

## الفصل السادس

### إرشادات الأمان والإسعافات الأولية

- ١ - عند فتح العلب مراعاة توخى الحذر من الجدار الحاد لتلافى الجروح ورمى العلب بمجرد فتحها.
- ٢ - عند استخدام المقشرة للخضراوات أو البطاطس مراعاة النظر إليها حتى لا تسبب الجروح.
- ٣ - استخدام لوحة التقطيع لإبعاد السكين عن اليد.
- ٤ - عند وضع السكاكين فى مكانها يجب أن يكون حد النصل إلى أسفل مع عدم خلطها بالأدوات الأخرى (السكاكين على حدة).
- ٥ - عند غسل السكاكين تغسل على حدة.
- ٦ - عند حدوث أى كسر يتم جمعه بسرعة وباهتمام مع عدم لمسه باليد وتوضع فى ورقة وتلقى فى القمامة.
- ٧ - إشعال الكبريت قبل فتح البوتاجاز.
- ٨ - فى حالة عدم اشتعال الكبريت التأكد من غلق النار.
- ٩ - تجهيز إناء لوضع أعواد الكبريت المشتعلة.
- ١٠ - عدم وضع الكبريت المشتعل فى سلة المهملات.
- ١١ - وجود طفايات حريق والتدريب عليها.
- ١٢ - توخى الحذر أثناء رفع غطاء الحلة أثناء غليان الطعام حتى لا تسبب الحروق ويمكن تفادى ذلك برفع جزء بسيط من الغطاء مع استخدام فوطة مبللة. مع مراعاة رفع الغطاء فى الجهة المعاكسة (ميل الغطاء بحيث يكون مغلقا من أمامك ومفتوح من الجهة الأخرى).

- ١٣- تجهيز فوطه أو أكثر فى مكان معروف لمسك الأشياء الساخنة.
- ١٤ - عدم مسك الملعقة الساخنة فى تقليب الأطعمة
- ١٥ - نظافة المناضد أولا بأول.
- ١٦- مراعاة تجفيف الأرض أولا بأول من السوائل التى تقع عليها لاحتمال الزحلقه والوقوع
- ١٧- إبعاد المواد المظهرة والمبيدات والمنظفات والمواد السامة عن الأطعمة
- ١٨ - مراعاة عدم التصاق الملابس باللهب.
- ١٩- ترتيب الأدوات المستعملة ترتيبا صحيحا حتى نتفادى الكسر والخسائر.
- ٢٠- رفع بقايا الأطعمة من الأطباق المستعملة قبل وضعها فى ماكينة غسل الأطباق.
- ٢١- مسح الدهون من الأطباق بالورق قبل استخدام الماء الساخن والصابون
- ٢٢- الاهتمام بنظافة فوط التلميع.
- ٢٣- يجب توافر الإضاءة والتهوية فى المطبخ للتخلص من الرائحة والدخان والسجائر وتوافر الشفطاط.
- ومن مميزات الإضاءة ظهور أى شىء غير نظيف.
- ٢٤- أن تكون أرضية المطبخ مصنوعة من الأسمنت او البلاط وأن تكون سهلة النظافة ولا تساعد على التزحلق مع عدم وجود تشققات أو فتحات (نوعية الأرض لا تلتصق بها الأوساخ)

٢٥- أثناء المطبخ متحرك حتى يساعدك على مكافحة الحشرات حتى لا تختبئى بها الحشرات.

٢٦- مراعاة عدم وجود تقوس أو فتحة فى سقف المطبخ.

٢٧- ان تكون الحوائط من السيراميك ذات اللون المريح وأن تكون أركان الأرض والحوائط دائرية حتى تتم النظافة فى سهولة ويسر وعند نظافة الحوائط تستخدم المواد المطهرة.

٢٨- يجب ترتيب كل شىء فى المنزل وذلك حتى يسهل الحصول عليه. «التنظيم هام جدا فى المنزل».

٢٩- أثناء وجودك فى المطبخ لا ترتدى الملابس التى من الممكن أن تشتعل بسرعة

٣٠- أثناء الطهى مراعاة عدم وجود أى شىء يمكن أن يقع فى الطعام (الشعر - المسامير.. الخ).

٣١- ارتداء قفاز لمسك الأواني الساخنة.

٣٢- قيام تشغيل أى جهاز يجب معرفة كيفية تشغيله.

٣٣- عند استخدام الماكينات الحادة (السكاكين، المفرمة.. الخ) يجب توخى الحذر

٣٤- عند رفع أى شىء ثقيل مثل (أنبوبة بوتاجاز) أو حمل شىء ثقيل يجب حمله بالطريقة الصحيحة. التحميل على الأرجل وليس الظهر (مراعاة استقامة العمود الفقرى) حيث يتم فرد الظهر مع ثنى الركبتين على أن يتم مسكه جيدا

٣٥- أثناء الطهى فى المطبخ تأكدى من ان كميات الماء الموجودة فى الأواني أقل من حجمها.

٣٦- أثناء الطهي داخل الفرن الكهربى تفصل الكهرياء قبل فتحة لخروج الصوانى التى تم طهيها.

٣٧- يجب فصل الوصلة الكهربائية عن أى جهاز كهريى عند القيام بنظافته.

٣٨- أثناء ملء أى إناء ماء أو سائل يجب فصل الكهرياء عن السخانات.

٣٩- عدم لمس أى مفتاح كهرياء ويدك مبتلة.

٤٠- تدريبى على كيفية إطفاء الحريق.

٤١- أثناء الطهي واستخدام الزيت يجب عدم إضافة الماء إلى الزيت المقلى لاحتمال حدوث فرقة.

٤٢- مراعاة عدم وجود أى ملابس قريبة أو معلقة بجانب البوتاجاز أو أى نار لاحتمال حدوث الحريق.

٤٣- بمجرد حدوث أى نيران من أى إناء كهريائى يجب فصل الكهرياء عن البوتاجاز وعدم وضع ماء عليها ويمكن استخدام الطفاية المخصصة لذلك.

٤٤- لا تجعل بخار الماء يصل إلى الفيش الكهربائية فى الحوائط لاحتمال حدوث ماس كهريى.

٤٥- عند غليان الماء فى حلة على النار أو أى شىء آخر يمكن نزول المياه الزائدة على شعلة البوتاجاز فينطفئ ويظل الغاز موجودا فيجب غلق المفتاح بسرعة ولا تقومى بالاستعمال إلا بعد مدة كافية.

٤٦- عدم وضع سكاكين المطبخ مع سكاكين المائدة والأدوات الأخرى بل يجب فصلها.

- ٤٧- عند تلميع السكاكين والفقوة يجب أن يكون اتجاه النصل الحاد فى الوضع المعاكس لليد حتى لا تسبب فى قطع الفقوة وقطع اليد.
- ٤٨- لا يجب استخدام ماء السخان فى الأطعمة والشاى لاحتمال أن يكون به أتربة أو جراثيم.
- ٤٩- عند وقوع أى شىء على الأرض كالزيت والدهون يجب نظافتها بسرعة.
- ٥٠- عند فتح أى حلة أو أى إناء أثناء غليانها توخى الحذر حتى لا يحدث أى حروق.
- ٥١- يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل الأيدي قبل الطهى.
- ٥٢- لا تستخدمى سكينه اللحوم المجمدة فى أى شىء آخر.
- ٥٣- لا يجب وضع الأواني الساخنة غير النظيفة فى الحوض مباشرة بل يجب تبريدها.
- ٥٤- عدم إلقاء أعقاب السجائر فى سلة المهملات بل يجب وضع ماء عليها.
- ٥٥- عند وقوع أى زجاج مكسور على الأرض لا تستخدمى اليد فى رفعه بل يتم رفعه بالجاروف وبعد ذلك تستخدم المكنسة لرفع الأجزاء الصغيرة.
- ٥٦- عند وضع أوان بها ماء على البوتاجاز الكهربى يوضع الماء بحرص لاحتمال نزول الماء فى الجهاز ويسبب الماس الكهربى.
- ٥٧- عدم التدخين فى المطبخ.
- ٥٨- التأكد من أن الوصلات الكهربائية سليمة.
- ٥٩- لا تضعى الملابس المبللة على الأجهزة الكهربائية لتجفيفها وذلك لأن هناك استعمالا خاطئا من بعض السيدات لتجفيف الملابس.

٦٠- المحافظة على المكان نظيفا ومرتباً وعدم وجود أية فضلات أو مهملات لاحتمال اشتعالها.

٦١- ارتدى حذاء مريح لحماية القدمين.

٦٢- استخدام الأدوات بطريقة خاطئة قد يسبب في الإصابة بالجروح والحروق.

٦٣- مراعاة عدم وجود أخشاب أو مواد قابلة للاشتعال في المطبخ.

٦٤- الحرص على ارتداء ملابس تمتص العرق وأنت داخل المطبخ.

٦٥- عند رفع أية صينية من الفرن يجب استخدام الأدوات اللازمة لذلك حتى لا تحرق يديك

٦٦- استخدام (القفازات) عند اللزوم.

٦٧- قبل تنظيف أى جهاز ساخن يجب أن يبرد أولاً.

٦٨- يجب استخدام أدوات طويلة في تقليب الأطعمة كالمغارف والملاعق.

● وإليك يا سيدتى نبذة مختصرة عن بعض أنواع الحرائق والطفائيات المستخدمة:

الحرائق العادية	الحرائق الملتهبة	حرائق الأجهزة الكهربائية
طفائيات الماء	طفائيات سوائل رغوية أو ثنائي أكسيد الكربون	طفائيات ثنائي أكسيد الكربون

## الإسعافات الأولية

يجب استدعاء الطبيب فوراً.

### إسعافات الجروح:

عند حدوث خدش أو تمزقات بالجلد وانتقال الجراثيم عن طريق الآلة المسببة له يجب:

- ١ - الوقاية من الجراثيم: غسل الجروح بالماء المعقم.
- ٢ - استخدام أى مطهر على سبيل المثال الميكروكروم مع مراعاة تغطية الجرح بالقطن والشاش.
- ٣ - ربط الجرح بالرباط.
- ٤ - استخدام شريط لاصق.



شكل (٢٣): تطهير الجروح وتغطيتها باللاصق الطبي.

## إسعافات الكسور:

- عند سقوط شخص يمكن أن يحدث شرخ أو نقل العظم وكذلك التهاب في الأوتار والأربطة وفي مثل ذلك يتبع الآتي:
- ١ - عدم تحريك الشخص ولا يجب الوقوف أو الحركة.
  - ٢ - تدفئة الشخص المصاب.
  - ٣ - تهدئة المريض حتى وصوله إلى الطبيب.



شكل (٢٤) : كيفية حمل الذراع عند الإصابة.

## إسعافات الحروق:

- احتراق الجلد عن طريق الحرارة أو أشعة الشمس أو الكهرباء.
- ١ - الحرق المتوسط: يستخدم له المرهم الخاص بالحروق.
  - ٢ - الحرق الشديد: يجب الذهاب إلى الطبيب فوراً مع عدم لمس الحروق.
  - ٣ - الحرق الكيميائي: يجب غسل المكان بسرعة.

٤ - حروق القلوبيات : يستخدم الخل أو عصير الليمون.

إسعافات النزيف:

نزيف الأنف:

١ - الجلوس باعتدال.

٢ - ميل الرأس للأمام مع رفع الركبتين ويضغط على الأنف عدة دقائق.

٣ - أو وضع فوطة مبتلة بالماء البارد على الجزء الخلفى من العنق وواحدة على الأنف مع الهدوء.