



آموزش به بیمار

ایمنی کلی خانه



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

ب: اقداماتی برای خروج در شرایط آتش سوزی:

۱. ازدحام به سمت درهای خروجی اجتناب کنید.
۲. سطح شیب دار برای مددجویان با صندلی چرخدار 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 بازکردن در، آن را لمس کنید.
۳. اگر دود در ساختمان است بروی سطح پایین زمین حرکت کنید.
۴. بجای آسانسورها از راه پله استفاده کنید.

اقدامات جهت ایمنی از آتش:

الف: اقداماتی جهت محافظت خانه از آتش سوزی.

۱. از سیگار کشیدن در تخت خواب یا زمانی که خواب آلوده هستید اجتناب کنید.
۲. دودکشهای 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 ششوار را قبل از ترک منزل خاموش کنید.
۱۰. مواد قابل اشتعال را در یک مکان با تهویه خوب نگه دارید.

موارد احتیاطی در رابطه با برق:

الف: شرایط وسایل خانگی برقی، سیم ها و دوشاخه ها را بطور منظم بررسی کنید.

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

پ: وسایل خانگی برقی را دور از وان یا دوش نگهداری کنید.

ت: 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.

پ: از روشنایی مناسب برای راهرو 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 غیرلغزنده در حمام یا وان استفاده کنید.

پ: درجه حرارت آب را تا کمتر از ۱۲۰ درجه فارنهایت تنظیم 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.

پ: وسایل خطرناک را در قفسه های دور از دسترس نگهداری کنید.

ت: از آستین های لند و آویزان هنگام آشپزی استفاده نکنید.



موارد احتیاطی در رابطه با داروها:

الف: تاریخ انقضاء روی داروها را چک کنید

ب: داروها را در جای امن نگهداری کنید.

پ: داروها را دقیقاً با مقدار دستور داده شده مصرف کنید.

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.

پ: قبل از مصرف مواد غذایی، آن را کاملاً بشویید.

ت: تاریخ انقضاء را بررسی کنید.

ث: از استفاده از ظروفی که درب هایشان شکسته است اجتناب کنید.

ج: هرگونه وسیله ای را که با گوشت خام قرمز یا سفید در تماس بوده است، کاملاً بشویید.

چ: هرگز از غذاهایی که بوی نامطبوع یا پوسته های ترک خورده دارد استفاده نکنید.

ح: فقط محصولات لبنی پاستوریزه خریداری کنید.

خ: از خوردن هرگونه ماهی یا صدف نپخته اجتناب کنید.

اقدامات جهت پیشگیری از سقوط:

الف: خانه و مخصوصاً راه پله ها را از آشفتگی دور نگه دارید.

ب: از انداختن قالیچه خودداری کنید.

پ: هرگونه نرده شل را محکم کنید.

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

ث: از واکر، عصا و ویلچر به گونه ای که توصیه شده استفاده کنید.