



۵

## اقدامات مهم در زمان افتادن

اگر فردی حین انجام کارهای خانه تکانی از ارتفاع بیفتد، باید اقداماتی را تا رسیدن نیروهای امدادی انجام داد. یکی از مهم ترین کارها، ارزیابی هوشیاری پس از افتادن است. برای این منظور باید سوالاتی از فرد پرسیده شود و به دنبال پاسخ آنها بود. برای مثال، باید بررسی کرد او اطرافیان را نمی شناسد؟ ضمن این که هذیان گفتن مصدوم باید در نظر گرفته شود.

باید دید آیا او به راحتی می تواند صحبت کند؟ آیا مصدوم سردرد یا سرگیجه دارد؟ آیا برای فرد اشکال در بینایی ایجاد شده است؟ تهوع و استفراغ پس از افتادن وجود دارد؟ آیا درد در ستون فقرات ایجاد شده و احساس گزگز و مور مور در دست و پا مطرح است؟ فرد تنگی نفس یا خونریزی دارد؟ درد شدید در ناحیه شکم یا لگن ایجاد شده است؟ کیبودی و قرمزی یا تغییر شکل در اندام دیده می شود؟ فرد مثل قبل امکان حرکت ندارد؟ در صورتی که پاسخ به یکی از این سؤالات مثبت باشد، باید به سرعت با اورژانس تماس گرفت و مصدوم به مراکز درمانی منتقل شود.

قبل از این که نیروهای امدادی بیایند، باید از حرکت دادن مصدوم خودداری شود و دادن هر نوع خوراکی یا نوشیدنی (حتی آب) به فرد ممنوع است. چنانچه خونریزی مطرح باشد و جسم خارجی در جایی از بدن فرو رفته باشد، نباید اقدام به خارج کردن آن جسم کرد. بهره گیری از گاز استریل یا دستمال تمیز و فشار دادن محل خونریزی در شرایطی که جسم خارجی وجود نداشته باشد، می تواند به کاهش شدت خونریزی کمک کند. در صورتی که ماده بنده آورنده خونریزی در خانه وجود داشته باشد، می توان گاز استریل را به آن آغشته کرد و این گاز را در نزدیک محل خونریزی قرار داد. همچنین می توان اسپری بندآورنده خونریزی را به محل جراحات زد.

۴

## اول ایمنی، بعد کار

یکی از نکات بسیار مهمی که بسیاری از خانم ها به آن توجه کافی نمی کنند، ایمنی در کار است. خانم ها نباید تمام کارهای خانه را به تنهایی انجام بدهند و باید از سایر اعضای خانواده نیز کمک بگیرند. علاوه بر این، هیچ فردی به تنهایی نباید خانه تکانی انجام بدهد تا در صورت بروز هر گونه آسیب، دچار مشکل جدی نشود و امکان کمک گرفتن وجود داشته باشد.

با این حال اگر افراد مجبور به انجام کارهای خانه به تنهایی هستند، باید به برخی نکات دقت کنند. برای مثال، پیش از بالا رفتن از نردبان، از قرار گیری مناسب پایه های نردبان اطمینان حاصل کرد، علاوه بر این، اطمینان از مستحکم بودن پایه های نردبان نیز مسأله ای ضروری محسوب می شود.

یکی دیگر از مواردی که نباید نادیده گرفت، خالی کردن دور تا دور نردبان از اشیای سفت، تیز و برنده است و باید دور نردبان، وسایل نرم مانند بالش و تشک قرار داد تا در صورت افتادن از نردبان، احتمال آسیب به حداقل ممکن برسد. در دسترس قرار دادن تلفن همراه یا تلفن بی سیم در زمان انجام کارهای خانه تکانی، یکی دیگر از موارد مهمی است که کمتر کسی به آن توجه می کند ولی باید در نظر داشت انجام چنین کاری در زمان بروز حادثه، کار تماس با نیروهای امدادی را آسان خواهد کرد.

۶

## گزینه بعدی، برق گرفتگی

یکی دیگر از مواردی که در زمان خانه تکانی می تواند مشکل ساز شود، برق گرفتگی است. برای پیشگیری از برق گرفتگی باید حتما وسایل برقی را از برق جدا کرد و به هیچ عنوان نباید به پشت یخچالی که به برق متصل است دست زده شود. پوشیدن کفش یا دمپایی پلاستیکی (عایق) در پیشگیری از برق گرفتگی موثر است. علاوه بر این، باید از ایستادن نزدیک دیوار و تماس پوستی با دیوار، اجتناب شود تا

۸

## اگر برق کسی را بگیرد!

وخیم شدن حال فرد نمی شود و تصور می شود مصدوم مشکلی ندارد در حالی که احتمال آسیب به بخش های داخلی بدن در چنین شرایطی وجود دارد پس در چنین شرایطی باید توسط پزشک مورد بررسی قرار بگیرد و تصور نکنند مشکلی او را تهدید نمی کند. اگر ادرار به رنگ چای در بیاید، می تواند نشانه ای از در معرض آسیب قرار گرفتن کلیه باشد که باید مورد بررسی قرار بگیرد.

برق گرفتگی می تواند با آسیب فیزیکی همراه باشد و باعث پرت شدن، ایجاد سوختگی جدی و عمقی یا حتی ایست قلبی شود. چنانچه فردی دچار برق گرفتگی شود، باید در وهله اول، منبع اصلی برق را قطع کرد یا با یک وسیله عایق، مثل چوب خشک، دسته پلاستیکی مثل تی، او را از منبع برق جدا کرد. گرفتن لباس با دستکش عایق و کشیدن او، یکی دیگر از کارهایی است که می توان برای جدا کردن فرد از برق انجام داد. بعد از این که او از برق جدا شد، باید حتما با اورژانس و آتش نشانی تماس گرفت. چنانچه بر اثر برق گرفتگی پرت شده باشد، احتمال آسیب به ستون فقرات وجود دارد در نتیجه در چنین شرایطی باید از جابه جایی فرد اجتناب کرد. در برخی موارد، برق گرفتگی منجر به

## چیزی را ترکیب نکنید



با این که بارها به خانم ها توصیه می شود مواد شیمیایی را با یکدیگر ترکیب نکنند، باز هم خانم هایی هستند که با تصور پاک کنندگی بیشتر و داشتن یک محلول قوی تر، اقدام به ترکیب چند ماده شیمیایی می کنند. برای مثال، ممکن است برخی خانم ها از چاه باز کن بدون رقیق کردن آن استفاده کنند.

غلظت بالای مواد شیمیایی، تحریک مخاط تنفسی، چشم ها و پوست را در پی دارد. برخی خانم ها اقدام به ترکیب سفید کننده با جوهر نمک رقیق می کنند که انجام این کار باعث تصاعد گازهای محرک و آسیب رسان به مخاط تنفسی و چشمی خواهد شد، ضمن این که حملات آسمی را نیز به دنبال دارد.

۳

## سقوط از ارتفاع

افتادن از ارتفاع در زمان انجام کارهای خانه تکانی، یکی از مواردی است که می تواند اتفاق بیفتد و آسیب های ناشی از آن جدی باشد.

چنانچه ارتفاع، دو برابر قد باشد و فرد از چنین ارتفاعی بیفتد، در چنین شرایطی ارتفاع جدی تلقی می شود و نیاز به بررسی ضروری است. البته نباید این را از یاد برد که ارتفاعات کوتاه تر برای افراد آسیب پذیر، مشکلات جدی ایجاد خواهد کرد به ویژه در شرایطی که شخص روی لبه تیز یا جای سفت افتاده باشد. یکی از متداول ترین آسیب هایی که در زمان افتادن از ارتفاع وجود دارد، شکستگی استخوان هاست.

در برخی موارد، افتادن از ارتفاع می تواند با ضربه به سر، صورت، گردن و قفسه سینه همراه باشد و آسیب های بسیار جدی ایجاد کند به همین دلیل در چنین شرایطی بررسی وضعیت فرد، ضروری به نظر می رسد.



### آگهی مفقودی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب هیوا ظریفی فرزند عبدالله به شماره شناسنامه ۱۷۴ صادره از سنندج در مقطع تحصیلی کارشناسی فارغ التحصیل رشته حقوق صادره از دانشگاه آزاد اسلامی کردستان - سنندج مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به آدرس: سنندج، انتهای خیابان شالمان، کوچه پیوند ۳، پلاک ۸ مجتمع آرات و تلفن: ۰۸۷۳۳۶۶۱۱۲ ارسال نماید.

### آگهی مفقودی

سند مالکیت کمپانی، شناسنامه سبز و کارت ماشین به شماره شهرداری ۴۶ ایران ۵۸۱ ع ۳۷، شماره موتور ۸۵۶۹۰۳ و شماره شاسی C609000899 متعلق به شرکت تعاونی مرغداران استان گیلان مفقود گردیده است.

### آگهی مزایده

آموزشگاه علمی تخصصی شهید چمران ناجا در نظر دارد، تعدادی از اماکن خدماتی خود را از قبیل بوفه، خیاطی، عکاسی و زمین کشاورزی در قالب اجاره واگذار نماید. آدرس: استان البرز، کرج، جاده قزل حصار، روبروی زندان قزل حصار، آموزشگاه چمران

شیری ۰۹۳۷۱۶۷۱۶۱۷  
رئیسوندی ۰۹۱۶۶۶۷۹۵۳۸