



ایمنی کلی خانه



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره) شیروان

بازنگریار دیشت ۱۴۰۵

کد سند: p-nm-03

ه) از واکر، عصا و ویلچر به گونه ای که توصیه شده استفاده کنید.

و) به آرامی وضعیت خود را تغییر دهید.

ز) کفش های با اندازه مناسب بپوشید.

اقداماتی جهت ایمنی از آتش:

الف) اقداماتی جهت حفاظت خانه از آتش سوزی:

۱- از سیگار کشیدن در تخت خواب یا زمانی که خواب

آلوده هستید اجتناب کنید.

۲- دود کش های خانه را تمیز کرده و سالیانه آنها را

بررسی کنید.

۳- یک دستگاه هواکش روی درب اتاق نصب کنید و باتری

هایش را بررسی کنید.

۴- با احتیاط از شمع ها استفاده کنید.

۵- جلوی شومینه ها و در عایق قرار دهید.

۶- از زیر سیگاری های سرامیک یا شیشه ای استفاده

کنید.

۷- به مدارهای برقی بار اضافه وارد نکنید.

۸- در مورد اجاق های چوب سوز مراقب باشید.

۹- وسایل خانگی برقی نظیر اتو، فر و سشوار را قبل از

ترک منزل خاموش کنید.

۱۰- مواد قابل اشتعال را در یک مکان با تهویه خوب نگذارید.

ب) اقداماتی برای خروج در شرایط آتش سوزی:

۱- از ازدحام به سمت درهای خروجی اجتناب کنید.

۲- سطح شیب دار برای مددجویان با صندلی چرخ دار نصب کنید.

۳- چندین خروج متفاوت در دسترس داشته باشید.

ج) اقداماتی جهت انجام دادن در شرایط فوریت آتش سوزی:

۱- با ۱۲۵ تماس بگیرید.

۲- قبل از باز کردن در، آن را لمس کنید.

۳- اگر دود در ساختمان است بر روی سطح پایین زمین حرکت کنید.

۴- بجای آسانسورها از راه پله استفاده کنید.

موارد احتیاطی در رابطه با برق :

الف) شرایط وسایل خانگی برقی، سیم ها و دو شاخه ها را به طور منظم بررسی کنید.

ب) از وارد کردن بار زیاد به مدارهای برقی اجتناب کنید.

ج) وسایل خانگی برقی را دور از وان یا دوش نگهداری کنید.

د) از سرپوش های ایمنی در روی پریزهای برق بلا استفاده بهره بگیرید.

موارد احتیاطی در رابطه

با روشنایی:

الف) از چراغ های شب استفاده کنید.

ب) جهت مطالعه نور کافی استفاده کنید.



ج) از روشنایی مناسب برای راهرو ها و راه پله ها استفاده کنید.

موارد احتیاطی راجع به ایمنی حمام:

الف) در حمام یا وان دستگیره هایی قرار دهید.

ب) از پادری های غیر لغزنده در حمام یا وان استفاده کنید.

موارد احتیاطی در رابطه با ایمنی آشپزخانه:

الف) چاقوها را در یک مکان امن نگهداری کنید.

ب) دستگیره ظروف را دور از لبه اجاق قرار دهید.



ج) وسایل

خطرناک را در

قفسه های دور از دسترس نگهداری کنید.

د) از آستین های بلند و آویزان هنگام آشپزی استفاده نکنید.

موارد احتیاطی در رابطه با داروها:

الف) تاریخ انقضا روی داروها را چک کنید.

ب) داروها را در جای امن نگداری کنید.

ج) داروها را دقیقا با مقدار دستور داده شده مصرف کنید.

د) بدون دستور پزشک دارو مصرف نکنید.

موارد احتیاطی در رابطه با غذا:

الف) در حال راه رفتن چیزی نخورید .

ب) از خوردن غذاهایی که رنگ و رویش تغییر کرده پرهیز کنید.

ج) قبل از مصرف مواد غذایی ، ان را کاملا بشویید.

د) تاریخ انقضا را بررسی کنید.

ه) از استفاده از ظروفی که درب هایشان شکسته است اجتناب کنید.

و) هرگونه وسیله ای را که با گوشت خام قرمز یا سفید در تماس بوده است، کاملا بشویید.

ز) هرگز از غذاهایی که بوی نامطبوع یا پوسته های ترک خورده دارد استفاده نکنید.

ح) فقط محصولات لبنی پاستوریزه خریداری کنید.

ط) از خوردن هرگونه ماهی یا صدف نپخته اجتناب کنید.

اقداماتی جهت پیشگیری از سقوط:

الف) خانه و مخصوصا راه پله ها را از آشفتگی دور نگه دارید.

ب) از انداختن قالیچه خودداری کنید.

ج) هرگونه نرده شل را محکم کنید.

د) از عینک و وسایل کمک کننده شنوایی به گونه ای که تجویز شده استفاده کنید.