تتوافر فيها وسائل الحماية.

● منع الأطفال من الاقتراب من النوافذ المفتوحة بدون رقابة.

● التأكد من وجود المصعد في مكانه ولا يعتبر انفتاح الباب إشارة مؤكدة لوجود المصعد في مكانه.

تجنب التسمم الغذائي:

تعتبر العناية بالقواعد الصحية للتغذية من الأمور الرئيسية التي تساعد في تخفيض احتمالات الإصابة بالتسمم الغذائي الذي يكون أحياناً خطراً على الصحة العامة.

وكخطوة مبدئية يجب الامتناع عن تناول المواد الغذائية ذات المظهر المشكوك فيه أو غير الطازجة، يجب التخلص من الفواكه والخضروات واللحوم التي تحمل آثار عفن أو ذات رائحة غير مستحبة، الاعتناء بغسيل الفواكه والخضروات قبل تناولها وكذا توجيه عناية خاصة لغسل كافة أدوات المطبخ قبل استعمالها (خاصة الخلاطات والمقارم).

فضلاً عن ذلك تجنب الأمور التالية:

● إعادة تجميد المواد الغذائية التي سبق إخراجها من الفريزر خاصة بعد انصهار الجليد المتراكم عليها.

● استخدام العبوات التي يلاحظ وجود انتفاخ بها.

● الاحتفاظ ببقايا المواد الغذائية داخل عبواتها

● استهلاك مواد غذائية بعد مرور فترة الصلاحية المدونة على العبوة.

## حوادث الأطفال

كثير من الحوادث المنزلية تكون من نصيب الأطفال نظرًا لما تنطوي عليه نظم حياتنا اليومية الحديثة من مخاطر عديدة، وتنتشر هذه الحوادث بكثرة بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين إلى أربعة كما أن نسبة الإصابة بين الأولاد تبلغ ضعف الإصابة بين البنات. يعتمد الأطفال من السنة الأولى من أعمارهم على آباءهم الذين يولون أطفالهم أقصى رعاية، ويعنون كل مصادر الخطر من الوصول إلى فلذات أكبادهم، وبعد مرور العام الأول وحتى سن الخامسة يختلف سلوك الأطفال وينحو إلى الفضول الزائد، وتزداد رغبتهم في جذب الأشياء وفحصها باليد مع ميل لوضعها في الفم، ويتميز الأطفال في هذه المرحلة من العمر بالخفة والسرعة والنشاط وسرعة الاندفاع نحو الأشياء. وللأسباب السابقة يجب توجيه عناية خاصة لحماية الأطفال من أخطار السقوط - الاحترق - التسمم.. إلخ.

### حماية الأطفال الرضع:

● حماية الطفل الرضيع من خطر ضيق التنفس: يوضع الطفل في المهد أثناء النوم بحيث يكون راقداً على جانبه أما في حالة نوم الطفل على بطنه، فيجب في هذه الحالة سحب المخذة، كما يتم سحب الرضاعة (الببيرون) من فم الطفل أثناء النوم، ممنوع ترك أى نوع من الحيوانات المنزلية الأليفة بجوار مهد الطفل،

● حماية الطفل الرضيع من خطر انسداد المسالك التنفسية: يجب أن يكون مهد الطفل خالياً تماماً من جميع الأجسام الصلبة أو المواد صغيرة الحجم.

● حماية الطفل الرضيع من خطر الاحتراق: عند تغطية الطفل ببطانية أو لحاف أو أى غطاء آخر يجب أن يوضع هذا الغطاء باحتراس كاف وعلى مسافة بعيدة من فتحات التنفس، احرص على وضع الشخصيشخة المزودة بشريط طويل بعيداً عن مهد الطفل.

● حماية الطفل الرضيع من خطر الاحتراق: احرص على أن تكون درجة حرارة لبن الرضاعة معتدلة (يمكن التأكد من ذلك بإسالة بضع قطرات من اللبن على ظهر اليد)، كما يجب أن تكون درجة حرارة ماء الاستحمام مناسبة (يمكن التأكد من ذلك بتغطيس يد الأم في الماء أو بواسطة الترمومتر).

● حماية الطفل الرضيع من خطر السقوط: يجب أن يوضع الطفل تحت الرعاية المباشرة وفي متناول اليدين خاصة عند وضعه على مكان مرتفع.

## الصحة الغذائية للطفل الرضيع:

عندما تقوم الأم بإرضاع طفلها بنفسها عليها في هذه الحالة الاجتهاد في المحافظة على لبنها خالياً من التلوث، ويكون ذلك بالامتناع نهائياً عن احتساء الخمر، وتدخين السجائر، والاعتدال في تناول القهوة والشاي، والامتناع عن تناول الثوم - البصل - الكرنب لأن هذه المواد الغذائية تتسبب في تغيير مذاق اللبن.

الاعتناء بغسل الرضاعة والحلمة بكل عناية ودقة ثم التعقيم لمدة ٢٠ دقيقة، يجب القيام بهذه العملية بسرعة فائقة وعقب الانتهاء من كل رضعة مباشرة.

يجب الاحتفاظ بزجاجات لبن الرضاعة محكمة الغلق وتخزن بعزل عن الضوء والرطوبة والحرارة، ولا يجب الاحتفاظ بزجاجات اللبن في الثلاجة لمدة تزيد عن ٤٨ ساعة.

## التقليل من فرص السقوط:

بمجرد أن يصبح الطفل قادراً على الوقوف والانتقال من مكان لآخر تتزايد فرص التعرض لبعض المخاطر نتيجة لحوادث السقوط، ولهذا السبب يجب اتخاذ بعض الاحتياطات الضرورية التي توجزها فيما يلي:

- عندما يكون عمر الطفل أقل من ٣ سنوات. احرص على أن يكون نوم الطفل في سرير محاط بجدران خشبية من جميع الجهات لضمان عدم سقوط الطفل.
- عدم ترك التوافذ مفتوحة أمام الطفل خاصة عندما تكون منخفضة فقد يدفعه الفضول إلى مزيد من الاستكشاف مما يؤدي إلى سقوطه خارج المنزل.
- ممنوع استخدام الأطفال للسلام صعوداً أو هبوطاً إلا برفقة الكبار.

## هل يعتبر الاستحمام في البانيو خطراً؟

عند استحمام الأطفال في البانيو يلح في الأذهان بصفة مستمرة خاطر احتمال حدوث حادث غرق، وكإجراء وقائي يجب ألا يرتفع سطح الماء داخل البانيو عن ٢٠ سم، ومع ذلك وفي كل الأحوال يجب ألا يترك الطفل بمفرده في الحمام، فإن الوقت الضائع في الرد على التليفون، أو رؤية من الطارق على الباب كاف جداً لحدوث كارثة في الحمام، ونصيحة أخيرة يجب ألا يزيد الوقت اللازم لاستحمام الطفل عن بضعة دقائق.

## الحروق خطر يمكن تجنبه:

تبدأ معظم حوادث حروق الأطفال في المطبخ، عندما يكون الموقد مشتعلًا، أو عند تشغيل الفرن، وهناك عامل آخر أشد خطورة يكمن في المواقف الكهربائية تلك التي تستمر درجة حرارتها مرتفعة بعد الانتهاء من فترة التشغيل ولدة طويلة، ولا يبدو على مظهرها الخارجى أى مظهر من مظاهر الخطورة، ويندفع الطفل للمستها (هذا الخطأ كثيرًا ما يقع فيه الكبار أيضا) وعندها يحدث ما لا تحمد عقباه، ولهذا السبب ننصح دائمًا بتغطية هذه المواقف بغطائها فور الانتهاء من التشغيل.

وهناك خطر من استعمال المكواة وتركها أمام الاطفال، ولذا يجب وضعها بصفة مستمرة في مكان يبعد عن متناول أيدي الصغار.

والخطر الدائم الحدوث ينتج عادة من ترك الأواني وهي ساخنة على الموقد ويتغلب على الطفل حب الاستطلاع لمعرفة محتويات هذه الأواني، وعندها تحدث الإصابة ولهذا السبب ننصح دائمًا بأن تكون مقابض هذه الأواني في اتجاه الحوائط، وأن توضع في أماكن مرتفعة عن متناول الاطفال.

مصدر آخر للخطورة يكمن في المقلاة التي يبدو مظهرها الخارجى خادعًا في الوقت الذي يكون محتواها من الزيت غاية في السخونة، ويظل حارًا لمدة طويلة من الزمن.

## احتياطات أخرى:

- لا تترك في متناول الطفل أى مصادر قابلة للإشتعال كأعواد الكبريت أو الولاعات.
- اتخذ كافة الاحتياطات الواجبة عند تناول الزيوت المغلية، باعد بين الأطفال وبين المقلاة.

- يفضل أن تكون ملابس الأطفال مصنوعة من القطن أو الصوف ذلك لأن الملابس المصنعة من مركبات كيميائية (النيلون وخلافه) سريعة الاشتعال وهي مصدر كبير للخطورة.
- اجتهد في جمع الوصلات الكهربائية بسرعة عقب الانتهاء مباشرة من الغرض المستخدمة فيه.

## احتياطات واجبة التنفيذ عند استحمام الاطفال:

- يجب ضبط درجة حرارة الماء قبل دخول الطفل إلى الحمام.

● ابدأ أولاً بفتح صنوبر الماء البارد.

● ممنوع إجراء أى محاولة لفتح أو غلق الصنابير عقب ضبط درجة الحرارة.

حوادث التسمم.. كارثة فى المنزل:

تعتبر حوادث التسمم بسبب تناول أدوية أو مستحضرات منزلية بطريق الخطأ من الحوادث المؤلمة، كما أنها تشكل مشكلة اجتماعية خطيرة، لأنها تمس قطاعاً كبيراً من الناس الآباء - الأطباء - المستشفيات - الأطفال.. إلخ وهى تعنى بالدرجة الأولى غياب الرقابة ونقص الرعاية.

وبالرغم من جسامه الخطر إلا أننا نؤكد أنه بقليل من الحرص يمكن تلافي أسباب هذه المأسى داخل منازلنا.

وفىما يلى بعض الاحتياطات الواجب تنفيذها.

● يجب الاحتفاظ بالأدوية والمستحضرات المنزلية داخل عبواتها الأصلية، بحيث تكون دائماً فى مكان آمن بعيد عن تناول الأطفال، يجب الاحتفاظ بالمستحضرات المنزلية فى دولاب خاص مغلق داخل المطبخ، كما يجب الاحتفاظ بالأدوية فى الصيدلية الخاصة بالمنزل مع الاحتفاظ بالمفتاح فى مكان آمن بعيد عن عبث الأطفال.

● من الأمور غير المستحبة نقل المستحضرات المنزلية من عبواتها الأصلية إلى عبوات أخرى كأن تقوم ربة البيت بنقل مادة البوتاس الكاوية من عبواتها الأصلية إلى زجاجات المياه الغازية الفارغة.

● عندما يبلغ الأطفال سن الفهم والإدراك يجب إجراء توعية شاملة للطفل، لإفهامه مدى خطورة تناول هذه المستحضرات والعبث بمحتوياتها.

● يجب المسارعة بالتخلص من العبوات الفارغة للأدوية والمستحضرات المنزلية خوفاً من بقاء بعض البقايا فى قاع هذه العبوات فيستخدمها الطفل كأداة للعب واللهو وما يصاحب هذا من خطورة بالغة على صحة الطفل.