

ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⴷⵓⵏⵏⵉⵜ
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⴷⵓⵏⵏⵉⵜ
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⴷⵓⵏⵏⵉⵜ



المملكة المغربية
وزارة التضامن والمرأة
والأسرة والتنمية الاجتماعية

ROYAUME DU MAROC - MINISTÈRE DE LA SOLIDARITÉ, DE LA FEMME, DE LA FAMILLE ET DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL

الوقاية من الإعاقة الناجمة عن الحوادث المنزلية

دليل إخباري وتدريسي

كلمة السيدة بسيمة العقاوي وزيرة التضامن والمرأة والأسرة والتنمية الاجتماعية

بسم الله الرحمن الرحيم

يمثل هذا الدليل الإخباري حول الوقاية من الإعاقات الناجمة عن الحوادث المنزلية ثاني إصدار لوزارة التضامن والمرأة والأسرة والتنمية الاجتماعية في سلسلة من الإصدارات تهدف التوعية بمختلف أسباب الإعاقة وحرص الحد من تداعياتها. وتشكل الحوادث المنزلية سببا لوضعية الإعاقة بالمغرب خصوصا لدى الأطفال والشباب والأشخاص المسنين، الأمر الذي استوجب إنجاز هذا الدليل التوعوي والتحسيس المتضمن لتوضيحات حول أسباب هذه الحوادث وللتدابير والاحتياطات التي يجب اتخاذها من أجل تفاديها أو الحد من مضاعفاتها.

ويتوجه هذا الدليل بمضامينه تحديدا إلى الأسر والجمعيات العاملة في مجال الإعاقة وأخص التربية الخاصة وعموما إلى مختلف الفاعلين الاجتماعيين والتربويين ومهنيي العقل الإعلامي وكذا الرأي العام الوطني.

ويندرج هذا العمل الذي تم إعداده بتنسيق مع وزارة الصحة، في إطار تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للوقاية من الإعاقات التي تهدف إلى الحد من نسبة انتشار الإعاقة بالمغرب؛ كما يجد مرجعيته في مهام واختصاصات وزارة التضامن والمرأة والأسرة والتنمية الاجتماعية المرتبطة بالتنسيق والتدبير الأفقي والتحسيس والتوعية.

وقد زاد من تعزيز وترسيخ هذا الدور مصادقة المغرب على الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وانضمامه للبروتوكول الاختياري الملحق بها وإقرار المغرب لدستور جديد ينص صراحة على حقوق الأشخاص في وضعية إعاقة ويحرم كل أشكال التمييز المبني على أساس الإعاقة.

وإننا عازمون على تكثيف الجهود في مجال الوقاية بمختلف الحرق حماية واستثمارا في المستقبل ومساهمة في الحد من الإعاقة في مرحلة امتناباتها في المجتمع.

الفهرس

I - مقدمة

II - أسباب الإعاقة المرتبطة بالحوادث المنزلية.

1. أسباب الحوادث المنزلية داخل البيت.
2. أسباب الحوادث المنزلية المرتبطة بالمحيط المباشر.
3. العوامل المساعدة على الحد من الحوادث المنزلية لدى الطفل.
4. العوامل المساعدة على الحد من الحوادث المنزلية لدى الأشخاص المسنين.

III - الوقاية من الإعاقات المرتبطة بالحوادث المنزلية.

1. مراحل الوقاية.
2. نصائح عامة.
3. بطاقات نصائح خاصة.

أ - مقدمة

الهدف العام للدليل الإخباري والتحسيبي حول الوقاية من الإعاقة المرتبطة بالحوادث المنزلية هو المساهمة في التقليل من نسبة هذه الإعاقات.

أما الهدف الخاص للدليل فهو : تحسيس وإخبار الفئة المستهدفة حول الوقاية من الإعاقات المرتبطة بهذه الحوادث.

النتائج المنتظرة من هذا الدليل هي :

- ◆ أن يصبح آباء الأطفال والأشخاص المسنون أكثر وعياً وتحسيساً.
- ◆ أن تقل نسبة الإعاقة الناجمة عن الحوادث المنزلية.

هذا الدليل موجه ل :

- الجمعيات التي تشتغل في مجال الإعاقة.
- المنظمات غير الحكومية المتخصصة في مجالات الأسرة والمرأة والطفولة.
- المراكز التابعة للقرب الاجتماعي.
- أخصائيو التنمية الاجتماعية.
- مربيات ومربون متخصصون.
- وسائل الإعلام.

لقد حدد الاتحاد الأوروبي في نسخة 1996 من كتاب ترميز الحوادث المنزلية وحوادث الترفيه ، التعريف التالي :

«إن حادثة الحياة العادية هي عموماً صدمة غير إرادية وليست بحادثة سير أو حادثة شغل»

- حوادث الحياة العادية تكون عموماً مصنفة حسب المكان أو النشاط :
 - الحوادث المنزلية : تحدث بالبيت أو في محيطه المباشر : حديقة، فناء، مرآب ومرافق أخرى.
 - الحوادث التي تحدث بالخارج : في محل تجاري، فوق الرصيف، قرب البيت ... الخ
 - الحوادث المدرسية : وتتضمن تلك التي قد تحدث خلال الرحلة، أثناء ساعات التربية البدنية وداخل المرافق المدرسية.
 - حوادث الرياضة.
 - حوادث العطل والترفيه.
- سيركز هذا الدليل على النموذج الأول من الحوادث المذكورة أعلاه وهي "الحوادث المنزلية"

وتمثل الحوادث المنزلية مشكلاً كبيراً للصحة العمومية، عددها كبير جداً، ويصعب تحديدها بدقة وهو رهين بخطورتها التي تحدد طبيعة العلاج والتكفل بالضحية.

مع ذلك فإن الحوادث المنزلية نادراً ما تكون ناتجة عن الصدفة. إن الخطر حاضر بأشكال متعددة ومن الأخطار المعتادة : يد مقلاة، سلايم، دواء منسي.

إن الإحساس بأمان الجو العائلي لا يجب أن ينسينا القواعد الأساسية التي من شأنها التقليل ما أمكن من الأخطار اليومية للأطفال خلال تعلمهم خبرات الحياة.

إن التعريف الكلاسيكي المستعمل من طرف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصدمات هو : « تنتج الصدمات عن التعرض الحاد لعناصر فيزيائية مثل الطاقة الميكانيكية، الحرارة، الكهرباء، عناصر كيميائية، الإشعاع المؤين، الذي يتفاعل مع الجسم بكميات أو بنسب تتجاوز عتبة الاحتمال البشري. كما تكون في بعض الحالات، مثل الغرق أو التجمد ناتجة عن نقص مفاجئ لعنصر أساسي مثل الأوكسجين أو الحرارة ».

في وثيقة حديثة مخصصة للممارسات الجيدة لرقابة الصدمات، تصف المنظمة " الصدمة " بالخسارة الجسدية التي قد تلحق إنساناً ما عندما يحتك جسده بشكل مفاجئ أو عابر بمستوى من الطاقة خارج الاحتمال. وقد تكون آفة وظيفية ناتجة عن حرمان من أحد أو بعض العناصر الحيوية مثل الهواء والماء والحرارة مثل الغرق والاختناق والتجمد. حيث أن الوقت الفاصل ما بين التعرض للطاقة وأثار الصدمة يكون قصيراً.

تصنف الصدمات حسب نوعية الحوادث إلى مجموعتين.

- الصدمات الإرادية التي تتضمن : الانتحار ومحاولات الانتحار، التعرض للعنف و أثار الحروب.
- الصدمات الغير الإرادية وهي الحوادث و تتمنى عموماً لـ :
- حوادث المرور.
- حوادث الشغل.
- حوادث الحياة العادية " منزلية ورياضية ".

لقد تم الاعتراف بسبع أصناف كبرى من الإعاقة :

- إعاقة حسية؛
- إعاقة سمعية؛
- إعاقة بصرية؛
- إعاقة ذهنية ونفسية؛
- إعاقات حشوية استقلالية؛
- إعاقات جمالية؛
- إعاقات حركية.

ذلك، أنه إذا كانت أغلبية الحوادث المنزلية هينة فإن أخرى تكون خطيرة ولها آثار جديّة سواء على مستوى الاعتلال والإعاقة أو على الكلفة والتأثير النفسي على الطفل والأسرة هذه الحوادث يمكن أن تحصل في أي سن وخصوصاً لدى الأشخاص المسنين.

هذا ويمكن أن تخلف إعاقات جسدية، عقلية، حسية وأحياناً نفسية.

حسب البحث الوطني حول الإعاقة المنجز سنة 2004 :
”إن الإعاقة هي الحد من الأنشطة أو المشاركة الاجتماعية لشخص ما، بطريقة مستمرة أو مرحلية، قارة أو متطورة، ناتجة عن نقص سبب تغييراً في الوظائف الجسمية والحسية والعقلية بشكل معزول أو مرتبط وكذا الحد من القدرات الوظيفية. ويمكن أن تشكل العناصر الشخصية والبيئية عنصراً معيقاً أو مساعد على الأنشطة أو المشاركة الاجتماعية للفرد.“

وحسب نفس البحث فإن الأسباب المنطقية للإعاقة المصرح بها من طرف الأشخاص المعاقين هي كما يلي :

- ✦ مرض مكتسب في 4, 38 % من الحالات.
- ✦ مشاكل وراثية، خلقية أو مرتبطة بفترة ما حول الولادة بنسبة 22,8 % ، من الحالات.
- ✦ بسبب الحوادث في 4, 24 % من الحالات.
- ✦ مشكل صحي مرتبط بالشيخوخة %14,4 من الحالات .

II - أسباب الإعاقة المرتبطة بالحوادث المنزلية

وللحد من هذه الأخطار، هناك محوران يجب الاعتماد عليهما :

1. السلامة المادية : وتعني التجهيزات وصيانتها، كالحرص على أن تكون التوصيلات الكهربائية في حالة جيدة مع وضع أغطية على منافذ الكهرباء، إبعاد كل المواد السامة عن متناول الأطفال، إصلاح المنحدرات أو إصاق الزرابي جيدا أو تثبيت سياج لحماية الفرن... هذه الاحتياطات تكون عادة سهلة التطبيق وتضمن وقاية أساسية.

2. السلامة الذاتية : تعتمد على محورين :

- سلوك كل شخص : الترتيب، النظام احترام شروط الاستعمال.
- التربية : تعلم السلوكيات التي قد تضمن الوقاية من الأخطار شيء ضروري بالنسبة للأطفال. من المفروض أن يعرف الأطفال في وقت مبكر ما هو خطير وما هو غير خطير، ما يجب فعله وما لا يجب فعله.

II - أسباب الإعاقة المرتبطة بالحوادث المنزلية

حسب البحث الوطني حول الإعاقة المنجز سنة 2004 ، تشكل الصدمات والتسممات السبب الثاني للوفاة وللآثار المعيقة لدى الأطفال من سنة إلى 4 سنوات. يتعلق الأمر بالحروق والسقوط والغرق والتسممات عبر الابتلاع العرضي للمواد السامة.

حسب نتائج نفس البحث فإن الصدمات تشكل السبب الأول للوفاة لدى

الفئة العمرية ما بين 5 و 19- سنة بالمغرب.

إن الحوادث المنزلية متعددة ويمكن جمعها في 8 فئات. " الحروق " "الصعقات الكهربائية" ، "السقوط" ، "الجروح" ، "الصدمات وانغلاق الأبواب" ، "لدغ و خز" ، "اختناق، تسمم" و "غرق".

مع ذلك فمن السهل تجنب بعض الحوادث المنزلية بتبني ردود فعل يقظة و حركات سهلة للحد من الأخطار.

1 - أسباب الحوادث المنزلية داخل البيت

داخل الحمام ودورة المياه

- حروق الطفل بسبب ماء الحمام الساخن؛
- غرق طفل بعد أن يترك بمفرده في الحمام لبعض الدقائق، و20 سم من الماء داخل حوض الحمام كافية للغرق؛
- السقوط على أرضية مبللة أو مسببة للانزلاق؛
- التسمم إثر ابتلاع أدوية أو مواد تنظيف المرحاض أو تسرب الغاز؛
- صعقات كهربائية أثناء استعمال آلة كهربائية مع حضور الماء.

داخل المطبخ

- حروق ناجمة عن انسكاب سائل ساخن جدا من وعاء أو بفرن ساخن.
- سقوط على أرضية مطبخ مبلل أو مسببة للانزلاق.
- تسمم الأطفال نتيجة ابتلاع لمواد التنظيف أو لغاز متسرب.
- الاختناقات بسبب ابتلاع المواد الغذائية الصغيرة الحجم؛
- جروح ناتجة عن استعمال آلات حادة مثل السكين، المقص.

داخل الغرف

- الوقوع من كراسي مرتفعة، من النوافذ أو الشرفات (البالكونات) المفتوحة.
 - اختناق الأطفال بأشياء صغيرة ، حبل ، ستائر، فراش مليء بكثرة الأشياء، غطاء للرأس ...
 - حروق ناجمة عن حريق اندلع بسبب شموع مشتعلة، أو أدوات كهربائية موصولة بالكهرباء خارج الاستعمال.
 - صعقات كهربائية من منافذ للكهرباء غير مغطاة ، آلات كهربائية موصولة بالتيار و الأسلاك بها عطب ما.
- السقوط على سلالم : حادة، مسببة للانزلاق، منحرفة، ذات إضاءة سيئة، لا تحتوي على قضبان الاتكاء ولا على حواجز أمنية للأطفال.

على السلالم

2 - أسباب الحوادث المنزلية بالمحيط المباشر للبيت

في المسبح

- غرق طفل بدون حراسة في مسبح أو بمحيطه.
- غرق ناتج عن سقوط عرضي داخل المسبح لأي شخص لا يعرف السباحة.

في الحديقة

- تسمم ناتج عن ابتلاع نبات ما بالحديقة.
- حروق ناتجة عن نار المشواة.
- لسعات الحشرات : نحل، عقرب.
- السقوط من سلم، من شجرة أو أرجوحة.

في المرآب

- تسمم بالمواد المخزنة في المرآب؛
- جروح بأدوات حرفية.

في الوسط القروي

- الغرق الناتج عن السقوط بالبئر وهو من أكثر الحوادث الشائعة في الوسط القروي.
- اللسع واللدغ من طرف الحيوانات وهي أخطر يومية تواجه سكان البوادي.

3 - العوامل المساعدة على الحوادث المنزلية لدى الطفل

انطلاقاً من سنتين : الطفل الذي يستطيع أن يتنقل بطريقة عادية ليست له أي فكرة عن الخطر.

هذا الاكتساب يتم ببطء وبتدرج.

بين 3 و6 سنوات : التربية على الأخطار ممكنة.

إن كلما كبر الطفل شيئاً ما كلما اكتسب استقلالية في حركاته وتحركاته وطور فضوله ورغبته في "تقليد الكبار" ومع ذلك ليس له وعي بالخطر.

لذلك على الآباء :

• أن تكون لهم ردود فعل إحتراسية وعدم خلق حالات الخطر مثل ترك كرسي قرب النافذة، سكب مواد سامة في قارورات الماء المعدني أو ترك الآلات الكهربائية موصولة بمنافذ الكهرباء.

• إتباع طرق بيداغوجية : لشرح وتوعية الأطفال بأهمية الخطر لأن العقاب والخصومة لا يؤديان لأي نتيجة.

• وفي كل الحالات، لا يجب ترك طفل وحيداً بدون مراقبة .

عند مستهل العمر يجب أن تكون مراقبة الآباء لأطفالهم عامة ومطلقة وتدرجاً سيتعلم الطفل وتكبر استقلاليته

من 1 إلى 3 أشهر : اختناق بمخدة أو غطاء ، اختناق بقلنس الحليب .(رجوعه للمعدة)

من 4 إلى 6 أشهر : بداية التعلق بالأشياء عن طريق المسك، الخطر الرئيسي هو الوقوع من طاولة القماطة أو من فراش نوم موضوع فوق مائدة.

من 6 إلى 9 أشهر : الطفل يضع كل الأشياء في فمه وهو جالس، هناك خطر ابتلاع أجسام غريبة، خطر السقوط والغرق في حوض الحمام.

• **من 9 إلى 12 شهر :** التنقل على أربعة أقدام، ابتلاع الأشياء التي قد يجدها في أي مكان أو التسمم بالنباتات المنزلية، مواد النظافة، حروق كهربائية من منافذ الطاقة أو الموصلات، السقوط من على السلالم أو الكراسي العالية .

من 12 إلى 18 شهر : الطفل يريد لمس كل شيء وتذوق كل شيء.

من 18 شهر إلى 2 سنتين : إنها فترة الخطر الأعلى، لكنها أيضاً الفترة التي يبدأ فيها الطفل فهم الشروحات البسيطة.

* حملة تحسيسية للوقاية من الحوادث المنزلية التي تعترض الأطفال. وزارة التضامن والصحة والأسرة. الجمهورية الفرنسية. مارس 2005.

العوامل المساعدة على الحوادث المنزلية لدى الطفل

العوامل المساعدة على الحوادث المنزلية لدى الطفل هي من نوعين، المرتبطة بالطفل نفسه ثم المرتبطة بالمحيط.

المرتبطة بالمحيط

المحيط العاطفي

- ❖ للجانب التربوي دور هام في وقاية الأطفال من الحوادث المنزلية:
- الآباء فاعلون أساسيون في مراقبة الأطفال و حمايتهم،
- التربية والتحسيس يجب أن يكونا دائمين،
- دور مربّي الطفولة المبكرة جد هام ويجب أن يدمج في المقاربة الوقائية.

المحيط المعيشي

- ❖ نظرا لتعدد أماكن وظروف الخطر غير المعتادة، يجب إعادة التفكير في تنظيم البيت وترتيب أثاثه، تسييج النوافذ، إعلاء الخزانات، جمع الأدوات الحادة.

ضعف المستوى السسيو اقتصادي

- ❖ عوامل الخطر هي:
- مستوى تربوي ضعيف للأم، أسرة من معيل واحد، أسرة كثيرة العدد، إدمان أحد الآباء، آباء صغيرو السن، تأخر دراسي للأطفال.
- سكن غير لائق، مدخول أسري ضعيف.

المرتبطة بالطفل نفسه.

النمو النفسي الحركي للطفل

- ❖ الأطفال أقل من 5 سنوات هم في طور النمو هذه المرحلة من النمو تتضمن:
- اكتشاف المحيط،
- اكتساب الاستقلالية والاكتشافات،
- تجارب جديدة ويومية مع تعرض دائم للخطر بشكل لاواعي.

الجنس

- ❖ يتعرض الذكور للخطر أكثر من الإناث:
- يلج الذكور بكثرة المستشفيات قصد العلاج من الحوادث ولمدة أطول،
- يتعرض الذكور لآثار أكثر كثافة،
- نسبة الوفاة عند الذكور أعلى مرتين منها لدى الإناث.

شخصية الطفل

- ❖ تلعب شخصية الطفل دورا هاما، الأطفال الأكثر عرضة للحوادث المنزلية هم:
- المفرطي النشاط،
- الحالمون،
- الأطفال الذين لديهم نقص عاطفي.

4 - العوامل المساعدة على الحوادث المنزلية لدى الأشخاص المسنين

الحوادث المنزلية لا تهمس الصغار فقط . لكل سن مشاكله، فقلة النظر أو فقدان التوازن وهشاشة العظام والوعكات الصحية ومشاكل القلب ... كلها أسباب ممكنة للحوادث المنزلية لدى الأشخاص المسنين .
التقليل من هذه الحوادث المنزلية لدى الأشخاص المسنين، تركز أساسا على التحسيس بالخطر، الحذر والتهيئة البلائية لأماكن العيش .
الحوادث المنزلية للأشخاص المسنين غالبا ما تسبب إعاقات متعددة وتساعد العوامل التالية في حدوثها .



• السن المتقدم، الأمراض المزمنة، الضعف العضلي، هشاشة العظام، اضطرابات البصر، تقلص الحركية، مشاكل التنسيق، الخلل العقلي ومرض الزهايمر.

عوامل
بيولوجية

• الأنشطة الجسدية التي تتجاوز القدرات الجسمية مثل الأنشطة المنزلية على علو، تنظيف الرفوف وحواف النوافذ، تناول المهدئات ولبس أحذية غير مناسبة.

عوامل سلوكية

• سلاليم بدون قضبان للاتكاء، زرابي مطوية، إنارة غير ملائمة، أرضية قابلة للانزلاق، حواف الموائد عارية.

عوامل بيئية

• دخل غير كافي، مستوى تعليمي ضعيف، سكن غير لائق (قديم ومتداعي).

عوامل اقتصادية و
اجتماعية

III - الوقاية من الإعاقات المرتبطة بالحوادث المنزلية

1 - مراحل الوقاية

الوقاية الأولية

- الوقاية الأولية تعني تفادي حدوث مختلف أنواع الحوادث و تعني كذلك تأمين البيت ومحيطه.
- هذه الوقاية تعتمد على نقطتين : السلامة المادية والسلامة الذاتية.

الوقاية الثانوية

- تعني تقليص تطور ومدة المرض وتبدأ مع وقوع الحادثة.
- الوقاية الثانوية تهدف إلى تقديم السلوكيات التي يمكن القيام بها عند وقوع حادثة منزلية وإنقاذ حياة الفرد.

الوقاية الثالثية

- تعني معالجة الآثار الناجمة عن الحوادث المنزلية للوقاية أو تقليص درجة الإعاقة.
- تبدأ مع ظهور هذه الآثار.

2 - نصائح عامة

أ - كيفية تجنب الحوادث المنزلية داخل البيت ؟

داخل المطبخ

- عدم ترك الطفل بمفرده داخل المطبخ.
- إدارة يد المقلاة أو أطباق الطبخ في الاتجاه الداخلي للموقد.
- وضع كل المواد القابلة للاشتعال بعيدا عن متناول الأطفال : عود الكبريت، ولاعة، شموع...الخ.
- وضع الأدوات الحادة مثل السكاكين، شفرات الحلاقة، قضبان الشواء... بعيدا عن متناول الأطفال.
- المراقبة المستمرة لقتينات وأنابيب الغاز.
- مراقبة ووضع الآلات الكهربائية، السخان المائي، والمدفئات في أماكن ذات تهوية جيدة.

داخل الغرف

- تغطية منافذ الطاقة وحمايتها بشكل جيد، سحب الآلات الكهربائية منها بمجرد استعمالها.
- إبعاد وترتيب الأثاث بعيدا عن الشرفات والنوافذ المفتوحة.
- تثبيت سياجات حديدية حول الشرفات والنوافذ والفناعات المفتوحة.
- وضع أكسسوار لتثبيت الباب وكذلك حماية حواشي الموائد.

- جمع وترتيب الموصلات الكهربائية وكل ما يمكن أن يعيق الحركة الجيدة على الأرض.

داخل الحمام ودورة المياه

- الانتباه الجيد لحرارة الماء داخل الحمام، يجب ألا تتجاوز 37 درجة.
- عدم ترك الطفل بمفرده في الحمام نهائيا.
- عدم ترك الآلات الكهربائية في أماكن مبللة بالماء أو قرب الماء.
- وضع الأدوية ومواد النظافة خارج متناول الأطفال.
- تفادي البلاطات والأرضيات القابلة للانزلاق.

على السلالم

- تثبيت قضبان فوق وتحت السلالم لحماية الأطفال من الوقوع.
- إنارة السلالم جيدا.
- تجهيز السلالم بقضبان حديدية للاتكاء عليها تسهيلا لاستعمالها من طرف المسنين.

نصائح عامة

ب . كيفية تفادي الحوادث المنزلية في المحيط المباشر؟

في المسبح

- تعلم السباحة أمر ضروري وذلك لمعرفة كيف أن نحافظ على الرأس خارج الماء في حالة السقوط المباغت.

في الوسط القروي

- عدم ترك الطفل بمفرده مع حيوان ما.
- تلقيح الحيوانات الأليفة.
- حماية البيوت تفاديا لدخول العقارب.
- تثبيت سياجات حول البئر والمسبح لمنع دخول الأطفال.
- تعليم الطفل بشكل مبكر كيفية التعرف على نقط الماء الخطيرة والأضرار التي قد تنجم عن السقوط فيها.

في الحديقة

- عدم ترك الطفل بمفرده مع حيوان ما.
- جمع وتخبيئة الأدوات الحادة خارج متناول الأطفال : سكين مقص.. الخ
- إزالة النباتات السامة نهائيا من حديقة البيت.
- تعليم الأطفال عدم لمس النباتات.

في المرآب

- تخبيئة المواد الحادة أو السامة خارج متناول الأطفال.
- الإضاءة الجيدة للمرآب.

3 - بطاقات حول نصائح خاصة



البطاقة 1 : الحروق

أجزاء الجسد التي غالبا ما تصاب هي تلك التي تكون عارية مثل : راحة اليد والوجه والأطراف.

الحروق الواسعة والعميقة تكون لها نتائج خطيرة بحيث تعرض حياة الضحية للخطر وتحدث نتائج سيئة جدا على حياته خصوصا الاضطرابات الأيضية، والتعقيدات التنفسية اضطرابات وظيفية الكلى والقناة الهضمية. هذا وقد تسبب هذه الاضطرابات إعاقة جسدية، حسية أو عقلية.

لا يمكن تقييم آثار الحروق وعلاجها إلا بعد تندب الحروق.

من بين الإعاقات الجسدية المزمنة نجد :

بتر الأطراف، التندب الضخامي، تقلصات مهمة، التقلصات الجلدية تكون مسؤولة عن تصلبات المفاصل مثل تصلب عضلات الشفاه، فتحات الفم، الشرج، الرموش، اليدين مع تمدد كبير أو التواءات أو تقلص الزاوية.

الإعاقات النفسية : حروقات الوجه التي تخلف تشوها كبيرا تجعل الأطفال أو المراهقين يفقدون الإعتزاز بالذات.

تمثل الحروق حدثا فيزيائيا معقدا يمكن أن يجمع ما بين الحرارة و الانفجار وتسرب وتنفس الغاز السام.

تشكل الحروق مشكلا حقيقيا للصحة العمومية نظرا لكثافتها، ولثقل كلفتها العلاجية وللمشاكل الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن أضرارها وعن المعاناة المعنوية وعن آثارها السلبية التي تخلف في الغالب إعاقات جسدية وعقلية.

تشكل الحروق خطرا على كل غرف البيت. أما العناصر التي قد تسبب الحروق، فهي كالتالي :

- سوائل ساخنة جدا : مقلاة مليئة بالسوائل الساخنة؛ زيت القلي الساخن، رضاعة مسخنة، حمام ساخن.
- لهيب : مشواة، حرائق، آلات تشتغل بالغاز... الخ.
- أدوات ساخنة : فرن، مكواة، آلات تسخين، موقد ...

الحروق الكهربائية تنتج عن التكهرب من أحد منافذ الطاقة التي يضعها الطفل في فمه أو لأسلاك كهربائية غير مغطاة.

الحروق الكيماوية : تنتج عن تسرب مواد قابلة للاحتراق أو عن انفجار البطاريات التي قد تحتوي على مواد حمضية.

كيف يمكن تفادي الحروق عند الطفل

- تثبيت حاجز يمنع وصول الطفل للمطبخ.
- إدارة يد المقلاة أو أي آنية طبخ إلى الاتجاه الداخلي.
- منع الوصول لباب الفرن الساخن.
- ترتيب عود الثقاب والشمع وكل المواد القابلة للاشتعال عن متناول الطفل.
- مراقبة حرارة الماء الساخن داخل الحمام قبل الشروع في غسل الطفل.
- مراقبة حرارة زجاجة الرضاعة وتبريد الأطعمة السائلة قبل إعطائها للطفل.
- إبعاد كل ما يمكن أن يسبب حروقا للطفل من حاشية المائدة ووضعه في وسطها.
- الانتباه للعب الأطفال التي قد تحتوي على مواد كيميائية.



- لا يجب ترك الطفل بمفرده في المطبخ.
- عدم ترك الطفل يتناول طعامه في إناء ساخن ...
- تجنب اقتراب الطفل من الأشياء الساخنة، فرن، مكواة، مصابيح كهربائية، سخانات.
- عدم تناول طعام أو شراب ساخن مع طفل جالس على الركبتين.
- عدم ترك الطفل لوحده في حوض الحمام، يمكن أن يغرق أو يحترق إذا فتح صنوبر الماء الساخن.
- عدم استعمال المكواة الساخنة قرب الطفل.
- تجنب إلباس الطفل أثواب اصطناعية قابلة للاحتراق.



كيفية تجنب الحروق عند الراشدين



- إبعاد المواد القابلة للاشتعال من أي مصدر للطاقة يمكن أن يسبب حريقاً.
- حماية منابع الطاقة.
- تجهيز باب الفرن أو الموقد بباب احتياطي للحماية ووضعه في مكان ذي تهوية.
- التأكد من الوضع السليم لمفاتيح الفرن بعد التنظيف وبعد كل استعمال له.
- مراقبة أنابيب الغاز بشكل مستمر.



- عدم ترك الشموع والمعدات الكهربائية الخاصة بطرد الروائح بدون مراقبة.
- تجنب ترك بطارية شحن الهاتف المحمول موصولة بالكهرباء بعد استعمالها.
- عدم فتح فرن ملتهب قبل إطفاء النار.
- عدم ترك قنينة الغاز مفتوحة بعد الاستعمال نهائياً.



ما العمل في مواجهة الحروق ؟



- في حالة الاحتراق بسوائل ساخنة، يختلف السلوك الذي يجب اتباعه حسب نوع اللباس لدى الضحية **بالنسبة للألبسة الداخلية أو الألبسة من أثواب طبيعية (القطن أو الصوف أو الخيط).**
- خلعها مباشرة لو أمكن ولو باستعمال مقص.
 - وضع المكان المحترق تحت صبيب ماء الصنبور لمدة 10 دقائق.
 - حماية المصاب بحروق بثوب نظيف قبل الذهاب للمستشفيات.
 - **بالنسبة للأثواب الاصطناعية.**
 - عدم نزع الطبقة الأخيرة من الثوب المتصلة بالجلد و وضعها تحت الماء لمدة 10 دقائق على الأقل.

في حالة الحروق الحرارية :

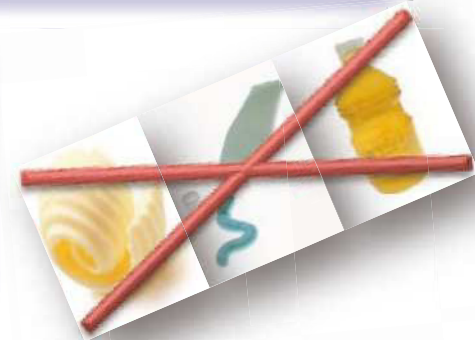
- عدم التعرية
- سكب الماء البارد عليها لمدة 5 دقائق على الأقل.
- حماية المصاب بحروق بثوب نظيف قبل الذهاب للمستشفيات.

في حالة الحرق بمواد كيميائية :

- نزع الملابس الملطخة بالمواد الكيميائية مع الانتباه تجنباً للاحتراق.
- سكب الماء عليها بسخاء إلى أن تصل للمستشفيات.
- حمايتها بثوب نظيف قبل الوصول للمستشفيات.

الاستعمالات التي يجب تجنبها عند الاحتراق :

- كويرات الثلج، حيث أنها تعمل على تعميق الجروح أكثر.
- تجنب المطهرات (كحول، الخ) يمكن أن تفسد الأنسجة الظاهرة للجلد.
- المواد الملونة، إنها تعيق فحص العمق وتجعله مستحيلاً.
- العلاجات "المنزلية" (الزبدة، الزيت، البطاطس، أبيض البيض، اليوغورت، منظف الأسنان، الخل، البول ..) حيث أنها غير مجدية وغير نافعة و يمكن أن تسبب تعفنات.





البطاقة رقم 2 : الصعق الكهربائي .

الإعاقات الخاصة بالصعق الكهربائي هي :

- الإعاقات الجسدية : بتر أطراف الجسم، شلل نصفي أو تام والفشل الكلوي، وضعف القلب، وثقب بالجهاز الهضمي .
- الإعاقات الحسية : عتمة العينين، ضعف السمع، الشعور بالدوخة.
- الإعاقات النفسية : إنها كثيرة جدا ويمكن أن تكون خطيرة. وينتج عنها خلل في إعادة الإدماج الاجتماعي والمهني والمدرسي وحتى العائلي لهؤلاء المرضى.

إن استعمال الكهرباء يشكل خطرا مهما ذلك أن الآلات الكهربائية تشكل كلها خطرا محتملا.

يتكون الجسم البشري من 70 في المائة من الماء مما يجعله موصلا كهربائيا. كما أن الأرضيات الاسمنتية أو المبلطة هي أيضا موصلات كهربائية .

و يمكن للصعق الكهربائي أن يسبب حروقا خطيرة قد تنتج عنها سكتة قلبية.

بمجرد أن يبدأ الطفل في التحرك ،يجذب اهتمامه منابع الكهرباء ويمكن أن يصعق بحشو أصبعه داخلها أو بحشو أشياء معدنية صغيرة.

الراشدون أيضا مهددون بالصعق. وذلك من خلال تنظيف آلة كهربائية بالماء وهي متصلة بالكهرباء، استعمال آلة كهربائية خلال الاستحمام، تغيير مصباح كهربائي بدون تجفيف لليدين.

كيفية تجنب الصعقات الكهربائية عند الطفل



- تثبيت غطاءات لمنافذ الكهرباء.
- مراقبة الأسلاك الكهربائية والآلات قصد إزالة الأسلاك العارية وصيانة المنافذ الكهربائية المعيبة.
- تعليم الطفل الأخطار المرتبطة بالاستعمال السييء للكهرباء وعدم اللمس أو اللعب بمنافذ الكهرباء.



- تفادي اللعب الإلكترونية التي تستعمل منافذ الكهرباء.
- عدم ترك الموصلات الكهربائية موصلة بالكهرباء.
- عدم ترك الآلات الكهربائية موصلة بالكهرباء.



كيفية تجنب الصق الكهربائي لدى الراشدين



- سحب كل الآلات الكهربائية من المنافذ بمجرد استعمالها وجمعها (مجفف الشعر، آلة حلاقة كهربائية ، سخان متحرك ، مكواة).
- استعمال أسلاك التمديد الآمنة ذات الدبابيس المحمية .
- صيانة أو تغيير كل آلة كهربائية معيبة (منفذ الكهرباء، سلك معيب .. الخ).
- الانتباه لوجود الماء قرب الآلات الكهربائية.
- ضرورة احترام التعليمات المرافقة للأجهزة الكهربائية.
- إزالة الآلة الكهربائية من منفذ الكهرباء قبل تنظيفها أو إصلاحها.



- عدم فتح صنبور الماء قرب آلة كهربائية في حالة اشتغالها.
- عدم استعمال الآلات بأيادي و أرجل مبتلة بالماء في الحمام.
- عدم سحب الآلة من منفذ الكهرباء بجر سلكها بعنف .
- عدم استعمال موصل كهربائي بسيط مع آلة تتطلب ربطا مباشرا مع الأرض.
- تفادي الإصلاح الغير المهني للآلات الكهربائية.



ما العمل في مواجهة الحروق ؟



- في أماكن الحادثة هناك ضرورة للاحتياطات التالية :
- قطع التيار الكهربائي.
- إعلام الإسعاف.
- إبعاد الموصل الكهربائي من الضحية.
- إبعاد الضحية لتفادي تطور الحادث من خلال احتراق الأشياء أو رطوبة الجو.
- وضع الضحية على جنبها هو إجراء مهم شريطة احترام محور العمود الفقري.



- بما أن جسم الإنسان موصل كهربائي ، هناك ضرورة لعدم لمس الضحية المصاب بصعقة قبل قطع التيار الكهربائي و إبعاده من مصدر الطاقة بأداة غير موصلة للكهرباء.



البطاقة رقم 3 : السقوط

❖ وقوع المسنين :

وقوع الأشخاص المسنين يمكن أن تكون له عواقب وخيمة مثل كسور الوركين، جروح العضلات .ثم إن المكوث طويلا في الفراش قد يسبب الالتهاب الرئوي وجلطات الدم.

آثار الوقوع قد تسبب إعاقات جسدية ،حسية ونفسية:

آثار الإصابات الخطيرة في الرأس :

- نقص عصبي : شلل عام أو جزئي، ارتباك التوازن، الصرع، عجز حسي، اضطرابات المفاصل والكلام، اضطرابات البلع.
- عجز نفسي عصبي : اضطرابات في الانتباه، اضطرابات الذاكرة، اضطرابات الإدراك (بصرية) اضطرابات الوظائف التنفيذية.
- عجز عقلي عصبي : اضطرابات عضوية أو على صعيد العلاقات الاجتماعية

الكسور الناتجة عن حالات الوقوع عند الأشخاص المسنين معرضة لتعقيدات خصوصا منها المرتبطة بالاستلقاء الطويل الأمد.

التأثير النفسي لسقوط المسنين هو عنصر خطير وعامل يؤدي إلى تكرار السقوط وفقدان الاستقلالية.

ويشكل الخوف أحد آثار السقوط عند المسنين. زيادة على فقدان الثقة في النفس، واحترام الذات، والقلق، والاكتئاب.

الأطفال والمسنون هم أكثر ضحايا الحوادث بسبب السقوط الناتج عن حالات الضعف الجسدي، فقدان التوازن، الدوخة أو سوء استعمال الأدوية.

الأسباب الشائعة لحالات السقوط هي :

- محاولة الوصول لأغراض وأثاث في وضع مرتفع.
- استعمال درج حاد، أو منحرف أو ضعيف الإنارة.
- حمام ذو أرضية مبللة أو مسببة للانزلاق
- أسلاك كهربائية على الأرض بشكل عشوائي.
- زرابي الصالون غير المثبتة جيدا.
- العوائق الناتجة عن الفوضى وسوء ترتيب الأشياء.

❖ وقوع الأطفال :

منذ صغر سنه، يمكن للطفل أن يسقط نتيجة لحركاته من كرسي مرتفع، من كنبه أو كل وضعية مرتفعة . عندما يبدأ الطفل في المشي، يمكن أن يقع من الدرج أو من أثاث قرب النوافذ أو من الشرفات المفتوحة.

❖ وقوع الراشدين :

يمكن أن يحدث للنساء خلال القيام بالأشغال المنزلية وللرجال خلال الإصلاحات المنزلية.

كيفية تفادي وقوع الأطفال



- الحرص على أن يكون الطفل مقيدا بصفة جيدة على كرسيه.
- تثبيت الحواجز أسفل السلالم وفي أعلاها.
- تعليم الطفل كيفية الصعود والنزول من السلالم.
- تثبيت سياجات حول النوافذ والشرفات والفناءات.
- اقتناء زرابي وبلاطات مضادة للانزلاق.



- عدم ترك الطفل بدون حراسة.
- تفادي البلاطات و الأرضيات المسببة للانزلاق.
- تجنب الأشياء المعيقة والخيوط أو الموصلات المبعثرة فوق الأرض.
- عدم ترك الأثاث والموائد والكراسي قريبة من النوافذ والشرفات المفتوحة.



كيفية تفادي الوقوع عند الراشدين والأشخاص المسنين



- إضاءة الممرات والسلالم.
- وضع أجهزة للاتكاء على السلالم.
- تثبيت متكآت في عدة أماكن داخل السكن وخصوصا الحمام.
- اقتناء عكاز لأنه يساعد على التوازن.
- الحذر خلال القيام بالأعمال المنزلية أو خلال مهام الإصلاح.
- التأكد من ثبات السلم قبل الشروع في أي عمل تنظيف أو عمل صيانة.



- تجنب الأحذية ذات الكعب العالي ولبس أحذية مريحة.
- تفادي البلاطات والأرضيات القابلة للانزلاق.
- تجنب تكديس مكان العيش وخصوصا الممرات الأساسية.



في حالة الوقوع. ما العمل؟



- تجنب رفع الشخص مباشرة.
- التأكد من حالته إن كان واعيا أو غير واعى و إن كانت هناك جروح.

إذا كان الشخص لا يستطيع الوقوف لا بد من طلب الإسعاف والقيام بالعلاجات الأولية ومساعدته على إيجاد وضع مريح وتدفئته بملابس أو غطاء.



إذا كان الشخص قادرا على النهوض :

1. تقريب كرسي منه، إدارته جنبا وطي الركبة الفوقية ومساعدته على وضعية شبه جلوس.
2. الوقوف ورائه وشده بقوة من الحوض ومساعدته على الجلوس على ركبتيه ويده فوق الكرسي
3. عندما يكون جالسا على ركبتيه ويده فوق الكرسي، عليه وضع ساقه الأقوى إلى الأمام كما يمكن مساعدته من خلال تمديد الساق.
4. شده جيدا من الحوض ومساعدته على الوقوف ثم أديره وأجلسه على الكرسي.



البطاقة رقم 4 : الجروح والقرص

آثار الجرح ينتج عنها ما يلي :
إعاقات جسدية : ندوب ضخامية، عريضة، تؤدي إلى انكماش الجلد.
إعاقات نفسية : ندوب مشوهة ، قروح جلدية .



الجروح الصغرى : جد متكررة ويمكن أن تحدث لدى كل أفراد الأسرة وغالبا ما يتم إهمالها وقد تفضي إلى تعقيدات يمكن تفاديها.
الجروح الخطيرة : تعتبر الجروح خطيرة عندما تتوفر فيها الخصائص التالية :

- ممتدة، يعني أنها أكبر من نصف راحة يد الضحية.
- عميقة.
- تتضمن أجساما غريبة مثل : الزجاج، التراب، فتات مواد ما ..الخ.
- عندما تتمزق أجزاء من الجلد.
- متعفنة.
- تقع بالقرب من الفتحات الطبيعية مثل ثقب الوجه، الأعضاء التناسلية والشرج...
- تحدث لدى شخص له هشاشة ما أو مريض.

وسواء حدث الجرح من جراء آلة حادة مثل المقص أو السكين أو المنشار أو تعلق الأمر بأصابع ارتطمت مع الباب فإن أيدي الطفل تكون أكثر تعرضا.

كيفية تجنب الجروح والقرص



- تثبيت حواجز للأبواب، وزوايا الحماية في أركان الموائد.
- جمع وترتيب الأدوات الحادة خارج متناول الأطفال : المقص، السكين، المنشار، موس الحلاقة ..
- جمع وترتيب الأقلام، فتحات الرسائل، دباسات ... وكل أداة حادة داخل خزانة ذات مفاتيح.
- جمع أجزاء الزجاج أو الأواني المتكسرة بحذر.



- عدم ترك الأشياء الصغيرة مبعثرة مثل المجوهرات، سدادات الأقلام، الخرز، الدبابيس...
- عدم وضع الأصابع داخل إطارات الأبواب.
- عدم ترك سطل القمامة في متناول الأطفال.

ما العمل في حالة الجرح أو القرص ؟



في حالة الجرح :

- التنظيف بالماء والصابون أو باستعمال كمادات منظفة.
- استعمال ضمادة.
- مراقبة الجرح في الأيام التي تلي تحسبا للتعفن.
- الأخذ بعين الاعتبار على أن بعض الجروح يمكن أن تبقى بدون تغطية تفاديا لنقاعتها.
- في حالة جرح خطير يجب ضغط الجرح بثوب نظيف خلال 3 أو 5 دقائق ثم غسله بالماء والصابون (ما عدا العين) ، تنظيفه بمطهر وتغطيته بضمادة .والذهاب للمستشفيات لمراجعة الطبيب أو طلب الإسعاف حسب خطورة الجرح.
- التأكد من صلاحية التطعيم ضد التيتانوس (الكزاز).



في حالة نزيف الأنف :

- الضغط على فتحة الأنف بالأصبع خلال 10 دقائق على الأقل مع إبقاء الرأس منحنيا.
- وضع مكعب ثلج في جذر الأنف لإيقاف النزيف .
- وفي حالة استمرار النزيف رغم هذه الإجراءات لا بد من التوجه للمستشفيات .



ما يجب تجنبه في حالة القطع أو القرص



- عدم استعمال المطهرات القوية (90 درجة من الكحول) على جرح مفتوح.
- عدم استعمال القطن لتنظيف جرح لأن ألياف القطن يمكن أن تبقى داخل الجرح، استعمال كمادات معقمة.
- عدم استعمال مادة « Talc » على جرح معين.
- عدم تغطية الجرح بمرهم مضاد حيوي بدون إذن الطبيب.





البطاقة رقم 5 : اللدغ واللسع

□ في حالة لدغ الثعابين السامة :

- انتفاخات محلية أو عامة، هبوط الضغط الدموي، اضطرابات الجهاز الهضمي.
- اضطرابات حادة : صدمة تحسسية، نزيف، اضطراب الوعي، غيبوبة.

□ في حالة لسعات الكلاب والفئران :

- ألم مطي.
- جرح.
- التهاب.
- تعفن الجرح.
- إذا لم تعالج هذه اللسعات و اللدغات يمكن أن تسبب إعاقات جسدية قد تؤدي إلى بتر أحد الأطراف.

يتسم سلوك بعض الحيوانات مثل الحشرات والزواحف بالعدوانية عندما يتم إزعاجها مما ينتج عنه لدغات أو لسعات تكون لها آثار متفاوتة الخطورة حسب الأشخاص.

تعتبر لدغات ولسعات الحيوانات، حوادث تقع بكثافة وتعرض أصحابها للمخاطر التالية :

- النزيف.
- التعفن.
- الكزاز.
- التأثير الخاص للسم أو للجراثيم التي تحملها اللسعات أو اللدغات.

ويتعرض ضحايا اللدغات ولسعات لمخاطر متعددة :

□ في حالة لدغ الحشرات أو العقارب :

- الحكة.
- التهاب متفاوت الحدة.
- بالنسبة للأشخاص الحساسين : اضطرابات أكثر خطورة مثل حكة شاملة للجسم أو صعوبة في التنفس.

كيفية تجنب اللسع واللدغ



- أن نشرح للطفل بأن كل حيوان يشكل خطورة محتملة ويمكن أن تكون تصرفاته غير متوقعة.
- قبل أن تربي أي حيوان عليك بترويضه وعلاجه عند طبيب بيطري.
- الانتباه لوجود عش حشرات أو حيوانات مشكوك فيها داخل البيت.



- عدم ترك الطفل بمفرده مع حيوان ما حتى لو كان أليفاً.
- عدم الاقتراب من رأس حيوان ما.
- عدم إزعاج حيوان أثناء الأكل .

ما العمل في حالة اللسع أو اللدغ؟



في حالة عض كلب أو قط :

- تطهير الجرح.
- استشارة طبيب.
- إذا كانت الجروح عميقة لا بد من الذهاب للمستشفيات.
- تنبيه السلطات المختصة بكل حيوان خطير أو ذي سلوك عدواني.

في حالة اللدغ :

- تحديد الحشرة اللادغة (النحل تترك شوكتها على الجلد)، إزالة شوكة اللدغة إذا كانت عالقة بالجلد
- تطهير اللدغة.
- تشديد المتابعة العلاجية و في حالة الشك الذهاب عند الطبيب.
- إذا كان للضحية سوابق حساسية أو ظهرت أعراض ما (انتشار الحكة صعوبة التنفس، عياء، قلق ...) يجب الذهاب عند الطبيب.

مركز محاربة التسمم



081 000 180

في حالة لسع العقارب :

- الحرص على عدم الارتباك، عدم الجري كي لا ينتشر السم بشكل أسرع.
- ترك العضو الملسوع يرتاح - ربطه بثوب - الاستلقاء عند الحاجة.
- إخبار مركز محاربة التسمم.
- نزع الساعة و الخواتم و الأساور كي لا تلتصق بالجهة الملسوعة.
- وضع قطعة ثلج في ثوب ووضعها على المكان الملسوع لمحاربة الألم.



ما يجب تجنبه :

- القطع والمص والكي .
- عدم استعمال ضمادة أو كل ما يوقف النزيف.
- تجنب لمس الجرح بالأصابع خلال العلاج.
- عدم استعمال الأمصال المضادة للسم دون استشارة طبية.



البطاقة رقم 6 : الاختناق

يمكن أن يتعرض الراشدون لحوادث الاختناق. يحدث هذا مثلا عندما يضحك الإنسان وهو يمضغ الطعام، وكذلك عندما يقع عطب في عملية إغلاق مدخل القصبة الهوائية من طرف المزمار (فم الحنجرة). قليل من السعال يكفي عادة لإعادة الأمور لنصابها، لكن في بعض الأحيان يستمر انسداد مجاري الهواء، فيختنق الضحية ولن يستطيع بعدها الكلام.

عند الأطفال أقل من سنة واحدة، يكون الاختناق ناتجا في الغالب عن ابتلاع أغذية مثل الفول السوداني أو ابتلاع الخرز والأزرار والقطع النقدية.

هناك عدد من الأطفال والمراهقين يمارسون بشكل سري وفي جهل تام بعض المخاطر المحتملة، كتجارب الخنق أو الاختناق بين الأصدقاء مما قد يخلف إعاقات عقلية و آثارا خطيرة لا يمكن إصلاحها.

كيفية تجنب الاختناق



- وضع الرضيع على ظهره وبمفرده فوق سريره .
- الأكل ببطء وفي وضعية جلوس .
- مراقبة الطفل جيدا خلال الأكل .
- إبعاد الأحزمة و الحبال و القلادات وأوشحة الرأس، والستائر والحقائب البلاستيكية ...بعيدا عن متناول الأطفال.



- عدم إئقال سرير الرضيع بأشياء مثل :الدبب واللعب و العرائس ...الخ
- تجنب المخدات، الأغطية ووبر الكبش في سرير الرضيع.
- عدم إعطائه أغذية محتملة الخطورة : كالكرز، الزيتون، المشمش، الفول السوداني، الجوز ..الخ
- تجنب وضع قلادة حول عنق الطفل .
- عدم ترك المواد الصغيرة و حقائب البلاستيك مبعثرة في المنزل .



ما العمل إذا ما اختنق طفل سنه أقل من سنة واحدة؟



إذا لم تكن هذه الضربات الخفيفة فعالة :

- ضعي ذراعك على ظهر الرضيع ويدك فوق رأسه والطفل إذن ما بين ذراعيك ويديك معا.
- أقبليه على ظهره مع شدة جيدا ثم سرحيه فوق ذراعك ورأسه للأسفل فوق ذراعك و فخذك.
- القيام 5 ضغطات على الجزء الأمامي من الصدر بأصبعين وسط الصدر وعلى الجزء الأسفل من القفص الصدري بدون الضغط على طرفه الأسفل (وضع الأصابع مشابه للضغطات على الصدر خلال توقف الدقات القلبية للرضيع).

• وضع الطفل على بطنه فوق ذراعك، وجهه صوب الأرض.

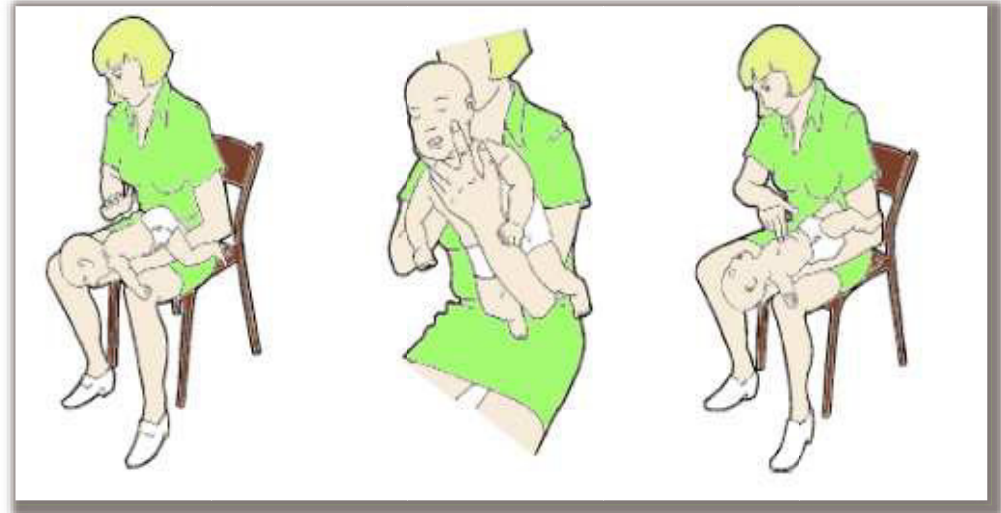
• شدي رأسه بأصابعك من الجهتين مع تفادي الضغط على حنجرته.

• براحة اليد الأخرى، اضربيه برفق 5 مرات بين عظام كتفيه.

1

2

3



ما العمل في حالة اختناق عند الراشدين ؟



- لتثبيط القصبات الهوائية يمكن البدء بتشجيع الشخص على السعال حتى يتخلص مما علق بها .
- عدم ضرب الشخص على الظهر في حالة صعوبة السعال أو التنفس. يجب تطبيق عندئذ "طريقة هايملتش".



طريقة هايملتش Manœuvre Heimlich

طريقة تمكن من طرد الجسم الغريب من المسالك الهوائية وتتم بالضغط بشكل مفاجئ على الجزء العلوي من البطن (فوق السرة) :

- قف وراء الضحية والتصق بها.
- مرر ذراعيك تحت ذراعيه وأحطها بخصره.
- أدر الضحية نحو الأمام.
- ضع إحدى قبضتيك المغلقة (راحة اليد في اتجاه الأرض) فوق ثقب معدته فوق الصرة وتحت المثلث المكون من الأضلاع.
- أدخل قبضة يدك بيد أخرى.
- الإبقاء على المرفقين بعيدا عن الضحية كي لا يتم الضغط على أضلاعه .
- إذا كان الضحية واقفا، مرر فخذك بين فخذيته كي تحصل على موطيء قدم جيدة.
- أدخل قبضة يدك بيدك الأخرى.
- أعد المحاولة إلى أن تنفتح المسالك الهوائية.
- عندما يتم تطهير المسالك الهوائية، استشر طبيبا أو خذ موعدا في المركز الصحي الأكثر قربا لمراقبة غياب أية آثار.



البطاقة رقم 7 : التسمم

يشكل التسمم بالغاز سببا رئيسيا للاعتلال أو الوفاة و يؤدي إلى أضرار عصبية خطيرة.

الإعاقات الناتجة عن التسمم بأول أكسيد الكربون يمكن أن تكون جسدية أو عقلية :

- آلام الرأس الحاد.
- أنواع مختلفة من الشلل.
- ارتباك النمو الدماغي للأطفال وكذا إعاقة تطورهم الفكري.

التسمم هو مجموعة اختلالات في وظائف الجسم نتيجة ابتلاع مادة مسمومة ، يمكن أن تتم ب :

- الاستنشاق.
- الابتلاع.
- ملامسة الجلد.
- حقن مباشر في الدم.

يمكن أن يحدث التسمم بسبب تناول دواء أو غذاء، أو بسبب ذاتي أو بالغاز أو أكسيد الكربون. أو أية مادة خطيرة.

خلال سنواتهم الأولى يلتهم الأطفال كل مادة يجدونها في متناولهم.

الأسباب الرئيسية لتسمم الأطفال هي ابتلاع الدواء، مواد التنظيف ومواد الصيانة، التي تبقى في متناولهم.

يمكن أن يسبب التسمم حالة غيبوبة قد تصل حد الكوما، أو سكتة قلبية، أو أضرار تنفسية خطيرة أو نزيف داخلي

كيفية تفادي تسمم الأطفال ؟



- جمع المواد المنزلية ومواد التنظيف والصيانة بعيدا عن متناول الأطفال ووضعها لو أمكن في خزانة مغلقة بمفتاح.
- من الضروري شرح خطورة هذه المواد للأطفال.
- تعليم الأطفال عدم لمس النباتات.
- جمع وترتيب الدواء في أماكن لا يصلها الأطفال ومن الأفضل أن تكون الخزانة خاصة بالدواء.



- عدم وضع مواد التنظيف (الصابون، جافيل) في قوارير أو معلبات أخرى وخصوصا منها معلبات خاصة بالمواد الغذائية.
- تجنب زرع أو وضع النباتات السامة في الحديقة أو داخل البيت.



كيفية تجنب التسمم عند الراشدين



- قراءة بطاقات المواد جيدا قبل استعمالها.
- إفراغ الدواء الذي تجاوز مدة صلاحيته في المراض.
- دفن المواد السامة، مواد التنظيف، الأسمدة، المبيدات الحشرية، وحامض البطارية في الأرض.
- التأكد جيدا من مدة صلاحية المواد الغذائية، الأدوية ومواد التجميل.
- التنظيف الجيد للثلاجة، الأواني.
- واحترام طرق الحفظ السليم.



- ◀ عدم استبدال معلبات مواد التنظيف بمعلبات المواد الغذائية (ماء جافيل، الصابون السائل .. الخ).
- ◀ تجنب أخذ الدواء بدون وصفة طبية مع احترام المقادير المحددة من طرف الطبيب.
- ◀ تجنب العلاج الذاتي بالأعشاب الطبية.

كيف تتجنب التسممات الناتجة عن تسرب الغاز



في حالة تسرب الغاز:

- البقاء في الظلام عند الضرورة.
- فتح النوافذ والأبواب قصد التهوية.
- غلق قنينات الغاز.
- الاتصال برجال المطافئ.



ما يجب تجنبه عند تسرب الغاز :

- إشعال عود ثقاب.
- إشعال الكهرباء أو مصباح الجيب.
- مهاتفة رجال الإطفاء من البيت ولو بهاتف محمول.

- مراقبة وضمان تهوية كافية في كل مكان يتم فيه اشتعال أي مصدر للطاقة : سخان الحمام، سخانات التدفئة.
- اخذ الاحتياطات ضد تسربات الغاز أو إنتاج أول أكسيد الكربون وذلك بمراقبة جودة المحروقات وتهوية الفرن.
- تجنب التبخير خصوصا في المناطق الضيقة جدا والمغلقة.
- الحرص على وضع الفحم المشتعل في مكان مفتوح ومراقبته جيدا.



ما العمل في حالة وقوع تسمم؟



في حالة التسمم بالدواء

- وضع الضحية على جنبه، في وضع إفاقة، إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس.
- مهاتفة الإسعاف أو مركز علاج التسمم مع تحديد المواد التي تم ابتلاعها، وتقدير الكمية المبتلعة والوقت الذي مر انطلاقًا من لحظة الابتلاع.
- وصف حالة الضحية (واعي أو غير واعي، يتنفس أو لا) وتحديد الإجراءات التي تم القيام بها.
- مراقبة الضحية في انتظار الإسعاف.
- في حالة توقف التنفس، يجب اللجوء إلى إنعاش قلبي رئوي (نفخ النفس عبر الفم و التدليك القلبي).



منع الضحية من الأكل أو الشرب أو التقيؤ .

في حالة ابتلاع مادة سامة

- مهاتفة مركز علاج محاربة التسمم أو التوجه لأقرب مستشفى.
- حمل الضحية للإسعاف كي يعالج على وجه السرعة مثلًا بغسل المعدة.



مركز محاربة التسمم

081 000 180



تجنب التقيؤ بأي شكل (لقد حرقت المادة القناة الهضمية أثناء مرورها الأول وقد تحرقها ثانية، عدم الأكل أو الشرب.



ما العمل في حالة وقوع تسمم؟



في حالة وقوع مادة خطيرة في العينين أو على الجلد

- الغسل مباشرة بالماء النظيف والغزير خلال بعض الدقائق.

في حالة التسمم بأول أكسيد الكربون

- تهوية الأماكن مباشرة وذلك بفتح الأبواب والنوافذ مع حبس التنفس.
- قطع إمدادات الوقود عن الآلة المغنية.
- الخروج من الأماكن وعدم الرجوع إليها إلا بعد مرور الخطر.

في حالة التسمم بالنباتات

- الأطفال يتفاعلون مع المواد السامة أكثر من الراشدين. يستحسن التحرك بسرعة وذلك بمهاتفة مركز محاربة التسمم، الحل يكون في الغالب هو غسل المعدة في المستشفى.



البطاقة رقم 8 : الغرق

لأنها أكثر مقاومة وثباتا من الأواني البلاستيكية. هته الأخيرة تحمي الطفل الصغير الذي يستلقي داخلها من الانزلاق أثناء السقوط.

أي نقطة من المياه، أو بئر، أو برميل جمع المياه، آنية أو غسيل الملابس، وبركة أو صغيرة، بركة البط، والري، وخزان للصرف الصحي، تمثل الخطر المستمر المحتمل للطفل الذي يجد هذه المناطق جذابة لكنها خطيرة بالنسبة له.

الآثار الثابتة بعد غرق الضحية تكون حسب أهمية وضعية نقص الأكسجين ومدته.

الإعاقات يمكن أن تكون حسية، عقلية أو جسدية مثل اعتلال الرئتين والشلل والقصور الكلوي.

الغرق هو التوقف الحاد للتنفس الذي قد يحدث فجأة في أقل من 5 دقائق إذا لم يتدخل أي أحد.

• الألية المسببة في كل غرق هي "عملية الغمر" وهي اختناق ميكانيكي ناتج إما عن تسرب الماء او السائل في المسالك التنفسية الذي يسبح فيه الفاعل الحي أو بالإحباط المفاجيء للقلب والجهاز التنفسي بسبب ملامسة الماء البارد للجلد والأغشية المخاطية.

• يمكن أن يغرق الرضيع في 20 سم من الماء : يكفي أن يكون وجهه كله تحت الماء. غير قادر على هز رأسه كي يفقد بسرعة الوعي. في أغلب حالات الغرق، يتم ترك الرضيع أو حتى طفل أكبر منه لوحد في الحمام أو أية آنية للاستحمام لدقائق.

• إن دلو الماء الذي يكون فوق الأرض يشكل أيضا سببا لغرق طفل رضيع بدأ يتحرك بمفرده.

• إن الأواني الصناعية المستعملة لأغراض منزلية جد خطيرة

كيفية تجنب الغرق

- غسل الطفل الرضيع في أنية للاستحمام تتناسب مع حجمه.
- تثبيت قضبان صالحة للاتكاء جنب حوض الحمام.
- تثبيت زرابي مضادة للزلق في الحمام.
- ملأ الحوض بشكل معتدل (20 سم كافية كي يغرق طفل ما).
- قبل البدء في الاغتسال لا بد من توفير كل احتياجات الاستحمام بشكل مسبق : الصابون ، الفوط ... الخ.
- إقفال باب الحمام خارج أوقات الاستحمام.
- تثبيت سياجات حول الآبار و أحواض السباحة.
- تنبيه الطفل وتعليمه في أقرب وقت ممكن كيف يتعرف على نقط الماء الخطيرة و ما قد يلحق به إذا ما سقط فيها.



- تعلم السباحة أمر ضروري كي يستطيع الحفاظ على الرأس خارج الماء. في حالة أي سقوط مفاجيء.
- حماية أحواض السباحة.



- المراقبة اللصيقة للطفل أثناء استحمامه. وعدم تركه لوحده نهائيا.
- تجنب المواد المسببة للانزلاق داخل الحمام.

ما العمل في حالة الغرق؟



إذا كان الضحية في حالة غيبوبة ويتنفس :

- وجه رأسه نحو الخلف وراقب إن كان يتنفس.
- اجلسه على الجنب في وضعية آمنة.
- هاتف الإسعاف.
- راقب الضحية وبشكل خاص تنفسه إلى أن يأتي الإسعاف.



إذا كان الضحية في حالة وعي :

- إزالة الملابس المبللة عند الضرورة.
- تدفئته بغطاء مع تدليكه.
- مهاتفة الإسعاف.
- مراقبة الضحية في انتظار الإسعاف.



إذا كان الضحية في حالة غيبوبة ولا يتنفس :

- طبق 5 نفخات أولية من فم لفم.
- في حالة عدم الاستجابة، ابدأ التدليك القلبي في تقاطع مع فم لفم أو فم وأنف بالنسبة للرضيع بوتيرة 30 ضغطة لنفختين.
- هاتف الإسعاف (إذا كنت بمفردك أعمل الإنذار بعد دقيقتين (5 دورات 30 ضغطة / نفختين).
- واصل التدليك القلبي وفم لفم حتى وصول الإسعاف.

مراجع ببليوغرافية

- المنظمة العالمية للصحة واليونيسيف ، 2008 ، التقرير الدولي حول الوقاية من الصدمات عند الأطفال.
- وكالة الصحة العامة بكندا، ضحايا السقوط أو شهوده، اعرف كيف تتصرف، وزارة الصحة، 2008 . الحروق ، البروفيسور زيناى جبار، يناير 2008.
- آثار الصدمات الخطيرة للجمجمة، س، بونفاتي، س ليرات، س ه بلويرميل، ج ب م يو، دجنبر 2007 .
- نشرة سمور، د ريون، مصلحة المستعجلات، مستشفى دو لا شودي فون. يناير. 2007 .
- بطاقة الوقاية : لدغات الحشرات ، لسعات ، وظيفة عمومية ترابية ، مركز تدبير مين و لوار ، فبراير 2007 .
- “ أمن الأطفال : توصيات “ ضد الوقوع من النوافذ ، ” في السكن الخاص . PVC نافذة
- كذلك 213 لدغات و لسعات ، الوقاية من السعار . 2007 .
- وزارة الصحة و التضامن ، الجمهورية الفرنسية ، التسمم بأوكسيد الكربون، حرائق منزلية ، أكتوبر 2006
- التسمم بأول أوكسيد الكربون، ه ، ثابت، مصلحة الإسعافات، مركز المساعدة الطبية الاستعجالي، 2005
- التحالف الأوروبي لسلامة الطفل الأوروبي، حروق في المدار المنزلي.
- جمعية آباء الأطفال ضحايا حوادث الخنق ،مذكرة معلومات 2003 .

معاهدات

- “الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة والبروتوكول الاختياري الملحق بها” 2006 (صودق عليها من قبل المملكة المغربية في أبريل سنة 2009)

الاستراتيجيات الوزارية

- “الإستراتيجية الوطنية للوقاية من الإعاقات “
- وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة والتضامن، 2008.
- إستراتيجية 2008-2012، وزارة الصحة.

وثائق وزارية

- “ نصوص قانونية وتنظيمية خاصة بحماية الأشخاص المعاقين “
- كتابة الدولة المكلفة بالأسرة والطفل والأشخاص المعاقين، 2006.
- “البحث الوطني حول الإعاقة 2004، ملخص النتائج “،
- كتابة الدولة المكلفة بالأسرة والطفل والأشخاص المعاقين، بدعم الاتحاد الأوروبي 2004.
- الوقاية من الإعاقات “ أعمال الأيام الوطنية، كتابة الدولة للأشخاص المعاقين، 3 و4 دجنبر 1997.

كتب

- التسممات بأول أوكسيد الكربون وبالغاز والنفط. البروفيسور صلاح الدين بوشوشة، رئيس مصلحة الإنعاش الطبي، سوسة، تونس 2010.
- المراقبة الوبائية للغرق، بحث: ” غرق “ 2009، ملخص النتائج وزارة الداخلية وما وراء البحر والجماعات الترابية، الجمهورية الفرنسية.

عناوين مفيدة

رقم الهاتف	الفاكس	الموقع الإلكتروني	العنوان	الهيئة
05 37 27 67 50	05 37 68 12 30	http://www.social.gov.ma/	شارع الأبطال، أكادال، الرباط	وزارة التضامن والمرأة والأسرة والتنمية الاجتماعية. مديرية النهوض بحقوق الأشخاص في وضعية إعاقة
05 37 9 06 94	05 37 8 26 17	http://www.social.gov.ma/	طريق الدار البيضاء 4،5 Km الرباط	وزارة الصحة مديرية السكان
+212.537.771.902 / +212.537.772.162	+212.537.772.067	http://www.sante.gov.ma/Departements/INH/	7، شارع ابن بطوطة. ص.ب، 769BP الرباط المغرب	المعهد الوطني للوقاية الصحية
05 37 77 57 76	05 37 77 58 56	www.chisrabat.ma	زنقة لمفضل الشرفاوي، BP 6527 معهد الرباط المغرب	المركز الصحي الجامعي ابن سينا
081 000 180 05 37 68 64 64 05 37 77 71 85/90/69/67		http://www.capm.ma/	زنقة لمفضل الشرفاوي، الرباط، معاهد مدينة العرفان . ص.ب 6671. - الرباط 10100 .	مركز محاربة التسمم و اليقظة في تناول الأدوية
05 22 48 20 20		http://www.chuibnrochd.ma/	حي المستشفيات البيضاء	المركز الصحي الجامعي ابن رشد
		15		الإسعاف الطبي والإطفائي
		19		الشرطة (الوسط الحضري)
		177		الدرك الملكي (خارج المدن)
05 22 25 25 25			إسعاف الدار البيضاء : 5 ، زنقة كالبين إقامة سمية	إسعاف
05 37 73 73 73			إسعاف الرباط : 4، زنقة تونس 10000 الرباط	
05 24 43 30 30			إسعاف مراكش : زنقة ابن حبوس زاوية شارع محمد الخامس كليز	
05 37 67 21 71		delm@sante.gov.ma	71 ، شارع ابن سينا، أكادال -الرباط	مديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض .
05 37 20 73 85 / 81 68		dhsa@sante.gov.ma	714 . زنقة أبو فارس المريني، (بلاس بيتري)	مديرية المستشفيات والعلاجات الإسعافية