**به نام خدا**

دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتی درماني البر ز

معاونت بهداشتی البرز

**جزوه آموزشي پيشگيري از سوانح و حوادث**

**گروه هدف: دانش اموزان**

**سقوط:**

سقوط تغيير ناگهاني ارتفاع از بالا به پايين كه منجر به اسيب اعضاي مختلف بدن مي شود

**انواع سقوط در مدارس:**

سقوط از پشت بام -پله-درخت –ساختمانهاي در حال احداث-بنا هاي خراب هنگام بازي در زمين فوتبال سقوط از سرسره تاب- سر خوردن روي برف و....

**عوارض:**

عوارض سقوط عمدتا شكستگي استخوان دست و پا و جمجمه ستون فقرات –در رفتگي مفاصل -رگ به رگ شدن - ضربه هاي مغزي- خونريزي مغزي-جابه جايي مهره هاي ستون فقرات فلج ناشي از اعضاي بدن- ايجاد زخم و خون مردگي در اعضا و مرگ

**عوامل موثر در وقوع حادثه سقوط در مدرسه:**

**عوامل مرتبط با دانش اموزان :**

**بي توجهي و بي دقتي در راه رفتن** :

فقدان آگاهي و مهارت لازم جهت خود محافظتي در دانش اموز

فعاليت هاي خشن مثل هل دادن يكديگر در درگيريهاي فيزيكي

عوامل محيطي:

لغزنده بودن مسير عبور و مرور دانش آموزان به دليل يخ زدگي- فصول سرد و با وجود پوست ميوه روي زمين يا استفاده از گازوئيل در نظافت راهرو ها

عدم تعبيه نرده هاي حفاظتي در پله ها پنجره ها بالگن استخر و حوض ساير پرتگاهها و سرپوش براي چاه ها

نبود منابع روشنايي كافي خصوصا در مدارس شبانه روزي

**انواع حوادث ترافيكي:**

**پيشگيري از حوادث ناشي از تردد وسايل نقليه:**

هنگاهم عبور از خيابان نگاه كردن به سمت چپ خيابان پيش از عبور و توجه به صداي خود رو هاي در حين گذر از عرض خيابان ها

عبور از مناطق خط كشي شده عابر پياده در هنگام گذر از خيابان و يا استفاده از پل عابر پياده

توقف به هنگام قرمز بودن چراغ عبور عابر پياده و عبور از خيابان تنها در صورت سبز بود ن چراغ عابر پياده

استفاده از درب سمت راست خودرو به هنگام سوار و پياده شدن از سرويس مدرسه

كنترل عملكرد سرويس ها در رعايت مسايل ايمني با بهره گيري از نظرات دانش آموزان و اوليا خودداري ازتوقف در مكانهاي نا امن مثل چهار راهها يا خيابان هاي پر تردد براي سوار يا پياده كردن دانش آموزان

اجتناب از باز كردن درب خودرو در حين حركت

خودداري از خارج كردن دست و سر از پنجره خودروسرويس

ايستادن در داخل خودرو يا خروج اعضاي بدن از پنجره

**حوادث ورزشي و تفريحي:**

حوادث شايع ورزشي در مدارس مي توان به سر خوردن سقو ط ضربه هاي توپ به سرو وصورت كه باعث شكستگي خون مردگي زخم هاي سطحي و عميق در اعضاي بدن و آسيب به ستون فقرات و ضربه هاي مغزي در افراد مي شود.

**پيشگيري از حوادث ورزشي در مدرسه:**

انجام امادگي و اجراي فعاليت و نرمش هاي سبك قبل از انجام نرمش هاي شديد

انجام معاينه دقيق دانش آموزان از نطر سلامت جسماني بيشتر از نظر قلبي و آسم

اجتناب از وارد كردن ضربات به رقيب يا هل دادن يكديگر در حين بازي با توپ

استفاده از كفش هاي ورزشي مناسب

بدليل غير استاندارد بودن اغلب وسايل ورزشي با تاكيد بر خطر ناك بودن وارد كردن ضربه به توپ فوتبال با سر و ضرورت اجتناب از آن

بدليل نامناسب بودن زمين هاي ورزشي كه عمدتا از حياط مدرسه بعنوان سالن ورزشي استفاده ميشود

استفاده از ساق بند هاي پلاستيكي در بازي فوتبال جهت پيشگيري از آسيب هاي احتمالي به ساق پا

بازي در زمين هاي برفي و يخبندان موجب سر خوردن و اسيب به فرد مي شود

انتخاب وسايل ورزشي متناسب با سن دانش آموز

حوادث تفريحي:

در اردو هاي علمي –تفريحي حوادثي مانند سقوط از بلندي ها كوه و پرتگاهها مسموميت ناشي از مصرف غذايي خفگي بر اثر گير كردن مواد غذايي در گلو غرق شدن در آب استخر يا دريا –آسيب هاي ناشي ا زحيوانات موذي و حوادث ترافيك دانش آموزان را تهديد مي كند

پيشگيري :

توجه دانش آموزان به توصيه مسوولين اردو در خصوص برقراي و حفظ سلامتي

خود داري از شوخي هاي بي مورد دانش آموزان با هم

**گزش جانوران زهري:**از آزار و اذيت كردن جانوران زهري مثل مار عقرب و زنبور خودداري شود و چنانچه مورد گزش

واقع شديد به موارد ذيل توجه فرماييد

**كمك اوليه در اسيب هاي ناشي از نيش زنبور و حشرات نظير آن :**

نيش زنبور را در صورت مشاهده با مو چين يا نوك چاقو خارج نماييد

محل را آب سرد و يخ كمپرس كنيد بر روي محل گزش جوش شيرين بماليد

در صورت بروز حساسيت به ويژه تب به پزشك مراجعه نماييد

**كمك هاي اوليه در اسيب هاي ناشي ازعقرب زدگي :**

فرد اسيب ديده در حالت استراحت مطلق باشدو از تكنيك بي حركت كردن عضو آسيب ديده استفاده شود.

زيورالات ساعت كفش عضو اسيب ديده يا لباس هاي تنگ را خارج كنيد.

براي كاهش درد از استامينوفن استفاده شود

مجروح سريع به بيمارستان اعزام شود

**كمك هاي اوليه در اسيب هاي ناشي از مار گزيدگي :**

مصدوم ا از محل گزيدگي دور كنيد

مصدوم در حالت استراحت مطلق باشد

محل گزيدگي با آب و صابون بشوييد

زيورالات ساعت كفش عضو اسيب ديده يا لباس هاي تنگ را خارج كنيد.

تكنيك بي حركت كردن عضو آسيب ديده استفاده شود.و ععضو را هم سطح قلب نگه داريد.

از بستن عضو- مك زدن محل گزش و كمپرس سرد در محل گزيدگي جدا خودداري شود.

**غرق شدگي :**

اگر مكانهاي گردشي و تفريحي در كنار دريا انتخاب شود يراي پيشگيري از حادثه غرق شدگي دانش آموزان ضرور است موارد ذيل را رعايت نمايند

شنا كردن در مناطق كم عمق و مشخص

استفاده از محل مجاز و ايمن جهت شنا كردن و دور نشدن از ساحل

استفاده از جليقه شنا

پرهيز از شوخي كردن با يكديگر در داخل آب

**سوختگي:**

آتش سوزي يكي از ناكوار ترين آسيب هايي است كه به علت بي احتياطي اتفاق مي افتد آتش سوزي علاوه ر زياان هاي سنگين اقتصادي منجر به سوختگي هاي شديد معلوليت تغيير چهره خفگي و مرگ ومير دسته جمعي دانش اموزان و مشكلات عديده اجتماعي مي گردد.

خود داري از حمل و بازي با مواد آتش زا (كبريت فندك و ترقه)در مدرسه و خارج مدرسه

عدم خشك كردن لباس روي بخاري توسط دانش اموزان

خود داري از دستكاري و سايل گرمايشي مانند بخاري (بخاريهاي نفتي و گازي)

عدم ورود خود سرانه دانش اموز به آبدار خانه ويا انبار نگهداري مواد سوحتني و يا دسترسي به عوامل ايجاد كننده خطر

رعايت مسايل ايمني در آزمايشگاه و عدم توجه به وجود مواد قابل اشتعال در آنها

**توصيه هاي ايمني به مناسبت چهارشنبه سوري :**

كبريت و مواد آتش زا را از دسترس كودكان دور نگه داريد

عدم نگهداري مواد سوختني و ترقه در منزل

از پرتاپ فشفشه موشك بر روي شاخه در ختها پشت بام و بالكن خودداري كنيد

از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله كپسول اسپري حشره كشها و ... بر روي آتش جدا خودداري كنيد

از ريختن مواد سريع الا اشتعال مانند نفت و بنزين و ... بر روي آتش جدا خو دداري كنيد

براي روشن كردن آتش از محل هاي تعيين شده توسط شهرداري منطقه استفاده شود

از بر پايي آتش در معابر باريك ودر نزديكي پست هاي برق يا ايستگاههاي تقليل فشار گاز و پاركينگ هاي عمومي پرهيز شود

از برپايي آتش هاي حجيم و غير قابل مهار خود داري شود

قطع عضو ضايعه جبران ناپذير است با پرهيز از رفتار هاي پرخطر زندگي را براي خود و ديگران تلخ نكنيد

واحد سلامت نوجوانان و مدارس – سال 95