

نصائح رمضانية تقيك حوادث السير والمطبخ



الجمعة 18 مايو 2018 09:05 م

مع حلول شهر رمضان المبارك وفي إطار نشر الوعي حول منع الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية والمنزلية أصدر مركز حمد للإصابات والحوادث في مؤسسة حمد الطبية في قطر بعض النصائح للجمهور بهدف الوقاية من الحوادث المرورية خلال شهر الصيام

وقال مدير المركز الدكتور حسن آل ثاني "حيث إن الصيام قد يؤثر في القدرة على التركيز، خاصة خلال الأيام الأولى من الشهر الفضيل فإن من الضروري أخذ المزيد من الاحتياطات والتدابير اللازمة للوقاية من الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية وغيرها من مسببات الإصابات مثل تشغيل الآلات والمعدّات واستخدام الأدوات الخطيرة في المنازل مثل السكاكين ومواقد الطبخ".

وقدم المركز النصائح التالية للوقاية من الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية:

التزام السائقين والركاب باستخدام حزام الأمان في السيارات في جميع الأوقات

بدء الرحلة قبل الإفطار بوقت كافٍ لتجنّب القيادة بسرعة وتهوّر وما قد ينجم عن ذلك من إصابات والالتزام بالحدود القصوى للسرعة على الطرق

عدم القيادة عندما يكون السائق مشتت الانتباه أو تحت وطأة التعب والنعاس، والامتناع عن استخدام كل ما يشغل مستخدمي الطرق من سائقين ومشاة ويشت انتباههم مثل استخدام الهاتف الجوال

يتعيّن على المشاة استخدام المسارات المخصصة لكل منهم على امتداد وتقاطعات الطرق

عدم السماح للأطفال باللعب في الطرق وفي مواقف السيارات في المناطق السكنية خاصة في ساعات الليل

تجنّب ركن السيارات بطريقة تعيق حركة المرور خاصة قرب المساجد وأماكن التجمع في المناسبات الاجتماعية

محاولة الانتهاء من عملية التسوق في وقت مبكر تجنباً للقيادة في ساعات الذروة خلال شهر رمضان وعطلة العيد

أما للوقاية من الإصابات الناجمة عن الحوادث المنزلية فينصح بالتالي:

الإشراف على الأطفال عن كثب أثناء وجودهم في المنزل خاصة أثناء قيام الوالدين بالطبخ وإعداد الطعام، وينبغي أن تكون مناطق لعب ولهو الأطفال داخل المنزل خالية من العوائق التي قد تسبب في تعرّثهم وسقوطهم مثل الكابلات الكهربائية وقطع الأثاث، كما ينبغي أن تكون الرفوف وقطع الأثاث والأجهزة المنزلية الثقيلة الجانبية مثبتة بإحكام إلى الجدار، منعاً لسقوطها على الأطفال وتعريضهم للإصابات

وضع حواجز تحول دون وصول الأطفال إلى منطقة الطبخ وطهي الطعام لوقايتهم من مخاطر الحروق التي قد تنجم عن تعرضهم للحرارة العالية لمواقد الطبخ والكابلات الكهربائية والزيت والماء الحار

عدم ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف التركيبية (مثل النايلون) أو الملابس الفضفاضة قرب مصادر الحرارة العالية والنار أثناء إعداد الطعام

في حال اندلاع النار في مقلدة الطهي ينبغي عدم إطفائها بسكب الماء فيها لأن ذلك يؤدي إلى انتشار اللهب، ولتجنّب ذلك ينبغي تغطية المقلدة بغطاء معدني أو بالبطانية المضادة للحريق

التأكد من وجود كاشف للدخان يعمل بصورة فعالة ومطفأة حريق يسهل الوصول إليها في المنزل