

# الأمان في المنزل لكبار السن

يرغب الكثير من كبار السن في البقاء في منازلهم لأطول فترة ممكنة. و في هذه الحالة، قد تكون هناك حاجة إلى مساعدة إضافية و إجراءات في المنزل لضمان السلامة من الحرائق و الكهرباء، و للوقاية من حوادث السقوط.

في بعض الحالات، يتطلب الأمر إعادة بناء أو تعديل المنزل، لكن يمكنك القيام بعدة خطوات بسيطة بنفسك. يمكنك الوقاية من الحوادث من خلال اتخاذ تدابير داخل المنزل، و من خلال زيادة الانتباه إلى المخاطر في الأماكن التي قد تحدث فيها.

## إجراءات بسيطة تجعل منزلك أكثر أماناً

مع التقدم في السن، يعاني الكثيرون من ضعف في البصر و السمع، و تصبح الحركة أبطأ، كما يواجه العديد منهم مشاكل في التوازن. من بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، تحدث 6 من كل 10 حوادث داخل المنزل أو بالقرب منه. و بالنسبة لهذه الفئة العمرية، فإن 80 - 90 بالمائة من الإصابات السنوية ناتجة عن حوادث السقوط. معظم من يفقدون حياتهم في الحرائق في النرويج، يفقدونها في منازلهم. كما أن خطر الوفاة نتيجة حريق يزداد مع التقدم في العمر. إجراءات بسيطة يمكن أن تجعل منزلك أكثر أماناً.

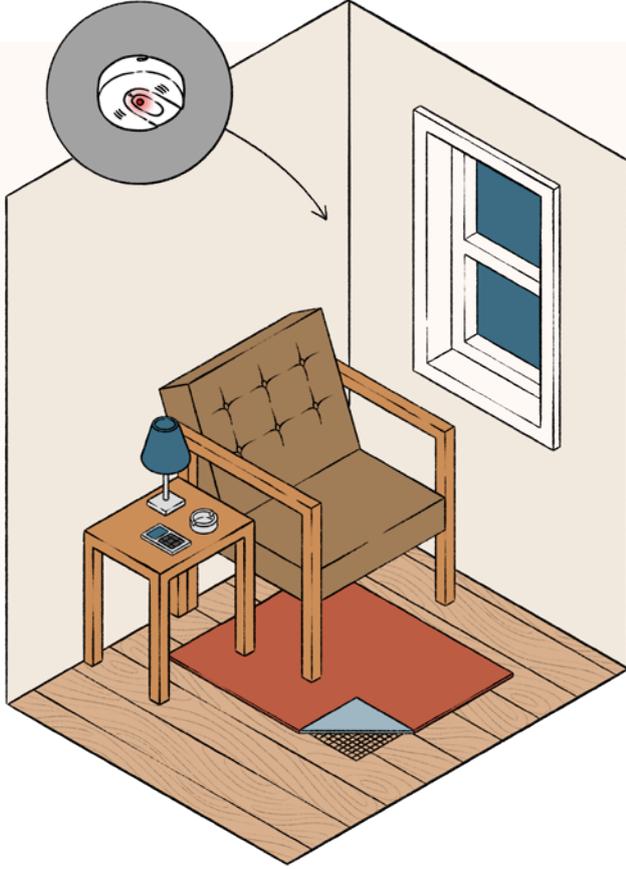
كيف هو الوضع في منزلك؟

ماذا تعرف عن مخاطر الحوادث المنزلية؟



## إجراءات عند مدخل المنزل

الإجراءات	الادخول - مدخل المنزل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• رش الرمل - احتفظ بكيس من الرمل أو ليكا المفتت أو الحصى في الممر. كن حذراً من السلالم الزلقة / المنصات الزلقة / العشب الزلق.</li> <li>• استخدم أحذية مزودة بمسامير أو أربطة مضادة للانزلاق تحت الأحذية.</li> <li>• استخدم إضاءة خارجية مزودة بخلايا ضوئية أو مستشعر حركة. حيث يضيء الضوء تلقائياً عند حلول الظلام أو عند تحركك في الخارج.</li> <li>• ركب مقبض دعم بجانب باب الدخول.</li> </ul>	<p>خطر السقوط في الخارج</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم مصابيح تعطي إضاءة جيدة.</li> <li>• ضع أعطية مضادة للانزلاق على السلالم، و قم بتمييز الدرج العلوي و السفلي بلون متباين إذا لزم الأمر.</li> <li>• ركب درابزين سهل الإمساك به على جانبي السلم.</li> <li>• استخدم أحذية داخلية ثابتة.</li> <li>• أزل السجاد و الموكيت أو ضعها على أرضية غير قابلة للانزلاق و ثبت زواياها بشريط لاصق مزدوج الوجه</li> <li>• أزل عتبات الأبواب في الغرف التي تُستخدم بشكل متكرر.</li> </ul>	<p>خطر السقوط في الداخل</p> <p>السلالم مصائد السقوط</p>



## إجراءات في غرفة المعيشة

تحدث الحرائق غالبًا في الغرف التي نقضي فيها معظم وقتنا، مثل غرفة المعيشة. الاستعداد الجيد للحريق ينقذ الأرواح، و غالبًا لا يتطلب الأمر الكثير لتحقيق ذلك. في غرفة المعيشة يمكن أيضًا اتخاذ عدة إجراءات للوقاية من السقوط.

### غرفة المعيشة و غرف الجلوس

#### الإجراءات

#### خطر الحريق

- كاشف الدخان هو أهم جهاز أمني ضد الحرائق، و يجب أن يكون في جميع المنازل كاشفات دخان تعمل بشكل جيد.
- يمكن أن تشكل الشموع الحية خطرًا على الحرائق إذا تركت بدون مراقبة. ضع الشموع دائمًا في أماكن ثابتة و على مسافة آمنة من المواد القابلة للاشتعال. الأنوار الكهربائية بديل جيد.
- لا يجب تغطية المدافئ بالملابس أو المواد القابلة للاشتعال الأخرى. لا يجب تشغيل المدافئ المحمولة بدون مراقبة.
- تأكد من وجود تهوية جيدة عند استخدام الحطب، و استخدم فقط الحطب الجاف. استخدم وافي شرر إذا كان هناك مدفأة مفتوحة، و احتفظ بمسافة آمنة من المواد القابلة للاشتعال. قم بتفريغ الرماد في حاوية مقاومة للحريق.
- يمكن أن تشكل المدافئ التي تعمل بالغاز خطرًا، فتأكد من وجود تهوية جيدة و تركيب جهاز إنذار الغاز.
- لا تستخدم أسلاك التمديد للأجهزة الكهربائية التي تستهلك طاقة عالية، مثل المدافئ. تأكد من أن الأسلاك سليمة وخالية من التلف ولا تتعرض للضغط. تجنب لف الأسلاك الطويلة و توصيل عدة أسلاك تمديد معًا.
- يزيد التدخين من خطر الحرائق القريبة من الجسم:
  - احتفظ بكوب ماء أو بخاخ إطفاء أو بطانية حريق قريبة في حال اشتعال رماد أو سيجارة في الملابس أو الأثاث.
  - الملابس المصنوعة من الصوف و الألياف المقاومة للنيران هي الأكثر أمانًا. يمكن استخدام منزر مقاوم للهب أثناء التدخين.
  - استخدم منفضة سجائر غير قابلة للاشتعال، و افرغها بطريقة آمنة.

#### خطر السقوط

الازدحام بالأثاث

الإضاءة السيئة

الأسلاك الكهربائية

- ضع الأثاث بحيث يسهل التحرك في الغرفة. يمكن أن تكون قطع الأثاث الثقيلة، مثل الكراسي الثقيلة و الكراسي غير الدوارة ذات مساند الذراع، جيدة للاستناد عليها.
- تأكد من وجود إضاءة جيدة، لكن لا تستخدم لمبات بقدرة أعلى من التي تم تصميم المصباح لتحملها.
- تجنب وجود أسلاك متفرقة على الأرض، و تجنب استخدام أسلاك التمديد. من الأفضل استدعاء كهربائي لترتيب المزيد من المقابس الكهربائية.



## إجراءات في المطبخ

يُعد الموقد من الأسباب الشائعة للحرائق أو بداياتها. من السهل أن تنسى أو تغفو و تترك قدرًا على الموقد.

### الإجراءات

### المطبخ

- تحقق دائمًا من إطفاء الموقد بعد الاستخدام، و احرص على إبقاء المنطقة المحيطة به مرتبة. قم بتركيب جهاز أمان للموقد، حيث يقوم بإيقاف تشغيله تلقائيًا إذا كان هناك خطر نشوب حريق.
- احتفظ ببطانية حريق في المطبخ. لا يجوز استخدام الماء لإطفاء حريق ناتج عن الموقد.
- أوقف تشغيل الأجهزة الكهربائية أو ا فصلها من المقبس بعد الاستخدام (مثل ماكينة القهوة أو الغلاية)، أو استخدم مؤقتًا كهربائيًا للفصل التلقائي.
- إذا كنت تستخدم موقد غاز، تأكد من أن صمام الغاز مركب بشكل صحيح لتجنب تسرب الغاز. قم بتركيب جهاز إنذار أول أكسيد الكربون و إنذار غاز. استخدم مطفاة مسحوق لإطفاء الحريق في موقد الغاز.

**خطر الحريق**  
الموقد والأجهزة الكهربائية الأخرى

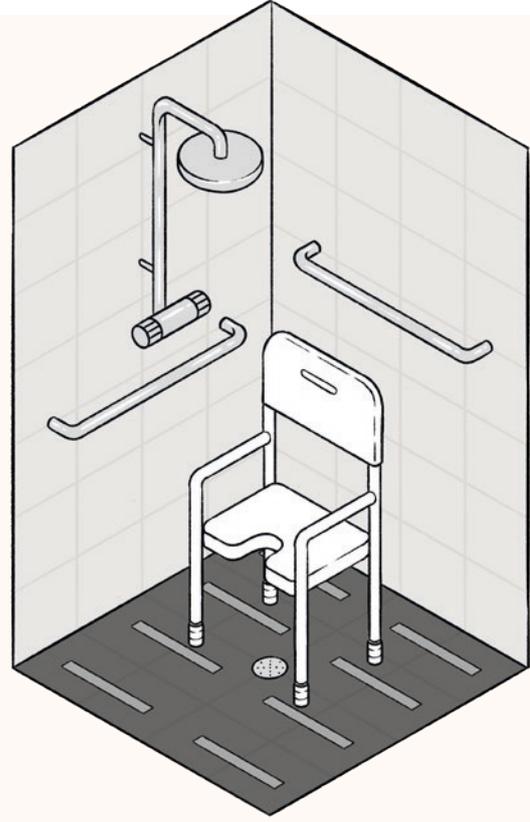
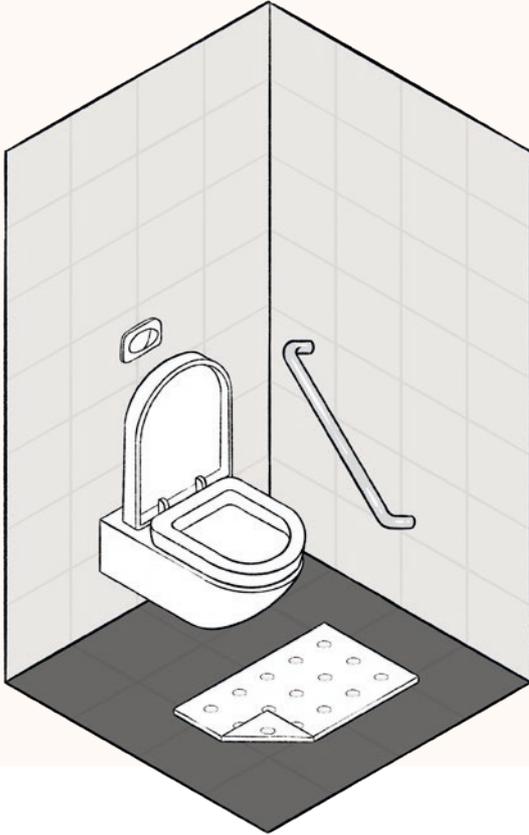
- تجنب استخدام غسالة الصحون أثناء الليل أو عند مغادرة المنزل.
- نظف شفاط المطبخ و الفلتر بانتظام.

غسالة الصحون  
شفاط المطبخ

- ضع الأشياء الأكثر استخدامًا على مستوى ارتفاع الطاولة.
- استخدم سلما ثابتًا مزودًا بإطار للتشبث به عند الوصول إلى الأشياء الموجودة في الأماكن المرتفعة.

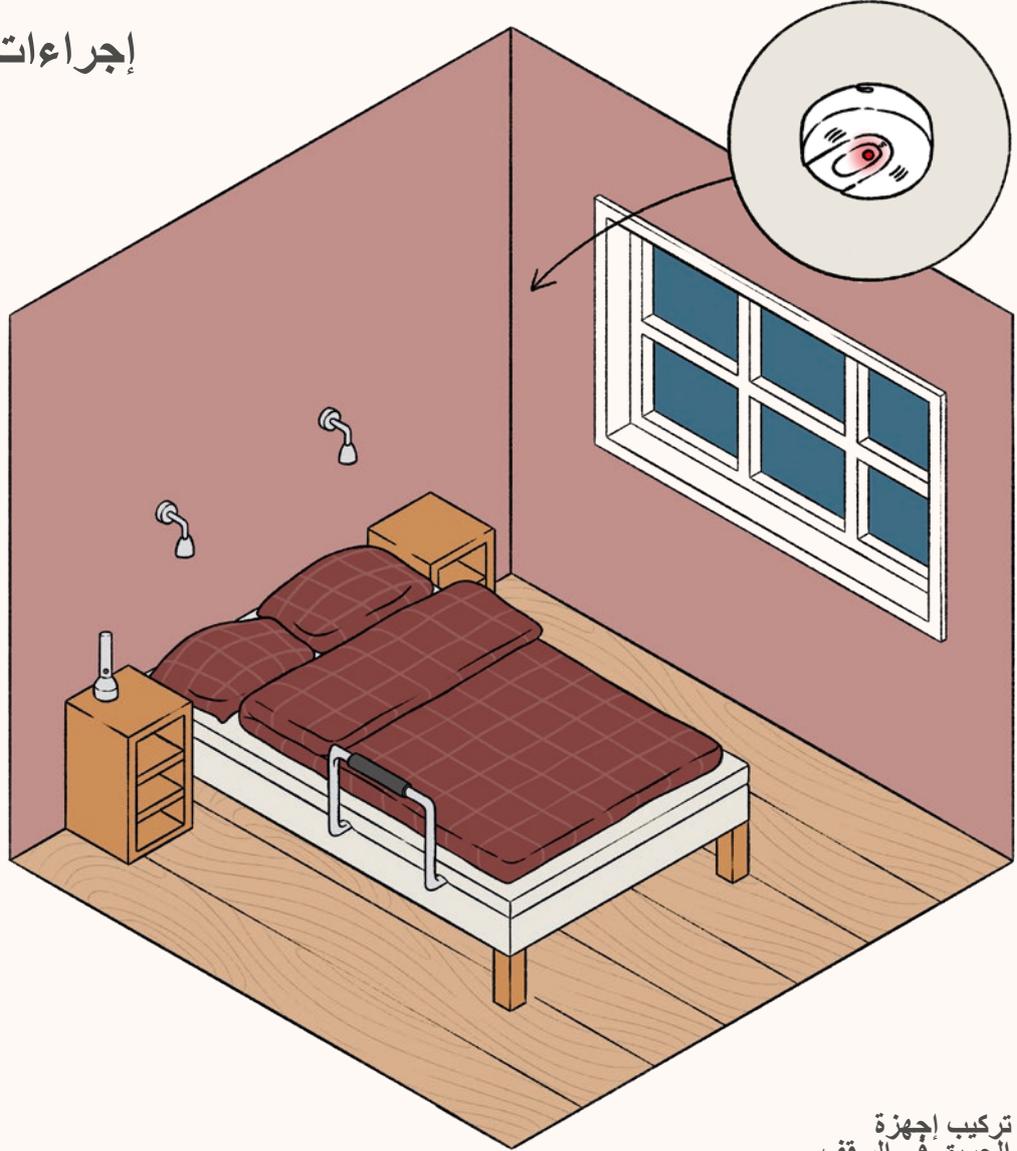
**خطر السقوط**

## إجراءات في الحمام و المراض



الإجراءات	الحمام و المراض
<ul style="list-style-type: none"> <li>• من المفيد تركيب أضواء ليلية تعمل تلقائيًا.</li> <li>• ينصح باستخدام مقعد ثابت داخل الدش.</li> <li>• ضع سجادة أو شرائط أو شريط لاصق مضاد للانزلاق في قاع حوض الاستحمام / الدش.</li> <li>• ركب مقابض دعم بجانب حوض الاستحمام / الدش و المراض.</li> <li>• احتفظ بزر الإنذار أو جهاز الطوارئ في متناول اليد أثناء الاستحمام.</li> </ul>	<p><b>خطر السقوط</b> الأسطح الزلقة و الرطوبة على الأرض و في حوض الاستحمام / الدش</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تجنب استخدام غسالة الملابس و النشافة أثناء الليل أو عند مغادرة المنزل.</li> <li>• نظف فلتر الوبر في كل مرة بعد استخدام النشافة.</li> </ul>	<p><b>خطر الحريق</b> غسالة الملابس و النشافة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أزل عتبات الحمام المرتفعة.</li> <li>• قم بتركيب كابلات تدفئة في الأرضية لتجفيف الرطوبة بشكل أسرع.</li> <li>• أزل حوض الاستحمام و قم بتركيب دش بدون كابينة.</li> </ul>	<p><b>عند تجديد الحمام</b></p>

## إجراءات لغرفة النوم



يجب تركيب أجهزة إنذار الحريق في السقف

الإجراءات	غرفة النوم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تدخن أبدًا على السرير.</li> <li>• ركب كاشف دخان في سقف غرفة نومك.</li> <li>• تجنب شحن الأجهزة الكهربائية أثناء الليل (مثل الهاتف المحمول و الكمبيوتر). يمكنك الاطلاع على إرشادات الشحن الآمن على <a href="http://www.sikkerhverdag.no">www.sikkerhverdag.no</a></li> <li>• تجنب إطفاء البطانيات / الوسائد الكهربائية قبل النوم، و لا يجب طيها أثناء الاستخدام.</li> </ul>	<p><b>خطر الحريق</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تأكد من أن الطريق إلى المرحاض خالية من الأثاث الزائد و أن الإضاءة جيدة، و يفضل استخدام أضواء ليلية تشتغل تلقائيًا.</li> <li>• إذا شعرت بدوار عند النهوض من السرير، قف للحظة قبل أن تبدأ بالمشي. قد يكون من المفيد تركيب مقابض دعم.</li> <li>• استخدم مصباح ليلي ثابت بإضاءة جيدة و زر سهل الوصول.</li> <li>• احتفظ بمصباح يدوي أو شمعة بطارية بجانب السرير.</li> </ul>	<p><b>الدخول و الحركة و الهروب للنجاة</b></p>

## السلامة من الكهرباء



إذا كنت تستخدم صمامات كهربائية قابلة للربط (فيوزات لولبية)، فيجب شنها كل ستة أشهر. ويجب اختبار قاطع التسرب الأرضي مرة كل شهر. إذا كان ذلك صعبًا، فاطلب المساعدة.

اتصل بفني كهربائي في الحالات التالية:

- إذا كانت الصمامات تقطع الكهرباء بشكل متكرر.
- عند وجود علامات احتراق على القوابس أو المقابس.
- إذا لم يتم فحص النظام الكهربائي خلال السنوات العشر الأخيرة.
- عند الحاجة إلى تنفيذ أعمال في النظام الكهربائي.
- إذا تغير نمط استخدام النظام الكهربائي (مثل شحن وسائل التنقل الكهربائية).

## السلامة من الحريق



الإخلاء : هل تستطيع الخروج من المنزل بمفردك إذا اندلع حريق؟  
• تمرّن على الإخلاء من المنزل مرة كل ستة أشهر.

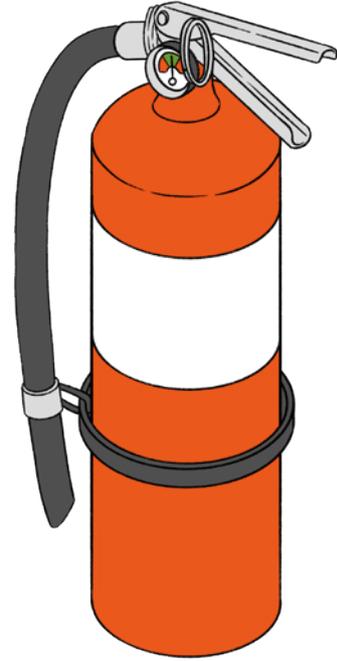
الإنذار : هل لديك كاشف دخان يمكنك سماعه، حتى أثناء النوم؟

- يجب أن يكون هناك كاشف دخان واحد على الأقل في كل طابق، ويفضّل أن تكون الكواشف مرتبطة ببعضها.
- ينبغي اختبار كاشف الدخان كل شهر، و يجب تغيير البطارية عند الحاجة.
- تتوفر أنظمة إنذار أخرى لمن يعانون من ضعف السمع، و يمكن أن تنبّه باستخدام الصوت أو الوميض الضوئي أو الاهتزاز أو مزيج منها.

الإطفاء : هل لديك معدات إطفاء يمكنك استخدامها بنفسك؟

- يجب أن تكون معدات الإطفاء صالحة للاستخدام في جميع الغرف وسهلة الوصول. يمكن أن تكون بخاخات الإطفاء إضافة مفيدة.
- طفاية الحريق اليدوية : تحقق شهريًا من أن المؤشر في مقياس الضغط يشير إلى المنطقة الخضراء. قم بقلب الطفاية مرة كل ثلاثة أشهر.
- خرطوم حريق منزلي : يجب أن يكون متصلًا بالصنوبر وأن يُفحص مرة في السنة.

تذكّر: يُمنع تخزين الغاز القابل للاشتعال في القبو أو العلية.



## من يمكنه تقديم النصيحة و المساعدة؟

التواصل	الإجراءات
اتصل ببلديتك أو بنك الإسكان. توجد برامج للقروض و الدعم المالي.	تحسينات السكن
اتصل بأخصائي العلاج الوظيفي، أو العلاج الطبيعي، أو التمريض المنزلي في بلديتك. يمكن لمكتب ناف المحلي مساعدتك أيضًا.	المساعدات التقنية
اتصل بمركز المتطوعين أو بخدمات أخرى مثل خدمة "كبار السن يساعدون كبار السن."	إزالة الثلوج، التسوّق و المهام، التركيبات / الإصلاحات البسيطة
اتصل بفني كهربائي.	التركيبات الكهربائية
اتصل بخدمات الإطفاء و الإنقاذ المحلية لديك التي يمكنها تقديم النصائح و الإرشادات حول السلامة من الحرائق.	السلامة من الحرائق

## للملاحظات الخاصة:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## أرقام هواتف مهمة:



الحريق

**110**



الإسعاف

**113**



الشرطة

**112**



الشرطة  
(أمور غير طارئة)

**02 800**



هاتف الطوارئ للصحف  
(SMS)

**14 12**



الطوارئ  
(الأقرب)

**116 117**



معلومات السموم

**22 59 13 00**



هاتف المساعدة  
(الصحة النفسية)

**116 123**



حماية للمسنين

**800 30 196**



إجراءات بسيطة يمكنها في كثير من الحالات تقليل خطر الحوادث بشكل كبير. هل خطر ببالك شيء في منزلك قد يشكل خطراً محتملاً للحوادث؟ لا تؤجل الوقاية - ابدأ اليوم!

زر موقع [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no) هنا يمكنك قراءة المزيد عن كيفية الوقاية من الحوادث في منزلك.

من الحكمة أن يكون لديك استعداد ذاتي مع الطعام والتدفئة والماء، و ما إلى ذلك، في حال انقطاع التيار الكهربائي أو إذا كنت معزولاً بسبب سوء الطقس لعدة أيام.

تجد المزيد من المعلومات على موقع: [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)