

ایمان



کمیته پیشگیری از سوانح و حوادث  
بسیج سلامت دانش آموزان  
استان اصفهان

# آموزش پیشگیری از حوادث و سوانح



ناشر: انتشارات پارس ایلیا تلفن: ۳ - ۲۶۶۹۳۳۱ - ۰۳۱۱ فاکس: ۲۶۶۵۱۱۶ - ۰۳۱۱

تهیه و تدوین: لیلا حسینی ، حسین توازی

با همکاری: معاونت تربیت بدنی و سلامت. اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

طراح جلد و صفحه آرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

سال انتشار: زمستان ۱۳۹۱

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۱

اجرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۹-۹

هر کودک حق دارد:

-دوست داشته شود، بدون اینکه مجبور باشد برای کسب محبت تلاش کند.  
-مورد حمایت قرار گیرد، بدون اینکه مجبور باشد لیاقت آن را داشته باشد.  
-خود را موجودی ارزشمند بداند حتی اگر بدون هیچ ثروتی پا به این جهان بگذارد.

- به حرفهایش گوش داده شود، بدون این که مجبور باشد جالب و جذاب جلوه کند.

-قبل از خواب داستانی برایش خوانده شود، بدون این که مجبور باشد با اخبار یا سریال های تلویزیون رقابت کند.

-آموزش ببیند، بدون این که در مدرسه مورد تحقیر و تنبیه قرار گیرد.

-به عنوان موجودی دوست داشتنی مورد توجه قرار گیرد، حتی اگر چهره ای داشته باشد که تنها یک مادر بتواند دوست بدارد.



انسان در طول زندگی خود در اثر یکسری علل و عوامل محیط اطرافش دچار آسیبهایی می‌گردد که این آسیبهها و صدمات را تحت عنوان سوانح و حوادث می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد :

۱ آسیبههای عمدی (خسونتها) شامل :

۱-۱. خسونت علیه خود (خودکشی)

۱-۲. خسونت توسط دیگران (ضرب و شتم - تجاوز و ....)

۲ آسیبههای غیر عمدی

**حادثه (Accident) به چند گونه تعریف شده است :**

۱- یک رویداد غیر منتظره است که معمولاً در ترافیک، محل کار، خانه یا مراکز تفریحی باعث آسیب میشود.

۲- رویدادی بدون سابقه که موجب آسیب قابل تشخیص می‌شود. (تعریف WHO).

۳- در نظر عوام اغلب حادثه همان تصادف است.

۴- در حرفه پزشکی اغلب حادثه را آسیب غیر عمدی می‌دانند.

آسیبهای غیر عمدی خود به ترتیب اهمیت به چهار دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- ۱- حوادث ترافیکی
- ۲- سوختگی
- ۳- سقوط
- ۴- سایر حوادث: (مثل غرق شدگی، برق گرفتگی، خفگی با گاز و دود، خفگی با اجسام سخت، خفگی با مواد و دارو ها، گزش توسط حیوانات اهلی و وحشی، گزش توسط حشرات سمی، سیل، زلزله، رعد و برق و ...)

### حوادث ترافیکی:

حوادث ناشی از فرآیندهای حمل و نقل و به زبان ساده ترافیکی طبق استانداردهای جهانی به ۱۲ دسته تقسیم می‌شوند که مهمترین آنها شامل موارد ذیل می‌باشد:

- ۱- عابرین پیاده
- ۲- دوچرخه‌سواران و اسکیت‌سواران
- ۳- موتور سیکلت‌سواران
- ۴- مسافران و رانندگان وسایل سه چرخ
- ۵- مسافران و رانندگان وسایل چهار چرخ
- ⋮

### راههای پیشگیری از بروز حادثه برای عابران پیاده

- ۱- عبور از سطح‌های خط‌کشی مخصوص عبور عابران پیاده.
- ۲- توجه به چراغ مخصوص عابر پیاده در چهار راهها.
- ۳- توجه به چراغ مخصوص راهنمایی عبور وسایل نقلیه سر چهار راهها و آشنایی کامل با رنگهای آنها بخصوص توسط کودکان.
- ۴- عدم حرکت در لابلای ماشینها و موتورسواران و حتی دوچرخه‌سواران.
- ۵- احترام به حقوق همدیگر حین عبور از خیابانها و کوچه‌ها و پیاده روها و ...

۶- کمک گرفتن از پلیس راهنمایی و رانندگی و افراد با تجربه و بزرگتر. جهت عبور از خیابانها بخصوص توسط کودکان، سالمندان، نابینایان و .....

۷- استفاده از پلهای هوایی برای عبور از خیابانها و بخصوص اتوبانها و بزرگراهها

۸- استفاده از زیر گذرها برای عبور از خیابانها و بخصوص اتوبانها و بزرگراهها.

۹- استفاده از پیاده روها به جای عبور از کنار خیابانها.

۱۰- توجه به سمت چپ و سپس سمت راست و هنگام عبور از عرض خیابانها.

۱۱- ایستادن در مکانی مناسب و امن مثل پیاده رو و در معرض دید رانندگان قبل از اینکه از عرض خیابانها عبور کنیم، در جایی مثل پشت درختچهها و وسایل نقلیه پارک شده که در دید رانندگان نیست قرار نگیرم.

۱۲- عدم بازی گوشی یا بی توجهی هنگام عبور از کنار خیابانها یا عرض



- آنها بخصوص توسط کودکان و نوجوانان.
- ۱۳- مراقبت و مواظبت کامل بزرگترها از کوچکترها هنگام عبور و مرور در کوچه‌ها و خیابانها.
- ۱۴- استفاده از لباسهای روشن یا وسایل براق و دارای شبرنگ و با خاصیت انعکاس نور هنگام شب یا هنگام ابری یا بارانی بودن هوا که نور و روشنایی کم است جهت دیده شدن عابران توسط رانندگان و افزایش ایمنی عابران.
- ۱۵- هرگز سریع و تند و بی دقت و تفکر از پیاده رو وارد خیابان نشویم بلکه با گوش کردن صدای وسایل نقلیه موتوری و دیدن آنها عبور کنیم.
- ۱۶- در خیابان هایی که اطراف و کنار آنها بوته های گیاهی یا درختچه های با وسایل نقلیه پارک شده قرار دارد باید اول با احتیاط از لابلاي آنها به کنار خیابان آمد بقدری که رانندگان متوجه حضورتان بشوند و سپس با احتیاط عبور نمود.
- ۱۷- هنگام عبور از چهار راه‌ها یا تقاطع و سه راهی خیابانها مواظب و مراقب وسایل نقلیه ای که در حال گردش به چپ و راست یا در حال دور زدن هستند باشید.
- ۱۸- هنگام عبور در خیابانها هرگز نباید اقدام به شوخی یا انجام کارهای خطرناک نمود مثل هل دادن و پشت پازدن.
- ۱۹- مواظب ماشین هایی که به داخل پارکینگ‌ها یا از داخل آنها به پیاده روها و کوچه‌ها و خیابانها وارد می‌شوند باشید.
- ۲۰- مواظب خود هنگام عبور از پیاده روها باشید چون ممکن است موانع و خطراتی سر راهتان باشد.
- ۲۱- همراهی کودکان هنگام عبور آنها از عرض خیابانها بسیار ضروری و لازم است.

### راههای پیشگیری از بروز حادثه برای اسکیت‌سواران :

- ۱- دانستن و یاد گرفتن نحوه درست استفاده از اسکیت بطور کامل و اصولی.



- ۲- استفاده از اسکیت سالم همراه با لوازم و تجهیزات ایمنی همچون کلاه، زانو بند، آرنج بند هنگام اسکیت سواری.
- ۳- اسکیت مورد استفاده باید مناسب پاها باشد.
- ۴- هرگز با اسکیت وارد خیابان نشوید بلکه از محل مخصوص اسکیت سواری استفاده کنیم.
- ۵- برای انجام اسکیت سواری دسته جمعی باید از محلهای مخصوص موجود در پارک های سطح شهر استفاده کرد.



### راههای پیشگیری از بروز حادثه برای دوچرخه سواران:

- ۱- دانستن و یاد گرفتن طرز درست راندن دوچرخه.
- ۲- استفاده از دوچرخه سالم و متناسب با سن و قد و توان و تجربه افراد.
- ۳- استفاده از کلاه و دستکش و زانو بند مناسب هنگام دوچرخه سواری.
- ۴- عدم حمل وسایل سنگین، بزرگ یا بلند با دوچرخه هنگام دوچرخه سواری.
- ۵- عدم حمل افراد بصورت دو پشته یا چند پشته هنگام دوچرخه سواری.
- ۶- عدم انجام دوچرخه سواری در پیاده روها.
- ۷- عدم انجام دوچرخه سواری در خیابانها و اتوبانها.

- ۸- استفاده از محل‌های مخصوص دوچرخه‌سواری.
- ۹- اختصاص و نصب زنگ و بوق، ترمز مناسب و سالم، چراغ جلو، شبرنگ یا چراغ خطر در عقب و رکاب‌ها و آینه روی فرمان دوچرخه و استفاده از آنها.
- ۱۰- عدم دوچرخه‌سواری هنگام شب یا در زمان بارندگی و یخ‌بندان در سرما و نیز شلوغی‌ها.
- ۱۱- عدم رها نمودن دست‌ها از فرمان هنگام حرکت در دوچرخه‌سواری.
- ۱۲- عدم دوچرخه‌سواری با سرعت‌های زیاد.
- ۱۳- احترام به حقوق دیگران هنگام دوچرخه‌سواری.
- ۱۴- احترام به قوانین و تابلوهای رانندگی.
- ۱۵- استفاده از پارک‌ها و محل‌های مخصوص برای بازی با دوچرخه و یا هر جایی که تحت نظر و تأیید بزرگترها باشد.
- ۱۶- اطمینان از سالم بودن لاستیک‌ها، ترمزها، بوق یا زنگ و قطعات متحرک دوچرخه قبل از هر بارسوار شدن به آن.
- ۱۷- تعمیر سریع هر گونه عیب فنی دوچرخه قبل‌سوار شدن به آن.
- ۱۸- توجه کامل به سالمندان و کودکان هنگام دوچرخه‌سواری.



### راههای پیشگیری از بروز حادثه برای موتورسواران:

- ۱- دانستن طرز راندن صحیح موتور و داشتن تجربه لازم و کافی و مهمتر داشتن گواهینامه قانونی مربوطه.
- ۲- استفاده حتمی از کلاه ایمنی مناسب و مخصوص موتورسواری توسط تمام سرنشینان آن هنگام حرکت.
- ۳- نصب بوق و آینه های مناسب روی موتور و استفاده بهنگام از آنها.
- ۴- داشتن لاستیک های مناسب و عاج دار و تنظیم مرتب باد آنها.
- ۵- عدم حمل بارهای سنگین و بلند و غیر استاندارد با موتورسیکلت.
- ۶- عدم سوار نمودن افراد اضافه روی موتور.
- ۷- عدم حرکت با موتور در پیاده روها و پارکها و محلهای غیر مجاز برای موتورسیکلت.
- ۸- احترام به حقوق دیگران هنگام موتورسواری.
- ۹- احترام به قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و اخطارهای مأموران قانون.
- ۱۰- عدم موتورسواری هنگام شب یا هنگام بارندگی، سرما و یخ بندان
- ۱۱- عدم سوار نمودن اطفال روی موتور به ویژه جلوی آن.
- ۱۲- عدم انجام حرکات نمایشی و خطرناک هنگام موتورسواری در جاده ها.
- ۱۳- سرویس مرتب ترمزها، لاستیکها و باد آنها، چراغها و بوق موتور و اطمینان از سالم بودن آنها.

### راههای پیشگیری از بروز حادثه برای رانندگان وسایل نقلیه سه چرخ و چهار چرخ:

- ۱- داشتن تجربه، سن و گواهی نامه قانونی برای رانندگی با این وسایل.
- ۲- چه در زمان توقف و چه در زمان حرکت خودرو هرگز دست و سر و

- بدن. خود را از اتومبیل بیرون نبرید.
- ۳- لازم است هنگام پیاده شدن از ماشین از راننده خودرو اجازه بگیرید.
- ۴- همیشه برای سوار یا پیاده شدن از خودروها از سمت راست آنها اقدام کنید.
- ۵- همیشه برای سوار یا پیاده شدن از خودروها از سمت راست از نبود وسایل و عابران دیگر پشت سر مطمئن شوید.
- ۶- در تمیز نگه داشتن وسایل نقلیه عمومی و خصوصی خود کوشا باشید.
- ۷- استفاده از کمر بند ایمنی برای راننده یا کسانی که در صندلی جلو و عقب می‌نشینند آن هم بطور صحیح و درست لازم و ضروری است.
- ۸- باید از بین خط کشی های مسیر موجود در جاده‌ها اقدام به رانندگی نمود.
- ۹- باید از هر گونه سرعت، انحراف ناگهانی یا سبقت غیر مجاز و خطرناک پرهیز کرد.
- ۱۰- جدا از هر گونه صحبت یا شوخی با راننده هنگام رانندگی پرهیز کنید.
- ۱۱- برای سبقت گرفتن باید با رعایت تمام قوانین و مقررات لازم و از سمت چپ و در محل‌های مجاز اقدام نمود.
- ۱۲- هنگامی که اتومبیل در حال حرکت است هرگز از جای خود بلند نشوید.
- ۱۳- هنگامی که اتومبیل در حال حرکت است هرگز با دستگیره های باز کننده درب ماشین بازی نکنید.
- ۱۴- هرگز آشغال و وسایل اضافی خود را از شیشه ماشین به بیرون پرت نکنیم.
- ۱۵- همیشه از سالم بودن ترمز ها، چراغ ها، آب باطری، باد لاستیک ها، آینه‌ها و سیستم‌های گرم کننده و سرد کننده خودروی خود قبل از

حرکت مطمئن شویم و هر گونه عیب و نقص فنی را در اسرع وقت رفع نماییم.

۱۶- هنگام پارک نمودن، حرکت با دنده عقب یا خروج از حالت پارک یا پارکینگ‌ها مراقب عابران پیاده و وسایل نقلیه دیگر باشید.

۱۷- در موقع لزوم به ماشینهای عقب با زدن راهنما و رعایت احتیاط حق عبور بدهیم .

۱۸- هر نوع تغییر مسیر و حرکت خود را با دادن علامت و زدن راهنما و رعایت حق تقدم و احترام به حقوق دیگران به وسایل دیگر اطلاع دهیم.

۱۹- در مواقع ضروری از نور بالا و پائین بر اساس موقعیت و محل رانندگی استفاده شود ولی استفاده از نور پائین بخصوص هنگام شب برای رانندگی مطمئن تر می‌باشد و نور بالا را فقط جهت دادن هشدار به وسایل جلو برای سبقت یا موارد مشابه استفاده نمائید.

۲۰- رعایت فاصله مناسب از وسایل نقلیه جلویی هنگام رانندگی ضروری است.

۲۱- رعایت سرعت استاندارد در جاده‌ها هنگام رانندگی ضروری است.

۲۲- افراد دارای عینک طبی، لازم است هنگام رانندگی بخصوص در شب از عینک طبی خود استفاده کنند.



۲۳- لازم است در مواقع ضروری و هنگام تابش شدید نور خورشید یا انعکاس آن به چشم هنگام رانندگی از عینک آفتابی استفاده نمود.

۲۴- کاستن از سرعت خودرو در مکانهای پرخطر و جاده های در دست تعمیر همیشه و همه جا لازم است.

۲۵- پرهیز جدی از هرگونه حالات هیجانی، تهاجمی و رقابتی در رانندگی از جمله مسابقه یا حرکات نمایشی در خیابان بویژه هنگام شادی‌ها و جشن‌ها.

۲۶- هنگام رانندگی از هرگونه مطالعه یا تماس تلفنی خودداری شود.

۲۷- خودداری از سوار نمودن سرنشین بیش از ظرفیت خودرو.

۲۸- خودداری از بار زدن بار بیش از ظرفیت و اندازه خودرو

۲۹- خودداری از سوار نمودن کودکان و نوجوانان در صندوق عقب و نیز پشت وانت، کامیون و تریلی.

۳۰- خودداری از خواباندن اطفال در پشت شیشه عقب خودرو.

۳۱- هرگز کودکان را در خودرو تنها نگذارید حتی برای یک لحظه و بویژه در پشت فرمان.

۳۲- هرگز اقدام به آموزش رانندگی به کودکان زیر سن قانونی نکنند.

۳۳- رانندگان هنگام عبور از مکانها زیر باید بیش از همیشه مواظب باشند:

۱-۳۳. مکانهای آموزشی کودکان: شامل دبستانها و مدارس

بویژه هنگام باز شدن و تعطیل شدن آنها.

۲-۳۳. مکانهای تجمع کودکان: مثل مغازه های اغذیه و بستنی و

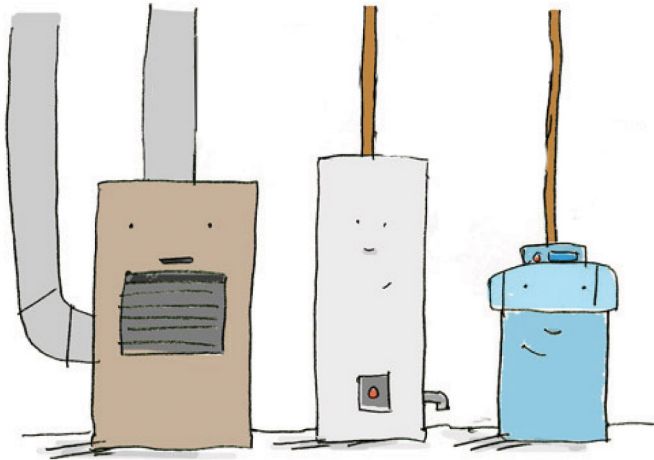
اسباب بازی فروشی.

۳-۳۳. مکانهای بازی کودکان: مثل کنار کوچه‌ها و خیابانها و

پارکها.

### نکات ایمنی در خصوص استفاده از بخاری

- ۱- هر سال در شروع فصل زمستان باید بخاری‌ها سرویس شده قسمت های داخلی، کاربراتور و لوله کشی‌ها بازدید و تمیز شوند.
- ۲- بخاری نباید کنار مبل، پرده، کمد و مواد قابل اشتعال دیگر قرار گیرد.
- ۳- دودکش‌ها نباید از درون چوب، فیبر و مواد قابل اشتعال عبور داده شود.
- ۴- میزان حرارت نباید آنقدر باشد که بدنه بخاری سرخ شود.
- ۵- در مورد بخاری نفتی اگر نفت اضافی در کوره جمع شد قبل از روشن کردن نفت را خارج سازید.
- ۶- اگر بخاری نفتی به هر علت موقع کار کردن خاموش شد صبر کنید تا کوره کاملاً سرد شود بعد آن را روشن کنید.
- ۷- در موقع خروج از منزل بخاری را خاموش کنید.
- ۸- اگر بخاری نفتی آتش گرفت از آب برای خاموش کردن استفاده نکنید. خاموش کننده پودر و گاز بسیار موثر و مفید است اگر خاموش کننده ندارید با انداختن لحاف یا پتوی خیس روی آتش را بپوشانید و آتش را خاموش سازید.
- ۹- موقع خاموش کردن مواظب باشید بخاری واژگون نشود.
- ۱۰- اگر مسیر دودکش مسدود باشد و یا دودکش کشش کافی نداشته



باشد در جداره داخلی آن دوده‌ها جمع شده و در شرایط خاصی آتش گرفته جداره دودکش را باز می‌کند و آتش به اطراف سرایت کرده آتش سوزی ایجاد می‌نماید پس لازم است قبل از نصب هرگونه دستگاه حرارتی از باز بودن دودکش آن اطمینان حاصل نمایید.

۱۱- چنانچه ضخامت بدنه دودکش کافی نباشد یا از درون مواد قابل اشتعال (سوختن) عبور داده شود مانند عبور از اطراف خرپاهای چوبی شیروانی و یا عبور از درون در و پنجره چوبی، آتش سوزی ایجاد می‌شود.

۱۲- دودکش باید تا حد امکان در مسیر مستقیم تعبیه شود.

۱۳- ملاط آجرها و مصالح ساختمانی اطراف آن مقاوم در برابر حرارت باشد.

۱۴- دودکش باید تحمل حرارت کافی را داشته و محاسبات فنی آن صحیح باشد.

۱۵- قطر دودکش متناسب با ارزش حرارت دستگاه حرارتی باشد و برای هر دستگاه یک دودکش مجزا اختصاص داده شود که امتداد آن تا ۱ متر بالاتر از پشت بام باشد و نصب کلاhek (H شکل) ضروری است) قطر دودکش برای بخاری و هود ۱۰ سانتی متر، آبگرمکن و شومینه ۱۵ سانتی متر در نظر گرفته شود).

### نکات ایمنی در مورد استفاده از آسانسور

- آسانسور یکی از وسایل حمل و نقل و جابجایی مسافر و بار است که برای استفاده از آن باید موازین ایمنی دقیقاً رعایت گردد.

- با وجود اینکه در تمام آسانسورهای استاندارد، وسایل ایمنی متعددی جهت تأمین سلامت شما از قبیل کنترل کننده‌ها سرعت، ترمز اضطراری، که در هنگام سقوط، کابین روی ریلهای قفل می‌کند سیم بکسهای با ضریب اطمینان بسیار بالا، وسایل ایمنی الکتریکی متعدد و .... تعبیه شده است. ولی باز لازم است برای جلوگیری از بروز اتفاقات ناخواسته، همه ما استفاده درست از این وسیله را یاد گرفته به دیگران نیز یاد دهیم.

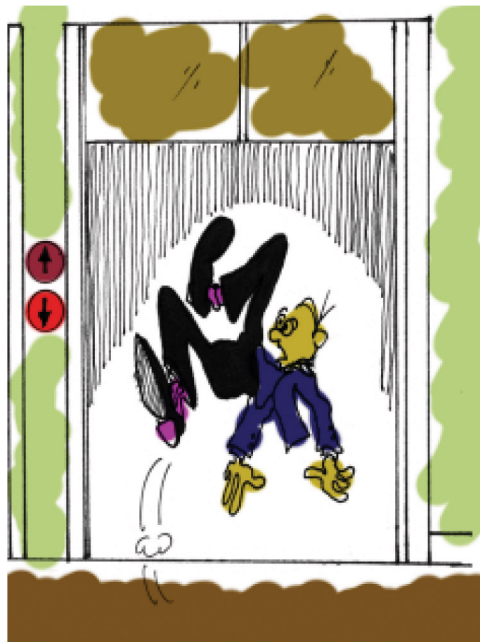


۱- به هنگام استفاده کردن از آسانسور به ظرفیت آن توجه داشته باشید و از سوار شدن بیش از حد و گذاشتن بارهای بیش از ظرفیت مشخص شده جداً خودداری نمایید در غیر این صورت آسانسور در حین حرکت دچار اشکال می‌شود و چنانچه مجهز به دستگاه تشخیص وزن Over Load باشد از حرکت باز می‌ایستد.

۲- به هنگام استفاده از آسانسور، کلید احضار را فشار دهید و در صورت ثبت فرمان (روشن شدن چراغ داخل کلید) از فشار دادن مجدد آن خودداری نمایید.

۳- در داخل کابین، کلید طبقه مورد نظر را فشار دهید. در صورتی که لامپ ثبت فرمان روشن شد فرمان توسط کنترلر دستگاه ثبت شده است لذا چنانچه آسانسور در طول مسیر در طبقات قبل از طبقه مورد نظر توقف کرد نیاز به فشار دادن مجدد کلید نمی‌باشد زیرا کنترلر آسانسور به فرمانهای در بین راه نیز پاسخ می‌دهد.

۴- در هنگام حرکت آسانسور از دست زدن به درب کشویی آسانسور و تکیه دادن به آن جداً خودداری نمائید. اگر آسانسور فاقد درب کشویی باشد.



حتی الامکان به محوطه ورودی کابین نزدیک نشوید و مواظب باشید چادر، مانتو، بارانی، لباس و امثال آن بین درب گیر نکنند چون در این صورت حادثه ناگواری اتفاق خواهد افتاد. به هر حال در صورت وقوع هر خطری می‌تواند با فشار دادن دکمه Stop روی کلید داخل کابین آسانسور را متوقف نمایید.

۵- چنانچه آسانسور در بین راه دچار اشکال شد و از حرکت باز ایستاد خونسردی خود را حفظ نمایید و با فشار دادن دکمه زنگ اضطراری نگهبان ساختمان را مطلع سازید تا اقدام به نجات شما نماید. از کمبود هوای داخل کابین یا خطرات دیگر نگران نباشید، زیرا چاه آسانسور و کابین آن دارای منفذهایی برای عبور و تهویه هوا می‌باشد و خطر جدی شما را تهدید نمی‌کند.

۶- در صورتی که از نقص فنی آسانسور مطلع شدید از آسانسور استفاده ننموده و حتی چنانچه از مسایل فنی آگاهی دارید هرگز خودتان اقدام به رفع ایراد آسانسور ننمایید و در اسرع وقت با مسئولین سرویس و تعمیر دستگاه تماس حاصل فرمایید.

۷- اگر چنانچه کلید درب آسانسور را در اختیار دارید فقط جهت نجات دادن افراد در هنگام خرابی دستگاه پس از قطع برق، از آن استفاده نمایید.

۸- حتی الامکان در مواقعی که سرایدار در ساختمان نیست و ساختمان خلوت می‌باشد (مثلاً نیمه‌های شب) از آسانسور استفاده ننمایید. چون در این صورت اگر آسانسور دچار اشکال شد ممکن است تا چندین ساعت در آسانسور محبوس بمانید.

۹- قبل از سوار شدن به آسانسور از وجود کابین روبروی ایستگاه یا طبقه مورد نظر مطمئن شوید و هیچگاه با عجله به کابین وارد نشوید.

۱۰- در هنگام وقوع حریق هرگز از آسانسور استفاده نکنید زیرا این کار بسیار خطرناک بوده و خود عاملی جدی برای به خطر افتادن جان

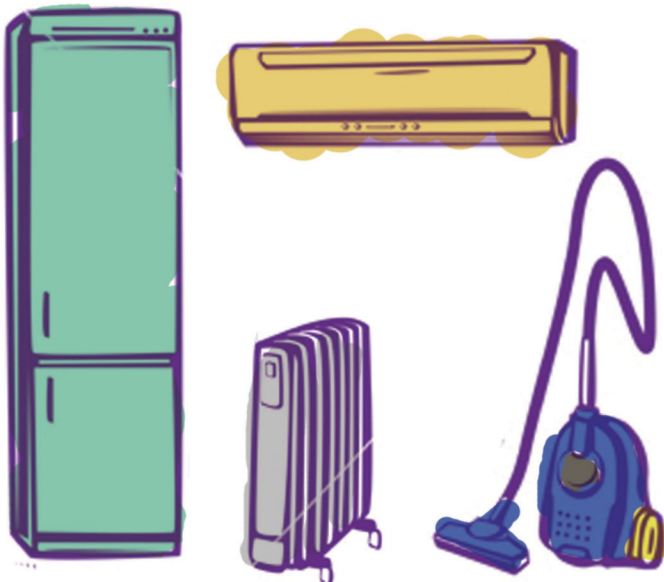
شما خواهد بود.

- ۱۱- به کودکان خود هشدار دهید که آسانسور وسیله بازی نیست و بازی با آن ممکن است جان شان را به خطر اندازد.
- ۱۲- جهت نگهداری و سرویس مرتب دستگاه آسانسور حتماً با یکی از شرکت های متخصص در این امر قرار دادی منعقد کنید تا دستگاه شما مرتباً بازدید و سرویس گردد.
- ۱۳- غیر از شماره تلفن شرکت سرویس کار آسانسور، شماره تلفن ۱۲۵ مربوط به امداد آتش نشانی را نیز در دسترس داشته باشید.

### رعایت نکات ایمنی هنگام کار با وسایل برقی

همیشه به یاد داشته باشید:

- ۱- بعد از استفاده از وسایل برقی دو شاخه وسیله مربوطه را از پریز خارج کنید.
- ۲- به هنگام استفاده از چرخ گوشت آن را روی زمین فرار ندهید و



همیشه آن را در سطحی بالاتر از زمین دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۳- هنگام خروج از منزل به یاد داشته باشید که آیا کلید برق را خاموش کرده اید.

۴- مواد کاغذی و پارچه ای (مواد قابل اشتعال) را از نزدیک وسایل گرمازا (برقی) دور نمایید.

۵- از قرار دادن مواد قابل اشتعال و چیدن رختخواب در جلوی پریز برق خودداری کنید.

۶- از پریز و اتصالات سالم استفاده کنید.

۷- از لامپ های بدون محافظ استفاده نکنید.

۸- یک دستگاه خاموش کننده مناسب در محل نصب کنید.

۹- از دستکاری وسایل برقی جداً خودداری نمایید.

۱۰- استفاده از دستگاه محافظ برای لوازم برقی به منظور جلوگیری از نوسان ولتاژ برق ضروری است.

۱۱- در صورت قطع برق و قبل از وصل مجدد لوازم برقی را از پریز جدا کنید.

۱۲- هر گونه دستکاری در کنتور برق علاوه بر جرایم قانونی میتواند موجب آتش سوزی شود.

۱۳- در نظر گرفتن کابل و برق مجهز به سیستم ارت (اتصال به زمین) و فیوز مینیاتوری با آمپراژ مناسب برای هر دستگاه مصرف کننده برق به طور مجزا و کلید RCCP (قطع جریان برق در صورت تشت برق به زمین) در کاهش خطر برق گرفتگی بسیار موثر است.

۱۴- در صورت استفاده از پنکه سقفی ارتفاع تازمین رعایت شود همچنین برای پنکه ها رومیزی داشتن حفاظ پرها و ممانعت کودکان از نزدیک شدن به آنها ضروری است.

۱۵- کاملاً توجه داشته باشید برای خاموش کردن آتش سوزی لوازم برقی فقط باید از خاموش کننده دستی CO<sub>2</sub> استفاده نمود.

### نکات ایمنی در خصوص اجاق گاز

رعایت موارد ایمنی گاز به لحاظ کاربرد فراوان آن بسیار مهم و اساسی است به این نکات دقت کامل داشته باشید.

۱- اجاق گاز را در محلی که در معرض باد و بوران یا بادبزن های برقی نباشد قرار دهید زیرا اگر آتش خاموش شود گاز مرتباً خارج شده و یا یک جرعه کوچک منفجر شده و آتش سوزی رخ می دهد لذا از سر رفتن غذا روی اجاق جداً خودداری نمایید.

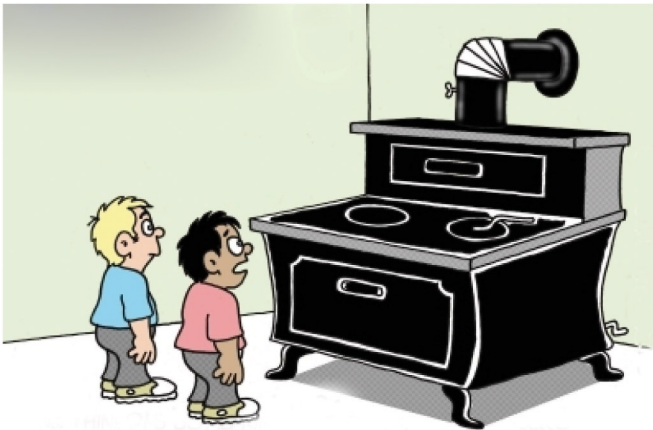
۲- اجاق هایی که به ترموکوبل حرارتی مجهز می باشند ایمنی بیشتر دارند. زیرا با خاموش شدن آتش جریان خروج گاز متوقف می گردد نسبت به مجهز شدن دستگاه های گاز سوز به خصوص اجاق گاز به ترموکوبل و پیلوت تاکید می گردد.

۳- برای هر دستگاه مصرف کننده گاز یک انشعاب گاز شیردار مجزا ضروری است.

۴- برای هر دستگاه گاز سوز به جز روشنایی در نظر گرفتن یک دودکش مجزا ضروری است.

۵- از قرار دادن ظروف سنگین روی اجاق گاز جلوگیری شود.

۶ در صورت مشاهده هر گونه اشکال در اجاق گاز موضوع را جدی گرفته



- و برای رفع معایب آن به نمایندگی آن سریعاً اطلاع دهید.
- ۷- هر شیلنگی برای وسایل گاز سوز از جمله گاز قابل استفاده و مناسب نیست تنها از شیلنگ های استاندارد استفاده نمایید طول شیلنگ نباید از ۱/۲ متر تجاوز نماید اگر فاصله زیادتر است تا طول ۵ متر از لوله مسی استفاده کنید و برای طول بیش از ۵ متر استفاده از لوله فولادی مخصوص گاز ضروری است.
- ۸- اجاق را در محلی که سراشیب نبوده و احتمال سقوط آن وجود نداشته باشد قرار دهید.
- ۹- به بچه های کوچک و افراد ناوارد اجازه استفاده از اجاق را ندهید.
- ۱۰- اگر روغن یا چربی روی اجاق گاز سر رفته و آتش گرفت کافی است شیر منبع گاز را ببندید و آتش روغن را با خاموش کننده یا با انداختن یک پارچه ضخیم و خیس روی آتش خاموش سازید.
- ۱۱- از هر گونه دستکاری اجاق گاز به هر دلیل جداً خودداری نمایید.

### مهمترین نکته ایمنی در مورد آبگرمکن و بخاری گاز سوز

مهمترین نکته در مورد بخاری و آبگرمکن گازی نصب دودکش و حصول اطمینان از خروج گاز های سمی ناشی از سوختن گاز به فضای خارج از ساختمان می باشد. متأسفانه برخی مردم بنا بر تصورات غلط فکر می کنند استفاده از بخاری یا آبگرمکن گازی بدون نصب دودکش و کلاhek به دلیل عدم رویت دود و تمیز بودن ظاهری سوخت گاز هیچگونه ایرادی ندارد در حالی که متأسفانه بر اساس آمارهای موجود بیشترین تلفات جانی در بخش حوادث وسایل گازسوز مربوط به عدم نصب هواکش و دود کش و بسته بودن در و پنجره های ساختمان بوده است که وقایع تلخ ناگوار را به دنبال داشته است. پس نصب دودکش و هواکش بخاری و آبگرمکن اعم از نفتی و گازی همراه با کلاhek مربوطه الزامی است.

بخاری بدون کلاhek می تواند با پس زدن دود به مکان مورد استفاده عامل برای مسمومیت شدید و در نتیجه مرگ باشد.

حوادث مربوط به گاز معمولاً به دو صورت واقع می‌شود:  
 الف- آتش سوزی و انفجار ناشی از نشت گاز  
 ب- گاز گرفتگی یا استنشاق گاز های حاصله از وسایل گازسوز

الف) آتش سوزی و انفجار ناشی از نشت گاز  
 در اینگونه حوادث ابتدا به عللی گاز نشت می‌کند و فضای آشپزخانه و یا تمام منزل را فرا می‌گیرد و سپس عاملی مانند جرقه و یا شعله ای بسیار کوچک کافی است تا گاز را مشتعل سازد و سبب انفجار و آتش سوزی شود این علل عبارتند از:

- ۱- مهار نکردن شیلنگ وسایل گاز سوز به وسیله بست فلزی.
- ۲- استفاده از شیلنگ های با طول بیش از ۱/۲ متر و لوله مسی بیش از ۵ متر و در معرض حرارت صدمات فیزیکی قرار گرفتن آنها.
- ۳- فرسوده و غیر استاندارد بودن شیلنگ ها.
- ۴- در پوش نداشتن شیرهای گاز مصرفی که از آنها استفاده نمی شود.
- ۵- دخالت افراد بی اطلاع در تعمیر و دستکاری وسایل گازسوز.
- ۶- استفاده از وسایل گاز سوز غیر استاندارد و غیر مجاز.
- ۷- نداشتن ترموکوبل و پیلوت.

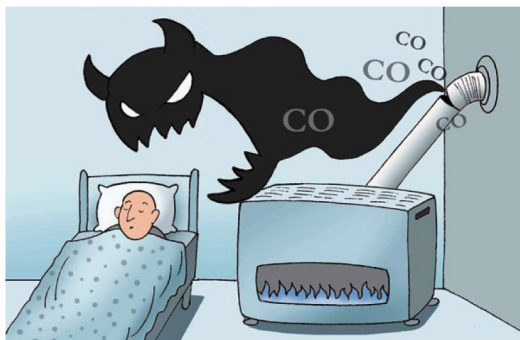
ب) گاز زدگی - گاز گرفتگی

این گروه از حوادث معمولاً در اثر نداشتن دودکش مناسب برای وسایل گاز سوز به ویژه وسایل مانند بخاری و آبگرمکن و یا فقدان تهویه کافی در اطاقی که دستگاه گاز سوز در آن قرار دارد اتفاق می‌افتند. سوختن ناقص گاز، تجمع گازهای مسموم کننده و یا کمبود اکسیژن سبب می‌شود افرادی که در چنین فضای هایی تنفس می‌کنند دچار مسمومیت، گاززدگی یا گاز گرفتگی شوند.

**مهمترین نکات ایمنی در مورد استفاده صحیح از وسایل گازسوز**

- ۱- رفتار صحیح در منزل در ارتباط با استفاده از وسایل گازسوز بهترین طریقه آموزشی کودکان خواهد بود.

- ۲- با ظروف سنگین به وسایل گاز سوز ضربه وارد نیورد .
- ۳- وسایل گازسوز را در مسیر بوران هوا و جریان باد قرار ندهید.
- ۴- از سر رفتن غذا بر روی اجاق گاز جلوگیری کنید.
- ۵- از قرار دادن اشیاء و البسه قابل اشتعال در مجاورت بخاری و سایر وسایل گاز سوز جلوگیری کنید.
- ۶- بازرسی اتصالات و بست های مربوط به لوله های گاز را حتماً انجام دهید .
- ۷- برای آزمایش نشت گاز هرگز از شعله کبریت استفاده نکنید.
- ۸- در نظافت مشعل های اجاق گاز و سایر شعله پخش کن های گازی دقت کنید.
- ۹- هرگز آبگرمکن گازی و سایر وسایل حرارتی شعله دار را در حمام نصب نکنید.
- ۱۰- دقت کنید بخاری گازی همیشه با شعله آبی بسوزد .
- ۱۱- در صورت استشمام بوی گاز فوراً شیر گاز را ببندید.
- ۱۲- در صورت استشمام بوی گاز از روشن کردن لامپ، کبریت، فندک جداً خودداری کرده ضمن قطع شیر اصلی گاز، فیوز اصلی برق را نیز قطع کنید.
- ۱۳- حتماً یک کپسول آتش نشانی در منزل داشته باشید.
- ۱۴- برای آزمایش و بازرسی اتصالات وسایل گازسوز از کف صابون استفاده نمائید.







پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز  
در نوجوانان و جوانان

آموزش پیشگیری از حوادث و سوانح

ستاد طرح بسیج سلامت  
دانش آموزان استان اصفهان



برای کودکان محیطی سالم بسازیم  
کودکان امروز بزرگسالان فردا هستند.  
آنها سزاوار به ارث بردن دنیایی امن تر،  
زیبا تر و سالم تر هستند.  
ایمن ساختن محیط زندگی کودکان،  
مهمترین وظیفه ی ماست.



پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان