



سلامتك مهمة!

www.rtog.se

R ddningstj nsten  stra G taland

مساعدتك تصنع الفارق

نحن بخدمة الإنقاذ، نسعى إلى توفير الأمان والسلامة بأقصى ما يمكن. غير أنه في حياتك اليومية، قد تقع في أوضاع محفوفة بالمخاطر. عبر المعرفة الصحيحة، يمكنك أن تفعل الكثير لإنقاذ نفسك، إذا حدث طارئ لا قدر الله .

يمكنك أن تؤثر بشكل كبير، ربما أكبر مما تتصور! عبر الحيلولة دون الحادث أو التقليل منه، يمكنك التقليل من العواقب التي قد تنجم عنه. هذا أمر ممكن، إذا توفرت لديك المعرفة وكنت مستعداً .

نحن نتوفر على معرفة جيدة بخصوص أسباب الحوادث. نودك بكل سرور أن تشاركنا في هذه المعارف .



أكثر أماناً ضد الحريق

هذه بعض النصائح البسيطة، لحماية نفسك من الحريق في البيت:

الأطفال يلعبون بالنار: خيئ أعواد الكبريت والولاعات، كي لا يصل إليها الأطفال. بالتالي تقلل من إغرائهم بالنار. هذا الإجراء الذي قد تكون له عواقب مفرجة، سواء عليهم أو عليك.

حرائق المطبخ: معظم الحرائق تبدأ بالقرب من الموقد. عبر استعمال جهاز ضبط الوقت، تقلص من خطر أن تسبب صفائح النار المنسية أو الغليان الجاف في الحريق. إحرص على أن تكون هناك دائماً سداة قريبة من الموقد، كي تتمكن بسرعة من إطفاء القدر إذا كان يحترق. فكر في أنه غالباً ما يكون خنق النار أكثر فعالية من محاولة إطفائها عبر الماء! واحرص على التنظيف المنتظم لمرشح المروحة، كي لا ينتشر الحريق بسهولة.

الشموع المشتعلة: راقب دائماً الشموع المشتعلة، واستعمل الشمعدانات والديكورات المستعملة من المواد غير القابلة للاشتعال. لا تترك أبداً الغرفة بشموع مشتعلة، بل أطفئ الشموع قبل المغادرة. الشخص الذي يشعل الشموع، مسؤول كذلك عن إطفائها.

التدخين على السرير: لا تدخن أبداً عندما تستلقي على السرير أو الأريكة. إن الكثير من وفيات الحرائق تحدث بسبب نوم المدخن قبل إطفاء السيجارة. إحرص كذلك على أن تكون الرمادة خابية عندما تفرغها.

الحرائق الكهربائية: أترك أمر التركيبات الكهربائية لكهربائي متخصص، واحرص على وجود قاطع التماس الكهربائي. استعمل كذلك القوة الكهربائية الصحيحة بالمصابيح، إن المصباح ذا القوة الكهربائية الأكثر من اللازم، يؤدي إلى الحرارة العالية، مما قد يؤدي إلى احتراق شاشة المصباح.

الحريق المفتعل: ضع المواد القابلة للاشتعال بمكان بعيد عن المتطفلين، مثلاً بمكان مغلق أو داخل المسكن.

إشعال نار التدفئة: إتبع دائماً نصائح الجهة المصنعة، بخصوص حجم الحطب الذي تستوعبه المدفأة. يجب عليك أن تضع الرماد الذي تزيله من المدفأة بجرذل معدني. إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص إشعال النار، إتصل بمنظف المداخن بالبلدة التي تسكنها.



أكثر أماناً ضد حوادث لسقوط

بعض النصائح البسيطة، كي تجعل بيتك أكثر أماناً ضد حوادث السقوط

ضع الأشياء التي تستعملها كثيراً على مستوى منخفض بما يكفي، كي لا تحتاج صعود السلم أو استعمال المقعد كثيراً.

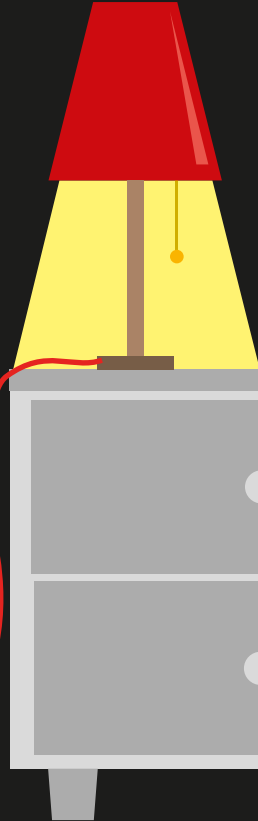
تفاد الانزلاق خارج بيتك في أوقات الشتاء، كي تقلل من سقوطك أو سقوط الآخرين.

ضع التجهيزات التي تحمي من الانزلاق على درجات السلم، كي تقلل من خطر السقوط. كما أن التجهيزات التي تحمي من الانزلاق تجعل درجات السلم واضحة أكثر.

أترك إنارة خفيفة في ي بيتك ليلاً، إذا كنت تحتاج مغادرة سريرك.

إحرص على ألا تكون الأحبال الكهربائية وحواشي السجاد بالشكل الذي قد يؤدي إلى تعثرك.

استعمل تجهيزات الحماية من الانزلاق بالحمّام وحوض الاستحمام. إن ذلك يحول دون سقوط كل من الصغار والكبار.



أكثر أماناً ضد التسمم



بعض النصائح البسيطة، كي تجعل بيتك أكثر أماناً ضد التسمم:

خزّن الأدوية ومواد غسيل الأطباق وباقي المواد الكيميائية بخزانة مغلقة، أو بطريقة أخرى تحول دون وصول الأطفال الصغار إليها. إن مواد التنظيف والأدوية غالباً ما تسبب تآكل الجلد وأضرار أخرى، عند استعمالها بجرعات زائدة.

إغلق بشكل محكم سدادات الزجاجات والعلب التي تحتوي على مواد خطيرة.

تجهيزات جيدة لبيت أكثر أماناً

عبر بعض المشتريات البسيطة، يمكنك أن تجعل بيتك أكثر أماناً:

منبه الحريق: إن منبه الحريق قد يحدث فرقاً بين الحياة والموت! إحرص على أن يكون هناك منبه حريق واحد على الأقل بكل طابق، ومنبه حريق واحد على الأقل في كل غرفة نوم. جرّب منبهات الحريق مرة واحدة في السنة على الأقل، واشترِ أخرى جديدة كل عشر سنوات.

بطانية إطفاء الحريق: عبر بطانية إطفاء الحريق، يمكنك بطريقة سهلة إطفاء الحرائق البسيطة، وذلك بوضع البطانية على الشيء الذي يحترق.

طفاية الحريق: إحرص على أن تكون لديك طفاية حريق واحدة على الأقل بالبيت. الطفاية التي تحتوي على ست كيلوغرامات من مسحوق إطفاء الحريق تكون كافية.

جهاز ضبط توقيت الموقد: إذا كنت قلقاً من أن تنسى الموقد مشتعلًا، إحرص على أن يكون لديك جهاز ضبط الوقت الخاص به.

تجهيزات الحماية من الانزلاق: ضع تجهيزات الحماية من الانزلاق على درجات السل، كي تقلل من خطر حوادث الانزلاق. إن العديد من تجهيزات الحماية من الانزلاق تتكون من شرائط سهلة التركيب.



إذا وقع حادث

إذا وقع حادث برغم كل الاحتياط، يمكنك أنت نفسك أن تفعل الكثير، للتقليل من العواقب. إذا اشتعل حريق ...

قمر بالإبقاذ إذا كان الحريق صغيراً، يمكنك أن تحاول إطفاءه بنفسك، مثلاً عبر بطانية إطفاء الحريق أو طفاية الحريق، ولكن دون ان تتعرض لخطر كبير.

إذا لم تتمكن من ذلك فيجب عليك:

- أن تتخذ نفسك والآخرين القريبين منك
- أن تزحف تحت الدخان، إذا كنت تريد الخروج
- إغلاق باب الغرفة التي يوجد بها الحريقلا
- تستعمل المصعد أبداً، إذا كنت تريد الخروج

إذا كنت تسكن بشقة، ووقع حريق بالمبنى، فإنك تكون أكثر أماناً بشقتك. قد تعرض حياتك للخطر إذا خرجت عبر السلالم، التي قد تكون مملوءة بالدخان المتسمم!

قمر بالإبذار أُنذِر الآخرين القريبين منك، كي يكون أكثر عدد ممكن منهم في وضع آمن

قمر بالإبلاغ الطارئ أبلغ الطوارئ عبر

الاتصال بالرقم ١١٢، واذكر ما يلي

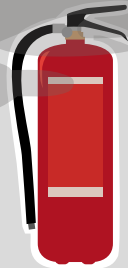
- ماذا حدث؟
- من أين تتصل؟
- من أنت؟

قمر بالإطفاء إذا كان الأمر ممكناً، يمكنك

محاولة إطفاء الحريق، ولكن لا تعرض نفسك للخطر. فكر في ما يلي

- رُش مسحوق الإطفاء على الجمر، وليس على النار!
- القدر الذي يحترق يُطفأ، عبر إغلاقه بغطائه. لا تستعمل الماء أبداً!
- التلفزيون الذي يحترق يُطفأ عبر نزع الحبل الكهربائي من الزر أولاً، ثم إطفاء الحريق عليه بعد ذلك

يمكنك أن تطفأ معظم الحريق عبر مسحوق إطفاء الحريق. لا تستعمل أبداً الماء على الأحبال الموصلة للتيار الكهربائي أو زيوت الطعام المحترقة، لأن الماء يشع في الغليان بشكل قوي.



اللائحة التذكيرية

إذا كنت تراجع بنظام النقاط الآتية في بيتك فإنك سترفع من درجة أمنك:

• هل منبه الحريق شغال؟

• هل توجد طفاية الحريق؟

• هل توجد بطانية إطفاء الحريق؟

• راجع مخاطر الحريق!

• راجع مخاطر السقوط!

• راجع مخاطر التسمم!

• راجع عقد التأمين المتزلي!

• راجع مع كل من يسكن في البيت، كيفية التصرف عند حدوث حريق!

إذا كان هناك شخص بأضرار خطيرة، فيجب

عليك القيام بما يلي:

أبعد الشخص إذا كان في وضعية خطيرة أو مهددة للحياة. إذا كان الشخص لا يتنفس، يجب عليك القيام بما يلي:

قمر يابلغنا

إِتصل بالطوارئ ١١٢. إبدأ بإنعاش القلب

والرئتين، عبر القيام بثلاثين ضغطة (اضغط

بقوة) على القفص الصدري/ وبعد ذلك إنفخ

مرتين في الفم. كرر ذلك، إلى أن يستطيع

الشخص التنفس، أو إلى أن تأتي سيارة الإسعاف.

إذا تعرض الشخص للتسمم، فيجب عليك

الاتصال بالطوارئ ١١٢، أو الاتصال بمركز

معلومات التسمم. ضع المصاب على وضع

(الإفاقة) (اليد تحت الخد والرجل العليا مثنيه.

لا تحاول أن تجعل المصاب يتقيأ، فقد يؤدي

ذلك إلى أضرار داخلية أكبر



قم بإبلاغنا 112

إذا كنت في حاجة مستعجلة لخدمة الإنقاذ أو الشرطة أو الإسعاف، إتصل بالرقم ١١٢، وكن مستعدًا أن تذكر ما يلي:

- ماذا حدث
- من أي مكان تتصل
- من أي رقم تتصل

الاتصال بالرقم ١١٢ والحصول على المساعدة أمر مجاني. غير أنك تتصل على هذا الرقم فقط عند حالة الطوارئ



اقرأ المزيد www.rtog.se هاتف 010-480 40 00