

توصیه هایی برای پیشگیری از حوادث در مدرسه

شادفر

- آب آشامیدنی مدرسه از شبکه توزیع شهری یا از منبعی که سلامت آن تأیید شده است، تأمین شود.
- ارتفاع آبخوری به اندازه ای باشد که کودک بدون کمک کسی بتواند آب بنوشد.
- پنجره های مدرسه حفاظ داشته باشد. قفل کردن در پشت بام هم ضروری است.
- از انباشت مواد آتش گیرنده، محترقه و منفجره، ترکیبات شیمیایی و... در محوطه مدرسه پرهیز شود.
- راه پله های مدرسه دارای نرده محکم و مناسب باشد و لبه پله ها برجسته و نوک تیز نباشد.
- وسایل و تجهیزات آزمایشگاهی، ورزشی و شیوه به کارگیری آن ها مطابق اصول و ضوابط ایمنی باشد.
- پوشش حیاط مدرسه، کف کلاس ها، راهروها و پله ها غیر لغزان، مقاوم و مسطح باشد.
- محل فرار اضطراری دانش آموزان تعیین و با علائم ویژه مشخص شود. هر مدرسه یک مربی بهداشت آموزش دیده و یک اتاق بهداشت مناسب داشته باشد.
- جعبه کمک های اولیه افزون بر اتاق بهداشت، در زمین ورزش و کارگاه های فنی و آزمایشگاه نیز در دسترس باشد.
- آموزش کمک های اولیه و انتقال مصدوم به صورت تئوری و علمی به تفکیک نوع حادثه و مصدومیت به دانش آموزان، والدین، اولیا و مربیان مدرسه ارائه شود.
- شماره تلفن اورژانس، بیمارستان ها، مراکز درمانی و آتش نشانی در دفتر مدرسه و اتاق بهداشت در دسترس باشد.
- برای مربیان مدرسه، شیوه نامه فوریت ها تهیه شود.
- نشانی و شماره تلفن منزل و محل کار والدین دانش آموزان در دسترس باشد.

تیک سلامتی

کودکان را به خوردن کشمش عادت دهیم

اسیر خدیو

کشمش همان انگور خشک شده است که رنگ های گوناگونی دارد، از زرد طلایی تا قهوه ای تیره و سیاه. مطالعات علمی نشان می دهد: این میوه خشک پنج فایده برای بدن انسان دارد. کسانی که در میان وعده کشمش می خورند، در طول روز اشتهای کمتری به خوردن تنقلات ناسالم دارند. بنابراین افزودن مقادیر کنترل شده و متعادل از کشمش به برنامه غذایی روزانه به ایجاد حس سیری کمک بسزایی خواهد کرد. کشمش همچنین منبع خوبی برای دریافت فیبر، بتاسیم و آنتی اکسیدان هاست؛ ترکیبات مهمی که سبب کنترل دیابت می شوند. این میوه خشک برای تقویت سلامت دستگاه گوارش هم بسیار مفید است. مصرف کنترل شده و منظم آن در یک رژیم غذایی متعادل فیبر دریافتی روزانه را افزایش می دهد و سبب تقویت دستگاه گوارش می شود. بنابراین بهتر است که بچه ها را از همان سن کم به خوردن این نوع تنقلات سالم و مفید عادت دهیم تا در بزرگسالی کمتر به مشکلات جسمی و بیماری های مزمن گرفتار شوند.

جوانه عدس؛

از افزایش یادگیری تا درمان ناباورری

پژوهش ها نشان می دهد که مصرف جوانه ها به دلیل اینکه حاوی ویتامین ای هستند، برای درمان ناباورری و پیشگیری از بیماری های قلبی، عروقی و سرطان ها مؤثر است. یکی از این جوانه ها، جوانه عدس است که سرشار از همه اسید آمینه هاست و مصرف آن به ویژه برای کودکان توصیه می شود. همچنین مصرف این جوانه در رشد سلول های مغزی بسیار مؤثر است و به کودکان و دانش آموزان برای افزایش یادگیری کمک بسیاری می کند. به این موارد تأثیر جوانه عدس بر سلامت و شادابی پوست را هم اضافه کنید. مصرف این جوانه برای حفظ سلامت پوست به ویژه در دوران سالمندی توصیه می شود و از آنجا که هضم راحتی دارد، سالمندان می توانند آن را با ماست و سالاد مصرف کنند و از مواد غنی و ویتامین های آن بهره مند شوند. همچنین کسانی که پوستشان در زمستان خشک است، می توانند از نرم کننده های حاوی ویتامین ای که از جوانه این حبوبات ساخته شده است، کمک بگیرند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۸۸-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۲۲۸۹۱۳۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۶۰۹

حبس ترس

درباره نکاتی که با رعایتش در آسانسور ایمن می مانید



طرح علیرضا پاکدل / شهرآرا

آسانسور بازی ممنوع!

برای اینکه بچه را از سر خودتان باز کنید تا راحت و طولانی با دوستان تلفنی صحبت کنید، لطفاً به فرزندتان پیشنهاد نکنید آسانسور بازی کند. البته خیلی از بزرگ ترها هم دست کمی از فرزندانشان ندارند. این افراد آسانسور بازی با فرزندانشان را نوعی بازی مهیج می دانند، به ویژه اینکه آسانسور برایشان تازگی داشته باشد. بسیاری از کودکان از سر کنجکاوای علاقه شدیدی به فشردن دکمه های آسانسور دارند و در آن فضای کوچک تمایل دارند بپر بپرهای کودکانه کنند که باعث به هم خوردن تنظیمات آسانسور و نقص فنی آن می شود. کارشناسان حوزه ایمنی بارها هشدار داده اند که کودکان نباید به تنهایی سوار آسانسور شوند، خیلی وقت ها سر به هوایی و شیطنت برخی بچه ها باعث شده است که بی محابا وارد کابین خرابی شوند که در طبقه شان هم تراز نشده است یا در دناک تر اینکه دستشان بین در آسانسور گیر کرده است. لطفاً به کودکان آموزش دهید که زمانی می توانند سوار آسانسور شوند که تصویر خودشان را در آینه ببینند.



استرس را از آسانسور دور کنیم

طرف تعریف می کرد همسایه جوانمان از ترس خفگی در آسانسور در لایه لای صدای پریها هوای ساکنان ساختمان که با داف و فریادشان استرسش را بیشتر می کردند، جانش را از دست داد. اولش جاخوردم، اما وقتی بیشتر توضیح داد، متوجه شدم بنده خدا در آسانسور گیر می کند و از ترس اینکه مبادا اکسیژن به وقتش نرسد، سکنه قلبی می کند. به تکرار، توصیه های ایمنی را از زبان کارشناسان شنیدیم. دیواره های کابین آسانسورها کاملاً ایزوله نیستند، در نتیجه راه ورود و خروج هوا به دورن کابین باز است و اصلاً در زمان محبوس شدن جای نگرانی ندارد که اکسیژن کم بیارید. بهترین راه برای فرار از محبوس شدن در آسانسور این است که در شرایطی که ساختمان خالی از سکنه است یا حریق و زلزله ای رخ داده است، از آسانسور استفاده نکنیم. لطفاً اگر خودتان یا کسی در آسانسور گیر کرد، قیل و قال نکنید. بگذارید آرامش برقرار شود. خون سردی تان را حفظ و دیگران را به آرامش دعوت کنید. زنگ اعلام اضطرار را بفشاریم و اگر کسی متوجه نشد، بانزدیک ترین فرد به آسانسور تماس بگیریم. لطفاً در این موقعیت الکی شازو گویی تان را هدر ندهید. حواسمان به افراد محبوس شده ای که از بیماری خاصی رنج می برند، باشد. حتماً علاوه بر آتش نشانی به اورژانس هم خبر بدهیم. به هیچ عنوان در رانش نکنیم. اگر آسانسور بین طبقات ایستاد، کف کابین بنشینید و به هیچ عنوان برای خروج تلاش نکنید. خطر برق گرفتگی در این وضعیت خیلی زیاد است.

ملیحه ابراهیمی

سوزه روز

اعداد وارقام در این باره رقم کمی را نشان نمی دهد، بنا به گزارش سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد، این وسیله کار راه انداز در صدر حوادث ناگواری است که در مشهد به وقوع می پیوندد. به هر حال در وضعیتی که خیلی ها از بیماری های مختلف مثل قلب و عروق، آرترروز، دیسک کمرو... رنج می برند، طبیعی است که محیطی را برای زندگی و حتی کار انتخاب کنند که آسانسور داشته باشد. در نتیجه استفاده از آسانسور به عنوان وسیله ای عمومی نیازمند رعایت نکاتی است که هم ایمنی خودمان را در زمان استفاده بالا می برد و هم استهلاک آسانسور را کمتر می کند. در این مجال می خواهیم چند نکته مهم را در همین زمینه مرور کنیم.

قبل از ورود، وزنتان را جمع و تفریق کنید

لطفاً از این تفکر بیرون بیایید که ادامه حرف و حدیث های مهمانی را می توانید در فاصله سوار شدن به آسانسور از طبقه پنجم تا پارکینگ ادامه بدهید. کار اشتباهی است که در یک بار سوار شدن به آسانسور با ظرفیت نهایت چهار نفر، ۹ نفری به زور وارد کابین می شوید تا مبادا نکته ای از حرف هایمان برای یک نفر از قلم بیفتد! حواسمان به تابلو روی دیواره آسانسور باشد که ظرفیت بار را مشخص کرده است. چرا فکر می کنیم با یک بار بیش از ظرفیت سوار شدن، برای آسانسور اتفاقی نمی افتد؟! حادثه خبر نمی کند. لطفاً اگر به فکر خودمان نیستیم، سلامت دیگران را در نظر بگیریم. البته آن هایی هم که بی توجه به ظرفیت آسانسور تا سقف آن وسیله می چپند هم از این قاعده مستثنا نیستند. آسانسور که وسیله اسباب کشی نیست. خیلی از آپارتمان ها و برج های مسکونی، تجاری یا اداری و درمانی یا آسانسور مخصوص حمل بار دارند یا ظرفیت کابین را سنگین تر گرفته اند. در غیر این صورت از حمل بار بیش از اندازه با آسانسور جدا خودداری کنید. این کار جدا از زیر پا گذاشتن قوانین ایمنی باعث تخریب شدن این وسیله می شود که ممکن است در پی خرابی اتفاقاتی ناگوار برای آن هایی که سوار و پیاده می شوند بیفتد.



چند نکته فنی

بی گذار به آب نزنید، قبل از خرید آسانسور بهتر است به چند نکته توجه کنید؛ اینکه از یک شرکت معتبر خرید کنید و طبق ظرفیت و نوع کار، آسانسورتان را انتخاب کنید. پول داری شما دلیل خوبی نیست که آسانسور یک برج را برای یک آپارتمان شش طبقه بخرید. لطفاً قبل از خرید آسانسور به جای زرق و برق و شکل و شمایل به فکر استانداردها باشید. قطعاً در مدتی که از کار کردن آسانسور می گذرد، خیلی پیش آمده است که همسایگان یک واحد مسکونی یا تجاری با ما راجعه به مدیر ساختمان از مشکلات فنی آسانسور گله مند شوند و به دنبال پیگیری های مدیر، خیلی ها گوششان را به کری بزندان از زیر بار هزینه ها شانه خالی کنند. صدای ناپهناج از چاله آسانسور، کند کار کردن، غیرفعال بودن کلید اضطرار، هم تراز نبودن کف کابین با هر طبقه و... نمونه های مشابه در خرابی آسانسورها به شمار می رود که باید هر چه سریع تر رفع شود. البته خیلی ها بدون اینکه آسانسور ایرادی داشته باشد، باز دید دوره ای از سیستم فنی آسانسور را در برنامه کاری خود می گذارند که کاری شایسته و خوب است.



۲۸۳۵

مورد

تعداد عملیات
محبوسی آسانسورتعداد نجات یافتگان
از درون آسانسور

۴۰۱۱

نفر

در ۶ ماه نخست امسال
توسط آتش نشانی مشهد انجام شده است

فوری فوتی

گاهی فاصله مرگ و زندگی این قدر کم است که نمی توان تار سیدن نیروهای امدادی صبر کرد. مثلاً در یک ساختمان چند طبقه آتش سوزی رخ می دهد و امکان خفگی افراد داخل کابین وجود دارد. در این وضعیت خاص باید دست به کار شد.

ابتدا کلید اصلی برق را قطع کنید و بعد به پشت بام و اتاق کنترل آسانسور بروید.

زمانی که قسمت های رنگ خورده سیم بکسل با قسمت های رنگ خورده پایه موتور گیر بکس هم سطح باشد، یعنی کابین در تراز یکی از طبقات است. برای رسیدن به چنین وضعیتی با یک دست اهرم ترمز روی موتور گیر بکس را فشار دهید و با دست دیگر فلکه دستی روی موتور را در جهتی بچرخانید که راحت تر می چرخد. اگر سرعت چرخش زیاد شد، با شل کردن اهرم ترمز سرعتش را کم کنید. تا رسیدن به وضعیت هم تراز شدن قسمت های رنگی سیم بکسل و قسمت های رنگی پایه موتور گیر بکس، این کار را ادامه دهید و بعد اهرم ترمز را رها کنید تا کابین متوقف شود.

حالا از سوراخ چاه موقعیت کابین را پیدا کرده و به آن طبقه بروید. با کلید اضطراری در را باز کنید و افراد حبس شده را نجات دهید.