



كيف تستمتع بالأمان والسلامة في البر



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن
اختصاصي الصحة العامة

يتجه الكثير من أهل الكويت في عطلة الربيع إلى إقامة المخيمات الربيعية في بر الكويت حيث يتميز جو الكويت في هذا الوقت باعتدال درجات الحرارة مما يضيف على مرتادي البر في هذا الوقت متعة ينعم بها الكبار والصغار، نظراً لطبيعة مناخ دولة الكويت القاري الذي يميز الإقليم الجغرافي الصحراوي حيث نرى مساحات شاسعة من السهول الرملية المنبسطة والتي تتحدر تدريجياً من الغرب إلى الشرق. وقد حرصت وزارة الداخلية على إصدار تعليمات للحفاظ على سلامة المواطن والمقيم أثناء ارتياد البر.

كما حرصت جمعية صندوق إعانة المرضى على إصدار هذا الكتيب التوعوي للتوعية بتعليمات الصحة والسلامة أثناء ارتياد البر كي تتعم بالمتعة الحقيقية دون تعكير لصفو رحلتك الجميلة.

أولاً: تعليمات وزارة الداخلية

عزيزي المواطن والمقيم....

- ❖ عدم التواجد أو إقامة مخيمات البر بالقرب من الأماكن العسكرية منعا للمساءلة القانونية.
- ❖ عدم إقامة مخيمات البر بالقرب من المنشآت النفطية حفاظاً على منشآتنا الوطنية.
- ❖ حظر إقامة مخيمات البر أو التواجد بالقرب من أعمدة خطوط الكهرباء منعا للصواعق والإشعاعات الضارة
- ❖ عدم إقامة المخيمات بالقرب من الطريق العام منعا للتعرض لحوادث الدهس أو الإصابة من السيارات
- ❖ احرص على اتباع إرشادات وتعليمات الدفاع المدني لتتعم بالأمان في البر.
- ❖ عند هبوب الرياح في مخيمات البر أسرع بإطفاء النار لسلامتك.
- ❖ تخير وضع الخيمة في مكان آمن يخلو من الحشرات الضارة والزواحف السامة.
- ❖ لا تدخل المدفأة (الدوة) إلى الخيمة إلا بعد أن يتحول الفحم إلى جمر خوفاً من الاختناق بغاز أول أكسيد الكربون.

- ❖ لسلامتك ضع الخيمة بعيدا عن الأماكن المنحدرة حتى تتجنب مياه الأمطار.
 - ❖ ضع خيمة الطبخ على مسافة كافية من الخيام مع وضع حاجز غير قابل للاشتعال بين الموقد وجدار الخيمة أثناء الطبخ.
 - ❖ احذر من تلامس المصابيح الكهربائية لقماش الخيمة وأعمدتها أو أي مواد قابلة للاشتعال.
 - ❖ تأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية داخل الخيمة ولا تستعمل أسلاكًا مكشوفة حتى لا تسبب ماسا كهربائيا.
 - ❖ احرص على توفير طفاية حريق يدوية متعددة الأغراض لاستعمالها عند الطوارئ.
 - ❖ امتنع عن التدخين عند تعبئة وفحص المولد الكهربائي.
 - ❖ ضع المولدات الكهربائية على بعد مسافة كافية من الخيام وعدم تحميل المولد فوق طاقته.
 - ❖ عدم التخلص من المخلفات والقمامة بإشعال النار فيها لتطاير الشرر وانتقاله للمخيمات المجاورة.
 - ❖ عدم النزول في الحفر أو المخابئ والأماكن المهجورة لاحتمال وجود قنابل أو متفجرات.
 - ❖ تجنب اصطحاب الحيوانات المفترسة حتى لا تعرض حياة الآخرين للخطر.
 - ❖ عدم استعمال أسلحة الصيد بالقرب من أماكن تجمع العائلات وبالقرب من المنشآت النفطية وشبكات الكهرباء.
 - ❖ لا تحاول العبث بأية أجسام غريبة أو الاقتراب منها والإبلاغ عنها فوراً.
- المصدر: موقع وزارة الداخلية - دولة الكويت
<https://www.moi.gov.kw/portal/varabic/showpage>

ثانياً: تعليمات السلامة الصحية (مقدمة من جمعية صندوق إعانة المرضى)

السلامة عند اختيار موقع الخيام

- ❖ يجب اختيار مكان نظيف خالي من الأعشاب الجافة والنباتات لتجنب مخاطر الحريق.
- ❖ يجب أن يكون موقع الخيام بعيداً عن الخطوط الكهربائية وحقول النفط.

السلامة أثناء نصب وتجهيز الخيام

- ❖ يجب تنظيف مكان نصب الخيام من الصخور والنتوءات المدببة أو قطع الزجاج والأوتاد القديمة لضمان عدم التعثر بها.
- ❖ يجب أن تكون التوصيلات الكهربائية داخل أنابيب خاصة مرفوعة عن أرضية الخيمة وان لا تكون الأسلاك عارية.
- ❖ التأكد من عدم ملامسة المصابيح الكهربائية أو التي تعمل بالوقود قريباً من سقف الخيمة أو ملامسة قماشها أو أعمدتها.
- ❖ يجب أن تكون المصابيح داخل الخيمة على ارتفاع مناسب حتى لا تصيب الرؤوس وخاصة المصابيح التي تعمل بالكيروسين.
- ❖ يجب تخصيص أماكن للطبخ وفصلها عن أماكن المعيشة وذلك بنصب خيمة خاصة بأواني ومواقد الطبخ وإعداد الأطعمة وتكون بعيدة عن خيمة المعيشة ويفضل أن تكون اسطوانة الغاز خارج الخيمة في خزانة خاصة لحفظها وان تقفل الاسطوانة عند الانتهاء من الطبخ أو عند عدم استعمالها وينصح بوضع حاجز غير قابل للاشتعال بين الموقد و الخيمة أثناء الطبخ.

السلامة أثناء الإقامة بالخيام

- ❖ يجب الحذر من النوم داخل الخيام ونار الفحم مشتعلة فعند النوم يجب إطفاء الجمر والتأكد تماما أن النار انطفأت.
- ❖ يجب مراقبة عملية طهو الطعام وعدم ترك الأطعمة على الأفران أو المواقد دون مراقبة.

❖ يجب الاهتمام بالنظافة العامة داخل وخارج الخيام بصفة مستمرة ووضع بقايا الأطعمة داخل أكياس مغلقة ووضعها في أماكن خاصة بالنفايات بعيداً عن المخيمات حتى لا تكون مصدراً لنشوب الحرائق أو تواجد الحشرات والذباب وغيرها.

❖ يجب تنظيف الأواني الخاصة بالأطعمة جيداً وعدم استعمال أواني وملاعق وكاسات الغير حتى لا تكون مصدراً لنقل العدوى بين أفراد المخيم، وانتقال الأمراض والأوبئة. ويفضل استخدام أدوات الطعام التي تستخدم لمرة واحدة.

❖ يمنع منعاً باتاً التدخين داخل الخيام لتجنب تلوث هواء الخيمة أو نشوب الحرائق.

❖ يجب عدم رش المبيدات في حال وجود أطفال داخل الخيمة لتجنب إصابتهم بأمراض الجهاز التنفسي.

❖ يجب إيقاف المولد الكهربائي عن التشغيل أثناء تزويده بالوقود ويفضل القيام بذلك نهائياً، وفي حالة فحص أو تزويد المولد بالوقود ليلاً يجب عدم استعمال أي مصدر حراري مثل (الكبريت أو الولاعة) ويفضل استعمال المصابيح اليدوية التي تعمل بالبطاريات الجافة.

سلامة الأطفال في البر

❖ التأكيد من عدم اقتناء الأطفال للألعاب النارية ومنع اللعب بها لأنها قد تؤدي إلى نشوب الحرائق في المخيمات أو حدوث إصابات لهم مثل فقد البصر أو إصابتهم بحرق في الأيدي وقد تسبب اشتعال ملابسهم.

❖ توعية الأطفال بمخاطر النار والتبنيه عليهم بعدم اقترابهم منها أو العبث بالكبريت أو إشعال الأوراق لمنع انتشار الحرائق.

❖ يجب عدم ترك الأطفال بعيداً عن أنظار والديهم أو ذويهم الكبار خارج الخيام دون مراقبة والتبنيه عليهم بعدم الاقتراب من الثقوب أو الشقوق التي على سطح الأرض أو حول الصخور لتجنب لدغ العقارب أو الثعابين التي قد تكون موجودة بداخلها.

❖ يجب عدم ترك الأطفال الصغار أو الرضع أثناء النوم بمفردهم في الخيام.

احتياطات السلامة العامة

- ❖ الاحتفاظ بمطفأة حريق يدوية صالحة للاستعمال (متعددة الأغراض) يمكن استخدامها لجميع أنواع الحرائق، بالإضافة إلى سطل ممتلئ بالرمل الجاف.
- ❖ توفير حقيبة للإسعافات الأولية تحتوي على الشاش المعقم والمطهرات للجروح والأربطة وكذلك أدوية مسكنة للألم أو المغص أو البرد ويمكن تحديد أنواعها باستشارة طبيب قبل الذهاب للمخيم.
- ❖ يجب أن يكون بعض الأشخاص في المخيم سواء رجالاً أو نساءً مدربين على عمليات الإسعافات الأولية وعمليات مكافحة الحريق.
- ❖ إعداد خطة لإخلاء المخيم والهروب في حالات الطوارئ وتدريب المتواجدين على كيفية تنفيذها وتحديد نقطة التجمع وإزالة كافة العوائق من الممرات ومسالك الهروب.
- ❖ يجب ارتداء الملابس الشتوية واقتناء المفارش والبطانيات الصوفية لان التيارات الهوائية الباردة وخاصة في المساء قد تسبب السعال والرشح والتي قد تتحول إلى التهابات رئوية يصعب علاجها وخاصة عند الأطفال والمسنين.
- ❖ يجب عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة في أوقات الظهيرة لتجنب الإصابة بضربة الشمس أو تعرض للجلد والبشرة لأضرار وبخاصة عند الجلوس فترات طويلة تحت أشعة الشمس الحارة.
- ❖ يجب عدم تناول الأعشاب البرية أو الموسمية والتي تطلع وتنمو أثناء فصل الربيع ونزول الأمطار إلا بعد التأكد من سلامتها ومعرفة أشكالها وأوراقها وعدم احتوائها على مكونات سامة وغسل هذه النباتات وتنظيفها وان تؤكل بكميات معتدلة ولوقت وفترة محددة.
- ❖ استخدم سيارة تتناسب مع طبيعة الصحاري والرحلات البرية وتجنب عبور السيل الجاري أو السير في أماكن لا يعرف عمق المياه فيها، وإذا كنت في

الصحراء أثناء هطول المطر فالبقاء في السيارة هو أفضل مكان لحمايتك بعد الله من الصواعق.

❖ قبل مغادرة المخيم والعودة إلى منزلك تأكد من نظافة المكان تماماً وإطفاء النار حتى لا تنتقل بواسطة الرياح إلى المخيمات أو المساكن المجاورة فتحدث الحرائق وتتلغ الممتلكات وتلوث البيئة.

الإسعافات في البر في حالة الحرق

- ❖ ضع الجزء المصاب تحت الماء البارد.
- ❖ انزع الملابس المحترقة أما إذا كانت ملتصقة بالجسم فلا تفعل.
- ❖ لا تضع أي نوع من أنواع المراهم أو المعاجين قبل أن يبدأ الطبيب عمله.
- ❖ أسرع بنقل المصاب لأقرب مستشفى

في حالة الاختناق

- ❖ فك الملابس الضاغطة من حول الرقبة و الوسط.
- ❖ قم بنقل المصاب إلى مكان به هواء نقي متجدد
- ❖ قم بعمل تنفس صناعي للمصاب ان لزم الأمر.
- ❖ قم بنقل المصاب لأقرب مستشفى.

في حالات لدغة ثعبان أو عقرب

- ❖ اعصر الجرح لإخراج أكبر كمية من الدم الملوث و تجنب مص مركز اللدغة بالفم حتى لا ينتقل السم إليك.
- ❖ اربط رباطا ضاغطا حول العضو المصاب على بعد 5- 10 سم أعلى موقع الإصابة و لا تربط بشدة فتتوقف الدورة الدموية.
- ❖ انقل المصاب فورا لأقرب مستشفى.

في حالات التسمم

- ❖ ساعد المصاب على القيء فيما عدا التسمم بمادة كيماوية أو بترولية فلا تفعل خوفا على حياة المصاب.

❖ خذ معك إلى مستشفى المادة التي تناولها المصاب أو مخلفات منه في علب أو أحد الأكواب وانقل المصاب لأقرب مستشفى فوراً .

الباجيات والبانشي

اصبحت الدراجات الالية (الباجيات والبانشي) عاملاً مشتركاً وأساسياً في العديد من الحوادث المرورية المميتة التي تؤدي الى خسائر بشرية ومادية ضخمة لشباب في مقتبل العمر ويكون الوطن هو الخاسر الاول فيها .

وقد انتشرت في مناطق دولة الكويت ظاهرة استخدام الشباب للباقيات والبانشي وأخذت تنتشر بشكل كبير في الأماكن التي يتواجد فيها الناس كالبر ..

والمركبات الصغيرة المسماة الباجي أو البانشي هي مركبات الية ذات ثلاث أو أربع عجلات وهي غير مصممة على شكل سيارة ويقتصر استعمالها على الاستعمال الشخصي فقط .

ونحن بدورنا نقول استمتع والعب ولكن بحدود ... فيجب التحلي بوسائل السلامة منها ارتداء الخوذة وربط حزام الامان والتقيد بشروط المتانة والمتمثلة في الانارة الامامية والخلفية وخزان الوقود ووجود مكان للوحات المعدنية بالجهة الخلفية والامامية للمركبة . كما يجب عدم قيادة تلك المركبات بالقرب من الخيام او الشاليهات .

أدوية ومستلزمات طبية يمكن الاستعانة بها عند الذهاب إلى البر

Eurax cream

كريم للحكة والهرش

Calamine lotion

غسول للسع الحشرات

Fucidin cream

كريم مضاد حيوي

Panadol tab

خافض للحرارة ومسكن للصداع

Brufen tab

مسكن للألم

Zantac tab

لعسر الهضم

Buscopan tab

للمغص

Imodium cap

للإسهال

Zinc oxide cream

لالتهاجات حروق الشمس

Betadine

مطهر للجروح

Alcohol swab

مطهر كحولي

BSS

نقط غسل للعين

Zyrtec tab

أقراص ضد الحساسية

Vaseline

فازلين طبي

الأدوية الشخصية الموصوفة لك من قبل

طبيبك المعالج

مستلزمات طبية

❖ قطن

❖ شاش معقم

❖ ضمادة مرنة

❖ ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة

❖ لاصق طبي

❖ ترمومتر طبي

❖ جهاز قياس السكر (لمرضى السكر)

❖ جهاز قياس ضغط الدم (لمرضى ارتفاع ضغط الدم)

❖ لاقط (ملقط) لنزع الشوك

❖ مقص طبي

❖ عدسة مكبرة

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سبباً في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة
العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى