

بمناسبة يوم البيئة العالمي الذي يوافق 2010/6/5م

تحت شعار

((أنواع كثيرة.. كوكب واحد .. مستقبل واحد))

"نصائح وإرشادات لبيئة منزليه سليمة"



إعداد : سلطان العمري
رئيس قسم الصحة العامه
مستشفى الصحة النفسية بأبها
2010/6/5م

ماهي البيئة؟

هي كل ما يحيط بالإنسان من ماء وهواء ويابسة وفضاء خارجي وكل ما تحتويه هذه الأوساط من جماد ونبات وحيوان وأشكال مختلفة من طاقه ونظم وعمليات طبيعيه وأنشطه بشريه .

البك بعض النصائح لبيئة منزله سليمة :

1- احرص على قراءة ملصق التعليمات على الكيماويات المستخدمة في المنزل :

قبل إن توجه رذاذ عبوات المواد الكيماوية المستخدمة في المنزل من منظفات ومبيدات وغيره , اقرأ طابع التعليمات أو التحذيرات المكتوبة جيدا" . وحتى قبل أن تشتري المواد الكيماوية الخاصة بحديقتك تستطيع أن تقارن بين التعليمات المكتوبة على العبوات واختيار المنتج الآمن من بينها ..
ولاحظ هل المنتج للاستخدام الداخلي أم الخارجي وما إذا كان استخدامه يتطلب اتخاذ احتياطات معينة مثل (ارتداء القفازات المطاطية , واستخدام الكمادات) وقابلية المنتج للتأثير على الطيور أو الحيوانات الأليفة أو الأطفال في حال لعبهم حفاة في الحدائق المنزلية الخارجية .
كما يجب قراءة تعليمات المحاليل المستخدمة في التنظيف الجاف والكيماويات المنزلية الأخرى وملاحظة إذا كانت تؤكد على (فتح النوافذ والتهوية عند الاستخدام) .

2- خفض من مستوى الضوضاء :

قد يؤدي التعرض للأصوات المرتفعة بشكل عرضي إلى تقليل حدة السمع المؤقت إلا إن التعرض المستمر للضوضاء وبمستويات عالية قد يؤدي إلى حدوث خلل دائم أو لفقدان السمع لا قدر الله . والموسيقيون يدركون هذه المعلومة جيدا" لذا تراهم يحرصون على استخدام " سدادة الأذن " للمحافظة على آذانهم ومستقبلهم المهني أيضا" .

فهل تفكر في استخدامها يوما ما لك ولأبنائك؟ .

ففي حالات الاستماع لأصوات الموسيقى المرتفعة أو الألعاب النارية القريبة قد يتأثر السمع فورا" ومع استمرار التعرض للصوت المرتفع قد تنخفض حدة السمع أو تبدأ الأذن بالطنين أو الرنين ..

3- أخطر غاز أول أكسيد الكربون في الأماكن المغلقة :

قد يكون غاز أول أكسيد الكربون المنبعث من محرك سيارتك في المرآب أو مواقد التسخين بالفحم أو الحطب أو آلات التدفئة "فانلا" .

لذا يجب أن يكون المكان جيد التهوية.

4- زرع النباتات :

ليست النباتات ومن ضمنها النباتات الداخلية للزينة فقط , بل تساعد في تنقية الهواء من الملوثات والغازات السامة فكل ورقه خضراء تمتص ثاني أكسيد الكربون وتعطي الأوكسجين النقي . وقد تنتج الشجرة الوارفه كمية من الأوكسجين تكفي أربعة أشخاص يوميا".

5- اعد الأدوية والمنظفات المنزلية و الفيتامينات عن تناول الأطفال:

إن الفيتامينات المحتوية على الحديد والتي تستخدمها النساء عادة بكثرة وكذلك حبوب منع الحمل والأدوية الأخرى مثل الأسيرين ومسكنات الألم الأخرى وأدوية الأطفال بنكهة الفواكه قد تكون سببا" لموت الأطفال الذين يعتقدون أنها " حلوى" .
لذا يجب إبعادها عن تناول أيديهم أو حفظها في مكان مقفل . وكذلك الحال مع المنظفات المنزلية ومخففات الطلاء وغيرها . كما يجب الإلمام بالإسعافات الأولية ووضع أرقام الطوارئ في مكان بارز بالقرب من الهاتف في حال حدوث أي طارئ لا قدر الله .

6- تعرف على المخاطر المتعلقة بعملك :

توجد المخاطر في أي بيئة عمل . وقد تكون فيزيائية مثل : السقوط من السلم أو عند حمل الرزم الثقيلة , أو مخاطر كيميائية مثل : المنتجات البترولية أو المذيبات وفي بعض الوظائف قد يؤدي استخدام الحاسب الآلي إلى التهاب الرسغ أو آلام الظهر أو الرقبة بسبب وضعية الجلوس الخاطئة ومن هنا يجب أن تتعرف على المخاطر في بيئة العمل وتأخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية التي تتناسب مع طبيعة العمل مثل : الكمامات , القفازات , النظارات الواقية , الوضعية الصحيحة للوقوف أو الجلوس , الطريق المثلى لرفع الأشياء الثقيلة ... الخ وينطبق جميع ما سبق على الأعمال المنزلية أيضا".

7- انتبه ! فقد يكون الزكام حساسية :

قد تعتقد أن أحد أبنائك يصاب كثيرا" بالزكام . ولكنه قد يعاني أساسا من حساسية من عث الغبار , أو الحيوانات المنزلية , أو حبوب اللقاح أو الحشرات كالصراصير .

وقد تساعد بعض التغييرات البسيطة في التخفيف من حدة الحساسية مثل تغيير مراتب الأسرة القماشية إلى أخرى من البلاستيك واستخدام أغطية للمخدات واستبدال ستائر الغرفة القماشية والسجاد بنوعية قابلة للتنظيف المستمر ولا يعلق بها الغبار .

أما بالنسبة لحساسية حبوب لقاح النباتات فقد يخففها استخدام أجهزة التكيف وأجهزة تنقية الهواء ..

8- تذكر إن الحشرات وحقول المياه ليست دائما نقية:

قد تكون رؤية المياه النقية خلال الرحلات المغرية للشرب أو السباحة. إلا أنها قد تحتوي على ملوثات جرثومية كالبكتيريا لا تستطيع رؤيتها تنقل لك العديد من الأمراض .
لذا احذر هذه المياه واجلب معك إذا كنت في رحلة المياه المعبأة النقية واستخدامها للشرب أو الطبخ .

9- تجنب درجات الحرارة العالية :

تعد الحرارة خطرا " حقيقيا". لذا تجنب الأنشطة الخارجية كممارسة رياضة المشي مثلا" في الأوقات التي تكون فيها درجات الحرارة مرتفعة.
وحاول اختيار الوقت المناسب حين يكون الجو معتدلا" ولا تنسى أن تحمل معك مقدارا" كافيا" من الماء لتعويض سوائل الجسم التي ستفقدتها .

10- تعرف على الأوزون:

الأوزون : هو شكل متفاعل من أشكال الأكسجين النشطة جدا" (يتكون من اتحاد ثلاث ذرات من الأكسجين بدلا" من اثنين كما في الأكسجين العادي) ويحدث نتيجة تلوث الهواء بالملوثات المنبعثة من المصانع وعوادم السيارات وغيرها.

ويهيج الأوزون أنسجة الرئة والأنف والحنك ويصيبها بالضرر ويسبب صعوبة التنفس خصوصا" في حالات ممارسة الرياضة خارج المنزل في أوقات الذروة بالنسبة لتلوث الهواء.
واحرص على اختيار المكان المناسب بحيث يكون بعيدا" عن الحركة المرورية .
ولا تقم بتعبئة خزان الوقود للسيارة تماما" حتى لا ينسكب خارج الخزان فتبخر وقود السيارات يزيد من مشكلة الأوزون .

• يقصد به الأوزون الموجود على مستوى سطح الأرض وليس طبقة الأوزون الستراتوسفيرية الواقية والتي تصفي الإشعاعات ما فوق البنفسجية الضارة الصادرة عن الشمس .

11- اغسل يديك :

إن أهم طريقة لمنع انتشار الجراثيم المسببة للأمراض مهما اختلف ما تفعله هي غسل اليدين سواءاً" بعد العطس أو ملامسة المواد الغذائية النية كالدجاج ومختلف أنواع اللحوم أو بعد تغيير حفاظ الطفل أو بعد الخروج من الحمام أو قبل تناول الطعام أو قبل توليد الأطفال أو إجراء العمليات الجراحية إذا كنت طبيياً" .
إذا" أهم طريقه هي أبسط طريقه أيضاً!!

12- راقب اتجاه المبيد الحشري :

إذا كنت تقوم برش مبيد حشري على ورود حديقتك وتطاير الرذاذ إلى نوع من أنواع الخضار أو الفاكهة فهذا يعني أن من سيتناول هذه الأطعمة سوف يتعرض للضرر لأن المبيدات ليست مجازة للاستعمال على الثمار من خضار وفواكه لذا يجب غسل الخضار والفواكه جيداً" للتخلص من آثار المبيدات .

13- قد لا تستطيع تجنب كل الحوادث ولكن تستطيع التقليل من مخاطرها :

إن إتباع وسائل السلامة في المنزل قد ينفذ صحة وحياة عائلتك بإذن الله .
فأبطال سباق السيارات يدركون جيداً" أن ارتداء حزام الأمان يساهم في تقليل خطر الحوادث بنسبة 45-50% وكذلك الحال في وسائل السلامة الأخرى مثل ارتداء الخوذة أثناء قيادة الدرجات النارية وملاحظة مخارج الطوارئ في الأسواق والفنادق , وفحص أجهزة الكشف عن الدخان وغاز أول أكسيد الكربون المنزلية للتأكد من سماع نغمة التحذير , وإبعاد أسلحة الصيد عن الأطفال الذين يسيئون استخدامها , وتجنب الأماكن الخطرة والمظلمة , وحمل حقيبة الإسعافات الأولية , وعدم الإنفراد أثناء ممارسة رياضة السباحة أو تسلق الجبال .

14- لا تدخن :

يقلق المدخنين حديثاً" من الشباب على رائحة نفسه أو تصبغ أسنانهم أو حدوث التجاعيد بسبب التدخين أكثر من قلقهم من الموت بسببه !!
لقد أصبحت السجائر حالياً" بالإضافة إلى السيجار والعليون تقتل أعداداً" كبيرة من الناس تفوق الأسباب الأخرى كالأيذ وشرب الكحوليات وحوادث السيارات وجرائم القتل والانتحار وحوادث الحريق مجتمعه !!
ابحث عن المساعدة إذا كنت مدخناً" لدى عيادات مكافحة التدخين وأرشد غيرك من المدخنين إليها .

15- احذر الشمس :

لا يكفي أن نقلق من الم حروق الجلد بسبب الشمس أو ظهور التجاعيد أو ضربة الشمس فقط لأن هناك مشاكل أكبر من ذلك تسببها أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) مثل : سرطان الجلد وإصابة العين بالماء الأبيض – أي قتامة عدسة العين .

وفي البلدان الحارة كبلدنا يجب التشديد على ارتداء النظارات الشمسية وحمل المضلات وارتداء أغطية الرأس " كالغتره" والقبعات وتجنب الخروج خلال ساعات اشتداد أشعة الشمس (بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة عصراً) ..



خاتمه

أنواع كثيرة.. كوكب واحد .. مستقبل واحد