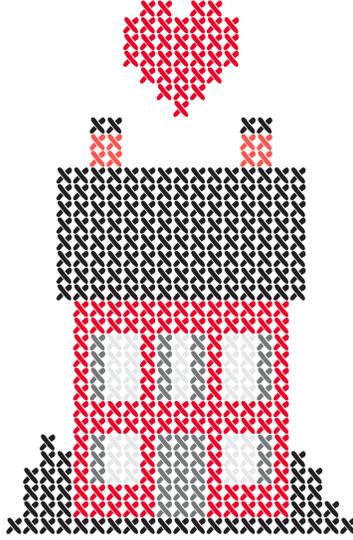


منزل

آمن



قائمة إرشادات خاصة بالسلامة المنزلية

هذا الكتيب عبارة عن قوائم فحص؛ حيث يمكن استخدامه لفحص منزلك حرصًا على سلامتك وللوقاية من أي مخاطر صحية. وقد أدرجنا نصائح لمساعدتك على التخلص من أي أشياء بالمنزل قد تؤدي إلى إصابات بالغة أو حالات وفاة. وإذا استأجرت عقارًا، فقد يقوم صاحب العقار الخاص بك ببعض من هذه الأشياء، لكن هناك العديد من الأشياء التي يمكن فعلها بنفسك. واتبع العديد من هذه الأمور قدر استطاعتك لتقليل مخاطر تعرض أحد أفراد عائلتك لإصابة أو وفاة.

فيما يلي صور رمزية للأسباب المختلفة التي تؤدي إلى إصابة:

إلى حد كبير، يخضع الكثير من الأشخاص للعلاج من حالات **السقوط** أكثر من أي إصابة منزلية أخرى. ويمكن تجنب السقوط في كل غرفة. وتتضمن النصائح التي تساعد على تجنب السقوط صورة لسلالم أمامها (كالصورة التي تظهر على اليمين)



الحرائق هي السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 9 أعوام نتيجة تعرضهم لإصابات، وهي مصنفة ضمن أكثر عشرة أسباب رئيسية لمعظم سكان نيويورك الآخرين. ويمكنك منع الحرائق والتخطيط والتدريب على هروبك؛ فالإجراءات السريعة تنقذ الحياة! وتوفر لك إنذارات الدخان المزيد من الوقت للهروب. وستبدأ نصائح السلامة المتعلقة بالحرائق بصورة كالتي تظهر على اليمين.



تؤدي حوادث **التسمم في المنزل** إلى العديد من حالات الإقامة بالمستشفى لجميع الفئات العمرية. وقد يتسمم الأشخاص من الطعام أو المنظفات المنزلية (الصابون ومواد التبييض) أو الرصاص أو غاز أول أكسيد الكربون أو الأدوية. وقد تُنبهك كاشفات أول أكسيد الكربون إلى أي مشكلة، لكن يظل من المهم اتباع جميع النصائح المتعلقة بالتسمم والتي يُشار إليها بالصورة على اليمين.



بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 أعوام، تأتي **اللسعات** (حروق بسبب البخار أو السائل الساخن) في المرتبة الثانية بعد السقوط من حيث إنها الإصابة الأكثر شيوعًا التي تؤدي إلى الإقامة بالمستشفى.



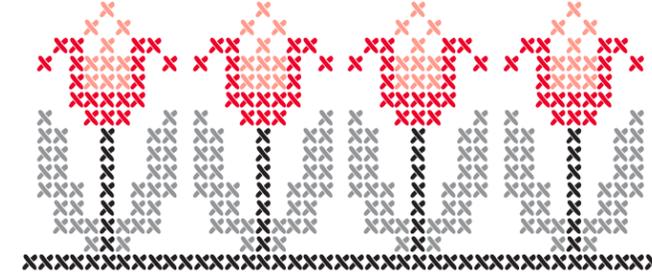
يسبب **الاختناق** العديد من حالات الوفاة والإقامة بالمستشفى للأطفال والشباب والبالغين الذين تتجاوز أعمارهم 45 عامًا. وتبدأ أفكار منع الاختناق بالصورة التي تظهر على اليمين.



يؤدي **العرق** إلى العديد من حالات دخول المستشفى والوفاة ومعظمها في الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 25 عامًا.



تحتاج المنازل إلى هواء **نقي** لإزالة الروائح والرطوبة ومسببات الربو والملوثات الأخرى. وفي معظم الأحيان، يُعد فتح النوافذ الطريقة المثلى للحصول على هواء نقي. لكن إذا كان الهواء الخارجي بجودة سيئة—على سبيل المثال، بسبب غبار الطلع الكثيف أو الأوزون أو رذاذ المبيدات الحشرية أو الدخان المتصاعد من الحرائق—فأبقِ النوافذ مغلقة واضبط جهاز تكييف الهواء على إعادة التدوير.



جدول المحتويات

3.....	كل غرفة.....
7.....	المطبخ.....
9.....	الحمام.....
10.....	السلالم.....
11.....	غرفة الأطفال.....
13.....	غرفة النوم.....
14.....	الطابق السفلي/المرآب (الجراج)/المستوى الأدنى.....
16.....	الأماكن الخارجية.....
17.....	في حالة حدوث إصابة أو تسمم.....
	موضوعات أخرى..... الغلاف الخلفي



جميع الغرف

اجعل جميع الممرات خالية وجيدة الإضاءة.



إذا كان منزلك قد بُني قبل 1978، فمن المحتمل أن يكون دهانه من الرصاص. وقد ينتشر غبار الرصاص بالمنزل نتيجة أعمال الترميم التي تثير دهان الرصاص. لذا اطلب نصائح من الإدارة الصحية المحلية أو بالولاية لتقليل التعرض للغبار في أثناء الترميم.



نظف الغبار بمسحة رطبة (إسفنجة أو قطع قماش صغيرة الألياف خاصة بالغبار) مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل؛ فالغبار قد يجعل الربو ومشكلات التنفس الأخرى أسوأ. وقد يدخل الرصاص الموجود في الغبار إلى أجسام الأطفال ليسبب مشكلات صحية.



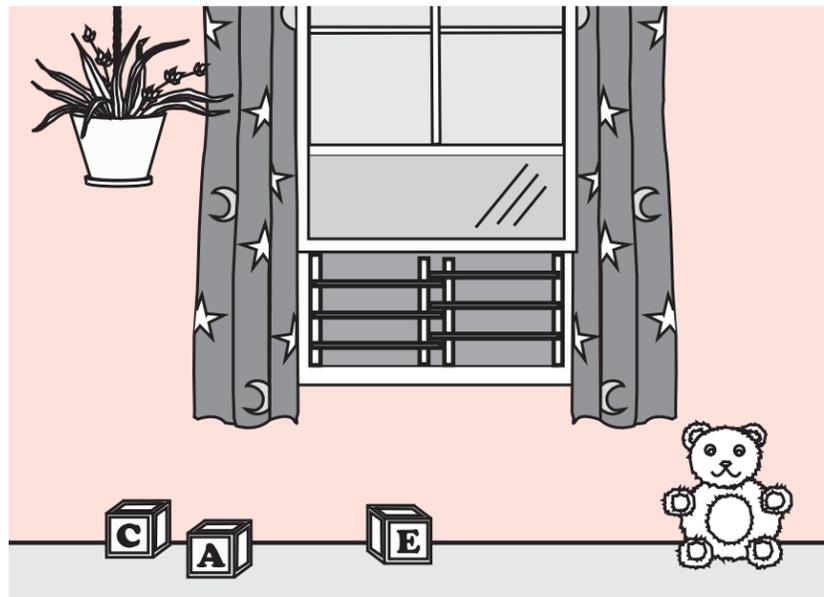
احرص على تهوية المنزل بهواء نقي كافٍ. وتأكد من فتح نافذة واحدة على الأقل في كل غرفة. وقم بإجراء أي أعمال ينتج عنها رائحة بالخارج إن أمكنك ذلك؛ أما إذا كان من الضروري إجراء هذه الأعمال بالمنزل، فقم بتهويته جيدًا.



أفرغ أوعية التنظيف والأحواض والحاويات الأخرى التي يُخزّن بها ماء؛ فأطفالك الصغار قد يتعرضون للغرق في كمية ماء ضئيلة للغاية.



استخدم واقيات نوافذ على نوافذ الطوابق العليا لمنع حالات السقوط الخطرة. وراجع هذا الأمر مع مسؤولي إنفاذ القانون أيضًا. وواقيات النوافذ إجبارية في بعض المناطق المحلية، بما في ذلك مدينة نيويورك ويونكيرس.



أخيرًا، هناك نصائح لما يلي

لمنع الأمراض التي تنقلها الحشرات،



وتجنب الجروح و



وتجنب الصدمات الكهربائية.



يرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني للإدارة الصحية لولاية نيويورك (New York State Department of Health) على الرابط الإلكتروني www.health.ny.gov لمعرفة المزيد حول أي من هذه النصائح. ونأمل أن يساعدك هذا الكتيب في جعل منزلك أكثر أمانًا.

لا تستخدم لمبات إلا من الأحجام والأنواع المدرجة على المصابيح حتى لا تسخن بشدة. 

احتفظ باللمبات ضمن جميع تركيبات الإضاءة (حتى اللمبات المحترقة) لمنع الصدمات الكهربائية. 

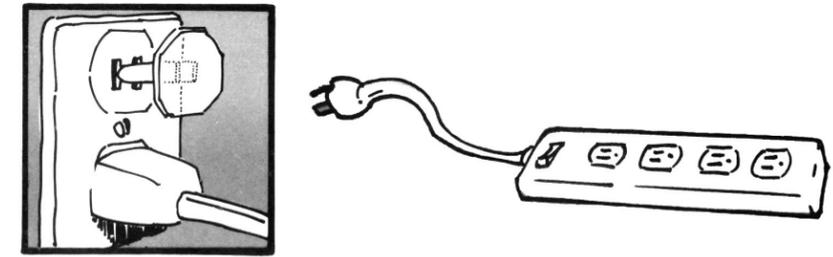
تأكد من أن السخانات الكهربائية مؤرضة (قابس ثلاثي الشعب). وقم بتوصيلها مباشرة بالمنافذ الجدارية (لا تستخدم أسلاك إطالة). لا تترك طفلك بمفرده أبدًا في غرفة بها سخان مكاني.  

لمنع اندلاع حرائق والتسمم بفعل أول أكسيد الكربون، ضع سخانات مكانية بحيث لا يمكن انقلابها وبحيث تكون بعيدة عن الأثاث والأسرة والستائر. واطلب من الإدارة الصحية المحلية أو بالولاية صحيفة بيانات "سخانات مكانية تكميلية".   

تأكد من أن أية أجهزة حرق خشب مثبتة بشكل مناسب. وافحصها جيدًا بحثًا عن أي تراكم بها ونظف أنابيب المواقد والمدخن كل خريف وخلال المواسم الحارة إذا لزم الأمر. وأبعد الأطفال الصغار عن منطقة حرق الخشب.   

فكر في جعل منزلك مكانًا خاليًا من الدخان خاصة إذا كان يسكن به أطفال أو نساء حوامل أو أشخاص يعانون من مشكلات في التنفس مثل الربو. وللمساعدة المجانية في الإقلاع عن التدخين، اتصل بـ **1-866-NYQUITS**.   

استخدم إنذارات دخان في كل طابق وتأكد من وضع واحد داخل كل منطقة/غرفة نوم وواحد خارجها. ولا تضع إنذارات دخان في المطبخ. 



املا المنافذ غير المستخدمة بسدادات أمان بلاستيكية إذا كان بالمنزل أطفال لم يتعودوا على المشي. واجعل الأسلاك الكهربائية بعيدة عن الأطفال الصغيرة. 

لإضفاء مزيد من السلامة، استخدم موصلات تيار لقطع الدائرة حال حدوث عطل في التأريض (أسلاك تعمل وتتوقف عن العمل) بدلاً من أسلاك الإطالة.  

توخ الحذر من أسلاك الإطالة؛ فالعديد من أجزائها قد تتسبب في اندلاع حريق. ولا يجب استخدام بعض الأجهزة إلا مع أسلاك سميكة متينة. 

ضع المصابيح بحيث يمكن إضاءتها دون المرور من منطقة مظلمة. 

أزل الأسلاك أو الحبال التي تعبر الممرات.  

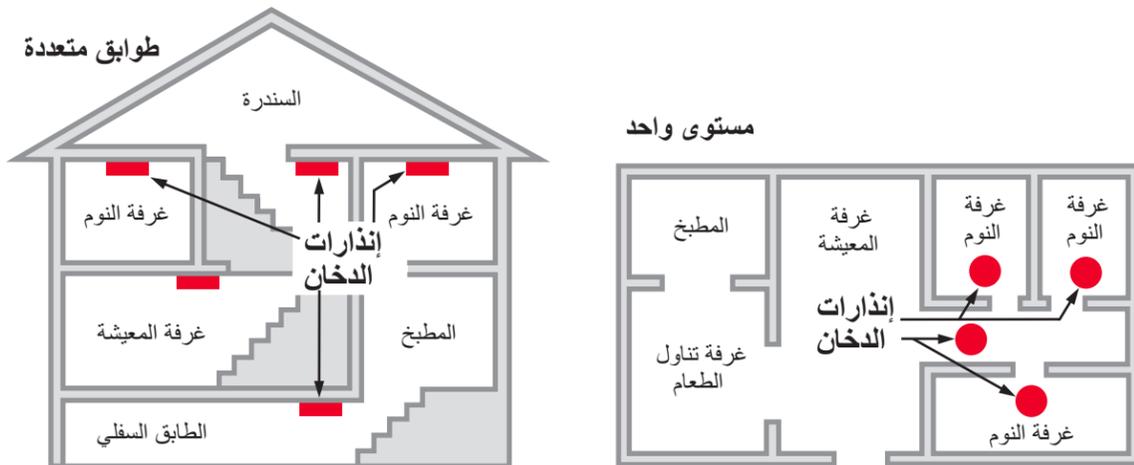
اطلب من فني كهربائي تركيب الأسلاك أو فحصها.  

أصلح الأسلاك الكهربائية المهترئة أو المشقوقة أو استبدلها.  

تجنب استخدام دبائيس أو مسامير لتثبيت الأسلاك بالحوائط أو اللوحات الأساسية.  

تأكد من أن جميع الأجهزة الكهربائية اجتازت الاختبارات التي يجريها معمل معتمد. وابحث عن UL أو ETL في الملصق.  

إذا كانت لديك فاصمات التيار الكهربائي فاستخدم دائمًا الحجم المناسب. ولا تستخدم العملات المعدنية مطلقًا. ويجب وضع علامة على صندوق الفاصمات. وفي حالة وجود دائرة شدتها 15 أمبير، فلا تستخدم إلا مصهرًا شدته 15 أمبير؛ فأى مصهر شدته أكبر قد ينطوي على مخاطر حريق. 



المطبخ

- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وبعد استخدام الحمام أو التعامل مع طعام غير مطبوخ أو تغيير الحفاض أو لمس الحيوانات الأليفة. ويوصى ألا يقل الغسل عن 20 ثانية أو لمدة غناء المقطع الأول من أغنيتك المفضلة. 
- إذا كان منزلك قد بُني قبل 1986، فقد يكون بأنابيب الماء لحم بالرصاص. قم بتمرير الماء حتى يصبح باردًا بحيث يمكنك لمسه قبل استخدامه للطهي أو الشرب. ولا تستخدم أبدًا ماءً ساخنًا مع حليب الأطفال الصناعي! 
- استخدم إضاءة مباشرة ومنتظمة أعلى الموقد والحوض والمنضدة وحيث يتم عمل شرائح أو قطع من الطعام. 
- اجعل الأسلاك الكهربائية بعيدًا عن الحوض والموقد. ولا تستخدم أسلاك الإطالة في المطبخ. وافصل الأجهزة عن القابس حال عدم استخدامها. 
- استخدم قاطعات دائرة في حالة خطأ في التأريض (قوابس يمكن إعادة ضبطها) بالقرب من الحوض. 
- تجنب الملابس الفضفاضة المتدلية في أثناء الطهي. 
- تجنب استخدام موقد الطهي لتدفئة منزلك! حيث قد يتراكم أول أكسيد الكربون وهو غاز سام ليست له رائحة. وقد يتعرض الأشخاص الذين يتنفسون قدرًا كبيرًا من أول أكسيد الكربون إلى مرض شديد أو الوفاة. 
- استخدم ساحة هواء عادم أعلى الموقد للتخلص من الرطوبة وروائح الطهي. والمرائح التي تقوم بالتهوية بالخارج تعمل بشكل أفضل إذا كان مسموحًا بها في بيتك.  
- احتفظ بقفازات الفرن وفوط بعيدًا عن أسطح الطهي. 
- احفظ الأشياء التي قد تجذب انتباه الأطفال (الحلوى والكعك وغير ذلك) بعيدًا عن الموقد وليس فوقه أبدًا.   

استخدم إنذار/كاشف أول أكسيد كربون. واتبع النصيحة التي تظهر على العبوة حول مكان وضعه. واطلب التوجيهات من مركز الإطفائية. 

افحص الكاشفات/الإنذارات مرتين في العام للتحقق من أنها تعمل بشكل مناسب. استبدل البطاريات القلوية كل مرة وجميع البطاريات الأخرى إذا لزم الأمر. واستبدل الكواشف/الإنذارات التي يزيد عمرها عن 10 أعوام. ونظف الكواشف بمجفف شعر أو خرطوم مكنسة كهربائية. وقد يتسبب الغبار داخل الكواشف/الإنذارات في توقفها عن العمل بشكل مناسب.  

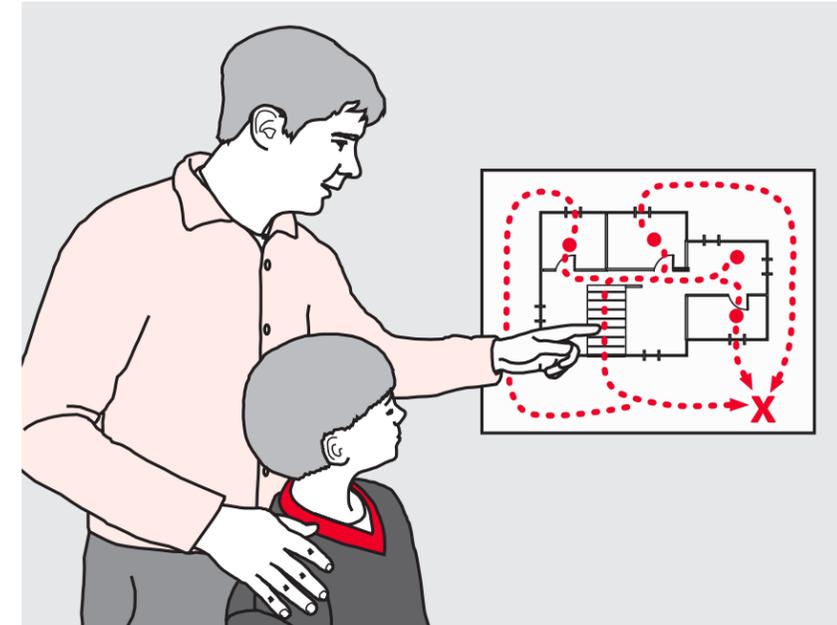
احرص دومًا على حفظ الكبريت والولاعات والشموع بعيدًا عن الأطفال. 

توخ الحذر عند رمي الكبريت والولاعات وأعقاب السجائر. وتذكر أن التدخين يضر بصحة كل من في المنزل، بما في ذلك الأطفال! 

في حالة الحرائق، ازحف أسفل الدخان. ("ابق منخفضًا وانطلق.") 

وجه جميع البالغين والأطفال بالأسرة حول كيفية "التوقف والسقوط والدوران" إذا اندلع حريق في ملابسهم. 

احرص على الإعداد والتدريب على استخدام مخرج الطوارئ من المنزل. وتدريب مع عائلتك بانتظام حتى ليلاً حال نوم أطفالك. استخدم الإعداد التجريبي للكاشف/الإنذار بحيث يتعرف أفراد العائلة على صوت الكاشف/الإنذار.  



الحمام

استخدم مقابض ودواسات غير انزلاقية في الحمامات وأماكن الاستحمام.



راقب أطفالك الصغار دومًا عندما يستحمون.



اختبر ماء الحمام بيدك قبل استخدام أطفالك له لمنع تعرضهم للسخونة.



افتح النافذة أو استخدم ساحة هواء في أثناء الاستحمام للتخلص من الرطوبة الموجودة بالغرفة.



استخدم قاطعات دائرة في حالة خطأ في التأسيس (قوابس يمكن إعادة ضبطها) في الحمام.



افصل الأجهزة الصغيرة، مثل مجففات الشعر وأدوات الحلاقة وأجهزة الراديو، من المآخذ الكهربائية عند عدم استخدامها. واحفظها بعيدًا عن الماء الموجود في الأحواض والأوعية.



تأكد من عدم وجود تسربات في أعمال السباكة.



استخدم إضاءة ليلية.



احفظ السوائل الساخنة (أكواب الشاي والقهوة والشوربة (الحساء)) والأدوات الحادة (السكاكين، المقصات) بعيدًا عن متناول الأطفال.



عند الطهي، أدر مقابض الأنية باتجاه مؤخرة الموقد وبعيدًا عن المواقد الأخرى.



اجعل مناطق إعداد الطعام نظيفة! واحرص على أن تكون المناضد سهلة التنظيف. تخلص من لوحات القطع المشقوقه أو البالية التي لا يمكن تنظيفها جيدًا.



قم بالسيطرة على الحشرات عن طريق التخلص من طعامها ومياهها؛ حيث يتعين عليك تنظيف الطعام والماء المنسكب على الفور فضلاً عن تخزين الطعام والنفايات في حاويات محكمة الغلق.



تجنب مزج منتجات التنظيف معًا! وقد تتسبب الأبخرة في المرض أو الوفاة.



اشترِ منتجات التنظيف في عبوة مقاومة لعبث الأطفال قدر استطاعتك. لا تضع غير الأطعمة، مثل مواد التبييض أو المبيدات الحشرية أو المنظفات، في حاويات الأطعمة.



استخدم بوابات للأطفال في أعلى السلالم وأسفلها إذا كان لديك أطفال صغار. قد يعلق الأطفال في البوابات القديمة "القابلة للطي". وللمنع الاختناق، تجنب استخدام هذا النوع من البوابات.



احرص دائماً أن تكون السلالم خالية من مخاطر السقوط. وتجنب تخزين عناصر هناك حتى لفترة قصيرة. وتأكد من أن أغطية السلالم غير مرتخية.



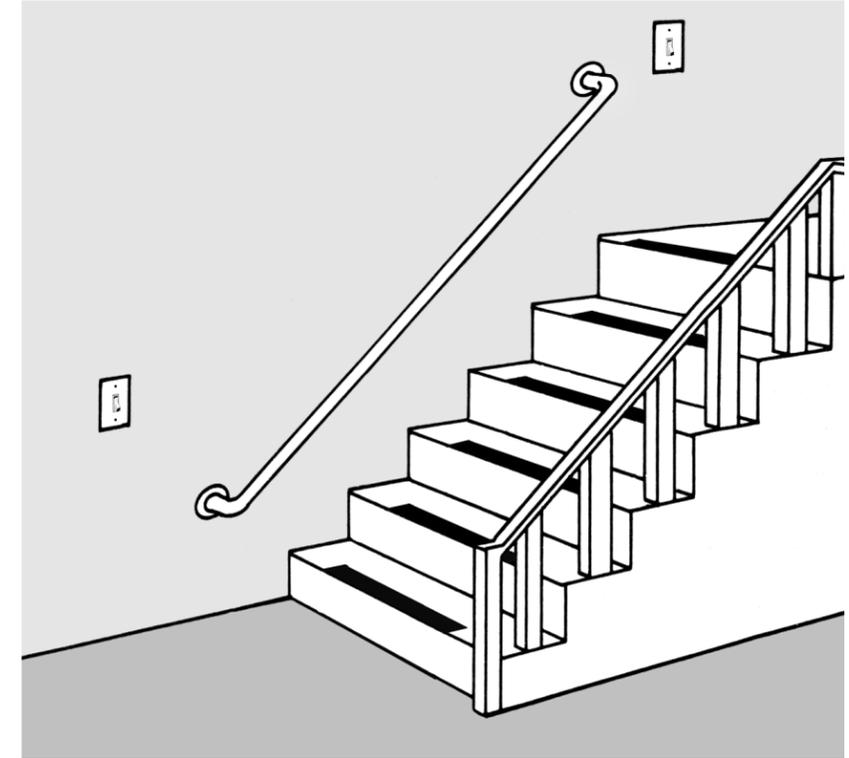
قم بإضاءة السلالم جيداً. استخدم مفاتيح إضاءة أعلى السلالم وأسفلها.



استخدم متكناً (درايزين) قويًا على جانبي السلالم من أعلاها لأسفلها.



اجعل حواف الدرجات سهلة الرؤية.



توخ الحذر من أي دهان على سرير "مستعمل". وقد يحتوي الدهان الموجود في الأسرة المصنوعة قبل فبراير 1978 على رصاص.



افحص فرش الأسرة للتحقق من أنها ملائمة: ويجب أن تكون المسافة بين الفرش والقضبان أصغر من عرض إصبعين. واستخدم فرشاً ثابتة.



تأكد من عدم وجود قوائم ركنية في السرير.



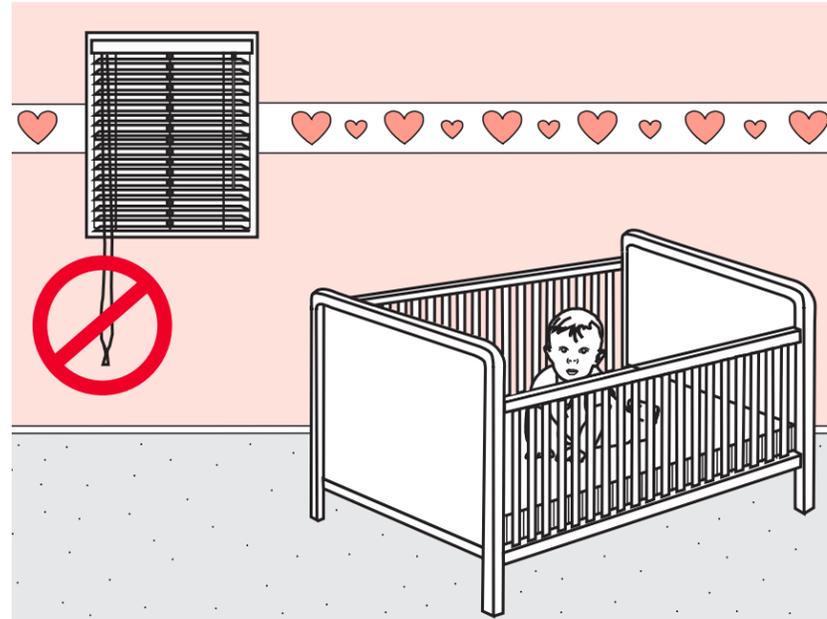
لا تستخدم سادات أو لحف أو جلود غنم أو ألعاب محشوة أو فرشاً مبعثراً في منطقة نوم طفلك. وتأكد من أن بطانية طفلك لا تغطي رأس طفلك. أو اختر ملابس للنوم، مثل بيجامة نوم من قطعة واحدة بدلاً من البطانيات. وتأكد من عدم التدفئة المفرطة لطفلك.



بداية من يونيو 2011، تحظر معايير الأسرة الفيدرالية الجديدة بيع أسرة الرضع القابلة للفتح من أحد جوانبها وتصنيعها وإعادة بيعها وتوزيعها حيث إنها قد تسبب الوفاة للرضع نتيجة الاختناق. ويجب أن ينقطع الأباء عن استخدام مثل هذه الأسرة.



ضع أسرة الرضع وأسرّة الأطفال الذين لم يتعودوا على المشي بعيداً عن النوافذ. وقد تؤدي حبال الستائر أو أغطية النوافذ إلى خنق الأطفال. قد تكون عتبات النوافذ مطلية بدهان رصاصي أو متراكماً عليها غبار رصاص.



غرفة النوم

ضع لمبات أو مفاتيح إضاءة ومصابيح جيب بالقرب من كل سرير.



ضع هاتفًا بجوار السرير مع رقم هاتف الطبيب عليه أو بالقرب منه.



لا توقد الشمع في غرفة النوم؛ فنصف الحرائق المندلعة بسبب الشمع تحدث في غرفة النوم.



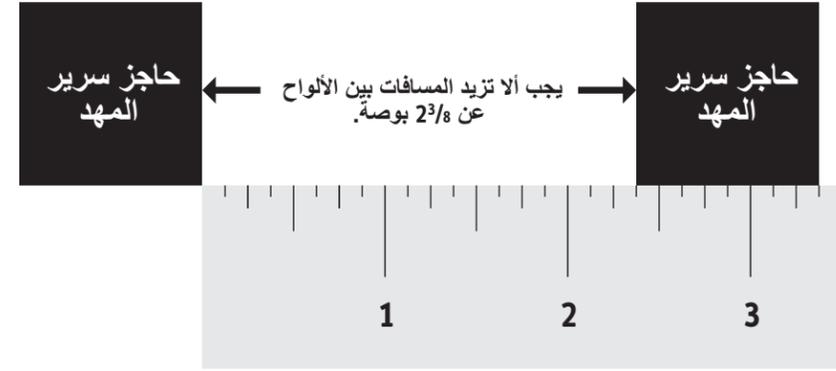
لا تدخن وأنت على السرير مطلقًا!



لا تغطِ البطانيات الكهربائية أو تطويها عندما تكون قيد التشغيل؛ "فتني" أي بطانية كهربائية قد يؤدي إلى فرط سخونتها واندلاع حريق.



اغسل فرش الأسرة كل أسبوع في ماء ساخن لتقليل الغبار والمساعدة في مكافحة مشكلات التنفس.



اختر أسرة مهد ليس بها ألواح مرتخية. ويجب ألا تزيد المسافات بين الألواح عن 2 3/8 بوصة.



ضع الأطفال على ظهورهم عند النوم وليس على جنوبهم أو بطونهم. وتأكد من معرفة أي شخص يعتني بطفلك بضرورة وضعه على ظهره حتى في أثناء النوم لفترة قصيرة. لا تدع طفلك ينام على أريكة أو كرسي مع بالغين أو أطفال آخرين.



تأكد من أن صندوق الألعاب يحتوي على غطاء خفيف الوزن أو بدون غطاء أو به مفصلة أمان للأطفال.



توخ حالات السقوط لمنعها! واستخدم أشرطة أمان أو حواجز حماية على طاولات تغيير الملابس والأسرة والأماكن الأخرى المستخدمة للأطفال.



الطابق السفلي/المرآب (الجراج)/المستوى الأدنى

تأكد من أن كل مناطق العمل مضاءة جيدًا.



قم بتأريض جميع الأدوات الكهربائية (قابس ثلاثي الشعب) وتأكد من أن الواقيات في موضعها. واتبع إرشادات الاستخدام الآمن للأدوات.



احفظ المواد الكيميائية المستخدمة بالمنزل، مثل المبيدات الحشرية وكيماويات الحمام، بعيدًا عن متناول الأطفال.



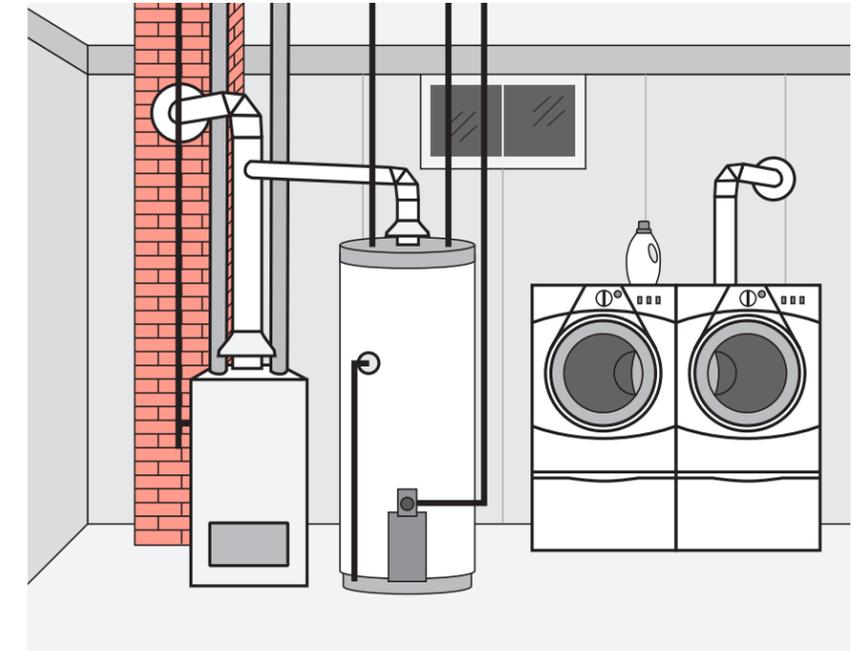
أحكم تغطية حاويات المواد الكيميائية التي تحتوي على أبخرة، مثل الدهانات ومنتجات التنظيف. ولا تستخدمها بالقرب من الأفران وسخانات المياه ومصادر الحرارة الأخرى. واحرص دائمًا على تخزين الجازولين خارج المنزل. ولا تستخدم إلا حاوية مخصصة للبنزين.



أبعد الأطفال الصغار عن المرآب والطابق السفلي الذي لم ينته تشطيبه.



اضبط الماء الساخن على أقل من 120 درجة فهرنهايت؛ فهذا يمنع اللسعات لكنه يكفي لتنظيف الأطباق. واستخدم جهازًا مضادًا لللسعات للوقاية من الماء الذي تزيد درجة حرارته عن 120.



استخدم مزبل رطوبة للتحكم في الروائح النتنة في الطابق السفلي. وأفرغه ونظفه من حين لآخر.



قم بتهوية مجففات الملابس بالخارج باستخدام جهاز تهوية مرن. ونظف فلتر النسالة في كل مرة لمنع اندلاع حريق.



اختبر الرادون وحافظ على مستوياته منخفضة. واتصل بالإدارة الصحية المحلية أو الإدارة الصحية بولاية نيويورك على الرقم **402-7550 (518)** أو قم بزيارة الرابط الإلكتروني www.health.ny.gov/radiation لمعرفة الطريقة.



في كل خريف، افحص جميع أجهزة التسخين وأي أجهزة تعمل بالغاز لدى فني محترف.



في كل خريف، افحص جميع المداخن للتحقق من عدم انسداد بها، ونظف فتحات التهوية في حالة التسخين وقم بتغيير الفلتر الموجود بالفرن الخاص بك.



قم بسد جميع الفتحات المستخدمة لتوصيل الماء والكهرباء وخطوط الهاتف وغيرها إلى المبنى. فهذا من شأنه منع دخول الحشرات والقوارض وغاز الرادون والأبخرة الأخرى من الدخول للبيت.



الأماكن الخارجية

ارتد قفازات عند التعامل مع صينيات تغذية الطيور أو القيام بأي عمل آخر بالساحة. أو اغسل يديك جيداً عندما تنتهي.

استخدم دواسة عند المدخل لتنظيف حذائك من أية أوساخ.

استخدم مصابيح عند المدخل بعد حلول الظلام.

اجعل الممرات مستوية وخالية من الثلج والجليد.

تأكد من أن السلالم وحوائط الدعم والحواجز والأروقة والشرفات بحالة جيدة وقوية.

استخدم حواجز السلامة على الأسطح والشرفات والمناطق المرتفعة الأخرى.

استخدم قاطعات دائرة في حالة خطأ في التأريض (قوابس يمكن إعادة ضبطها) في الأماكن الخارجية.

ابن أسواراً أو ضع حواجزاً حول حمامات السباحة لإبعاد الأطفال عنها. وبالنسبة لحمامات السباحة المحفور لها في الأرض، استخدم حواجز لا يقل ارتفاعها عن أربعة أقدام مع بوابات ذاتية الغلق أو القفل.

العب في مناطق كثيرة العشب؛ فقد يحتوي التراب على مستويات أعلى من الرصاص.

تعرف على كيفية الإنعاش القلبي الرئوي.

قم بالحد من عدد البعوض بتقليل الماء الراكد أو التخلص منه. وابحث عن الماء الراكد في الإطارات القديمة أو حمامات الطيور أو الأرجوحات المعلقة بالأشجار أو قنوات صرف مياه الأمطار أو غير ذلك.

قد يتسبب إشعال النار في الفناء الخلفي، حتى للخشب والورق، في سوء حالة الربو كما أنه ينطوي على خطر اندلاع حريقاً. ولا تحرق مخلفات أو بلاستيك أبداً! فإنه يتولد عنها غازات سامة في الهواء.

تأكد من أن جميع راكبي الدراجات يرتدون خوذة تتوافق مع معايير سلامة المنتجات الاستهلاكية في كل مرة يركبون فيها زلاجات ودراجات بخارية ولوحات تزلج!

احرص على أن تكون الدراجات في حالة جيدة وأن تكون فراملها وعاكساتها ومصابيحها قادرة على العمل. واستخدم ملابس عاكسة عند القيادة ليلاً.

ضع الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم 12 عاماً في المقعد الخلفي للسيارة بعيداً عن الوسادة الهوائية. إلى أن يكبر الأطفال بالقدر الذي يتناسب مع استخدام حزام أمان البالغين، استخدم مقعد السيارة الصحيح أو المقعد المعزز الملائم لأحجامهم.

في حالة إصابة أو تسمم

**رقم النجدة في
حالة التسمم
1-800-222-1222**

لا تنتظر البحث عن رقم هاتف الطوارئ! فمعظم المناطق لديها رقم الخدمة "911" الذي يمكنك من خلاله التواصل مع رجال الإسعاف والشرطة وإطفاء الحرائق. وإنها لا تزال فكرة جيدة أن يكون لديك رقم هاتف الطبيب فضلاً عن أرقام هواتف عائلتك أو أصدقائك لتتصل بهم في حالات الطوارئ. ولتحدث إلى شخص ما بشأن حالة تسمم طارئة، اطلب 1-800-222-1222. وابق هادئاً! وأحضر الوعاء أو القارورة معك عند الهاتف عند طلب المساعدة.



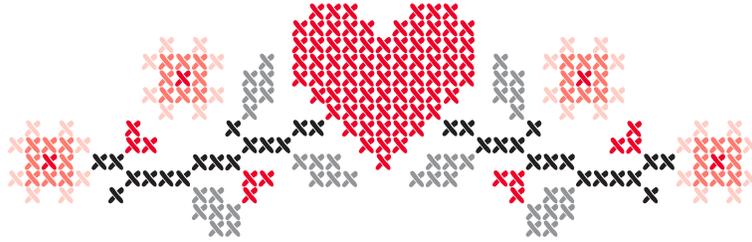
فيما يلي عدة نصائح كبدائية لك. ويتوفر لدى الإدارة الصحية بولاية نيويورك المزيد من المعلومات حول موضوعات السلامة والصحة المنزلية. ويمكنك إما الاتصال أو استخدام الإنترنت. وتفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني على الرابط www.health.ny.gov. اختر "الصحة والسلامة في المنزل" لمعرفة المزيد حول الدهون المحتوي على رصاص والسخانات المكانية التكميلية وأول أكسيد الكربون والهواء الداخلي. واتصل بالرقم **402-7600 (518)** للوصول إلى أخصائيي الصحة البيئية.

إذا كنت تريد الإقلاع عن التدخين، فاتصل بالرقم **1-866-NYQUITS**. من عنوان الإنترنت على الرابط الإلكتروني www.health.ny.gov، اختر "Healthy Lifestyles and Prevention" (أنماط الحياة الصحية والوقاية) لمعرفة المزيد حول الوقاية من الإصابات أو الإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تريد الحد من خطر قرص القراد والبعوض، فاطلب الكتيب "Fight the Bite" (مكافحة القرص) أو ابحث في الإنترنت عبر www.health.ny.gov واختر "Diseases and Conditions" (الأمراض والحالات).

لمعرفة كيفية التخطيط للعواصف والفيضانات وانقطاع الكهرباء واجتياز هذه الظروف، اطلب الكتيب "Don't Be Left in the Dark!" (لا تبقَ في الظلام) أو ابحث في الإنترنت عبر الموقع الإلكتروني www.health.ny.gov. اختر "Health & Safety in the Home," "Workplace & Outdoors" (الصحة والسلامة في المنزل ومكان العمل والأماكن الخارجية) ثم اختر "Emergency Preparedness" (الاستعداد للطوارئ) ثم "Preparing For & Weathering Floods, Storms and Power Outages" (التخطيط للفيضانات والعواصف وانقطاعات الكهرباء واجتيازها).

لمعرفة المزيد حول حماية أطفالك من التعرض للمخاطر البيئية، اطلب الكتيب "Reducing Environmental Exposures: The Seven Best Kid-Friendly Practices" (الحد من التعرض للمخاطر البيئية: أفضل سبع ممارسات ملائمة للأطفال) أو ابحث في الإنترنت عبر www.health.ny.gov. اختر "Health & Safety in the Home, Workplace and Outdoors" (الصحة والسلامة في المنزل ومكان العمل والأماكن الخارجية) ثم ابحث عن منشورات السلامة الخاصة بالأطفال.



يرجى متابعتنا على الروابط الإلكترونية:
health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
twitter.com/HealthNYGov
youtube.com/NYSDOH



Department
of Health