



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



دليل السلامة المنزلية  
Home Safety Guide

تُعد سلامة المرضى داخل المنزل من أهم الأولويات التي ينبغي الانتباه لها، خصوصًا في ظل وجود كبار السن أو من يعانون من أمراض مزمنة أو إعاقات حركية.

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم مجموعة من الإرشادات العملية والمبسطة التي تساعد على **تقليل حوادث السقوط، والتعامل الآمن مع الأكسجين المنزلي، والكهرباء، والحرائق**، وغيرها من المخاطر الشائعة داخل المنزل.

## أولاً: خطوات لتجنب سقوط المريض داخل المنزل

لضمان سلامة المريض ومنع حوادث السقوط، ينصح باتباع ما يلي:

- تأكيد رفع حواجز السرير بشكل دائم، خاصة عند عدم وجود مراقبة مباشرة.



- استعمال أدوات المساعدة على

المشي مثل العكازات

أو المشايات حسب الحاجة.

- النهوض ببطء وتدرّج بعد الجلوس أو الاستلقاء لتفادي الدوخة أو فقدان التوازن.

- تثبيت سجاد أو دواسات غير قابلة للانزلاق في أماكن

المشي لتقليل فرص الانزلاق.

- تنظيف أي سوائل تنسكب على الأرض فوراً لتجنب الانزلاق.





- ترتيب الأسلاك الكهربائية وإبعادها عن مسارات المشي حتى لا تكون سببًا في التعثر.
- مراجعة الأدوية المستخدمة مع الطبيب أو الصيدلي لمعرفة ما إذا كانت تسبب دوخة أو ضعف التوازن.

## ثانيًا: إرشادات الأمان عند استخدام الأكسجين المنزلي

الأكسجين مهم للعلاج، لكنه قد يكون خطيرًا إن لم يُستخدم بطريقة آمنة:

الأكسجين ليس مادة مشتعلة، لكنه يساعد على زيادة الاشتعال، لذا يجب الحذر عند التعامل معه.

يجب تثبيت أسطوانة الأكسجين بوضع عمودي في مكان آمن لتجنب سقوطها أو ارتطامها.

يُمنع درجة الأسطوانة على الأرض، بل يجب رفعها وتحريكها بلطف.

يُمنع تقريب المواد القابلة للاشتعال أو اللهب من جهاز الأكسجين، مع إبقاء مسافة أمان لا تقل عن مترين.

يجب التأكد من سلامة المنظم وصمامات الضغط قبل بدء الاستخدام.

فتح منظم الأسطوانة يجب أن يتم بشكل تدريجي لتفادي أي اندفاع مفاجئ.



يُمنع تمامًا استخدام الزيوت أو الفازلين أو الصابون بالقرب  
من صمام الأسطوانة.



التأكد من تاريخ صلاحية الأسطوانة وعدم استخدامها بعد  
انتهائه.



## ثالثاً: نصائح لتجنب مخاطر الكهرباء داخل المنزل

التعامل مع الكهرباء يتطلب حرصاً كبيراً، خاصة في وجود مرضى أو كبار السن:



⚡ إبعاد الأسلاك والأجهزة الكهربائية عن متناول الأطفال.

⚡ فحص التوصيلات الكهربائية والتأكد من سلامتها ومطابقتها للمعايير.

⚡ تجنب تحميل المقابس بعدد كبير من الأجهزة لتفادي الحرائق.



⚡ يُمنع لمس الأجهزة الكهربائية بالأيدي المبللة.

⚡ الالتزام بتعليمات التشغيل الخاصة بكل جهاز.

⚡ عدم تشغيل الأجهزة في أماكن مبللة، ويفضل ارتداء الأحذية عند التعامل معها.

الابتعاد عن الكابلات المكشوفة وعدم لمس الأعمدة



الكهربائية، خصوصًا وقت هطول  
الأمطار.



الصيانة الدورية للأجهزة الكهربائية  
والتأكد من سلامتها.



فصل الكهرباء عن الأجهزة بعد الانتهاء من استخدامها.



## رابعًا: تجهيزات وقائية مهمة في المنزل لزيادة الأمان

### داخل المنزل يُنصح بتجهيز ما يلي:



❖ وضع صندوق إسعافات أولية في مكان يسهل الوصول إليه.

❖ تركيب كاشفات دخان خصوصًا في المطبخ وبالقرب من



مصدر الأكسجين، مع الاهتمام بصيانتها.

❖ اقتناء طفاية حريق متعددة الاستخدامات (يفضل



ثاني أكسيد الكربون أو البودرة الجافة)، ووضعها في مكان واضح بعيد عن متناول الأطفال مع صيانة دورية لها.

## كيفية استخدام طفاية الحريق:

### كيفية استخدام طفاية الحريق USING FIRE EXTINGUISHER

P

PULL  
إسحب



PULL THE PIN  
إسحب المسمار

A

AIM  
وجهه



AIM AT THE BASE  
وجهه إلى قاعدة الحريق

S

SQUEEZE  
إضغط



SQUEEZE HANDLE  
إضغط على مفتاح الطفاية

S

SWEEP  
حرك



SWEEP SIDE TO SIDE  
حرك من جهة إلى أخرى

### IN CASE OF FIRE

### عند إكتشاف حريق

R

RESCUE  
أنقذ



RESQUE WHO IS  
IN DANGER  
أنقذ من هو في خطر

A

ALARM  
نبه



PULL THE NEAREST  
ALARM  
إسحب أقرب جهاز إنذار

C

CONTAIN  
حاصر



CLOSE ALL DOORS  
أغلق أبواب الأماكن  
المشتعلة

E

EXTINGUISH  
أطفئ



IF A SMALL FIRE ONLY  
أطفئ النيران الصغيرة  
فقط

## خامساً: كيفية التصرف عند نشوب حريق

في حال حدوث حريق داخل المنزل، يجب التصرف بسرعة وهدوء:

تدريب أفراد الأسرة مسبقاً على التعامل مع الحريق والتجمع في نقطة محددة. 

استخدام الدرج وعدم استخدام المصاعد الكهربائية. 

الخروج من أقرب مخرج آمن. 

الاتصال بالدفاع المدني فوراً على الرقم (998). 

استخدام طفاية الحريق إن كانت النيران صغيرة ويمكن السيطرة عليها. 

## سادسًا: خطوات إنقاذ المصاب بالصعق الكهربائي

عند تعرض أحد الأشخاص لصدمة كهربائية:

- فصل مصدر الكهرباء فورًا من القاطع الرئيسي.
- عدم لمس المصاب مباشرة باليد العارية.
- استخدام أداة عازلة (مثل عصا خشبية أو قطعة بلاستيكية) لإبعاد المصاب عن مصدر التيار.
- يجب أن تكون يداك وقدماك معزولتين تمامًا عن الأرض.
- بعد إبعاد المصاب، قدم له الإسعافات الأولية إذا كنت مدربًا، واتصل بالإسعاف أو انقل المصاب إلى أقرب مستشفى.



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية الطبية