



## مدخل السلامة الشخصية

# الدرس الأول 1

### الفكرة

### الرئيسية

تحقيق السلامة الشخصية مطلب ذو أهمية لكل الأفراد من جميع الأعمار، ويتضمن ذلك تجنب حدوث الإصابات غير المقصودة في المنزل والمجتمع.

### أهداف

### الدرس

### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم السلامة الشخصية.
2. أميز بين الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة، وأنواعها.
3. أصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط، التسمم، الحرائق، الاختناق).
4. أطبق الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.
5. أقدر أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل من منظور الشريعة الإسلامية.

### Unintentional Injuries

### الإصابات غير المقصودة

### Poisoning

### التسمم

### Asphyxia

### الغصة/الاختناق

### المفاهيم

E ع

## الوقاية من الإصابات كما وردت في الحديث النبوي الشريف

عن ابن عمر رضي الله عنه، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: لَا تَتْرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ. أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



لماذا أمر رسول الله ﷺ بأن لا تترك النار مشتعلة وأهل البيت نائمون؟  
**ترك النار في البيت عند النوم من المخاطر التي يجب أن نتجنبها للأخذ بأسباب الوقاية من المخاطر والمهالك.**

## مفهوم السلامة الشخصية

هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والإصابات الناجمة عنها سواء كانت إصابات مقصودة أو غير مقصودة.

## الفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة

- **الإصابة المقصودة:** هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه (مثل: إيذاء النفس) أو بواسطة فرد آخر (مثل: إيذاء الآخرين).
- **الإصابة غير المقصودة:** هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشاراً في المجتمع (مثل: الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

## خطورة الإصابات غير المقصودة

تعدّ الإصابات غير المقصودة السبب الرئيس للوفاة بين فئة الشباب محلياً وعالمياً. ولقد أوضحت الدراسات أن هذه الإصابات تعدّ من بين الأسباب العشرة للوفاة في المملكة العربية السعودية، وتمثل الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية والإصابات المنزلية ما نسبته (82.5%) من بين الإصابات الأخرى. لتكون بذلك من أكثر أسباب الموت المبكر بين فئة الشباب في المجتمع السعودي.

h u l u l . o n l i n e

## أسباب الإصابات غير المقصودة

معظم الإصابات غير المقصودة ناتجة عن مزيج من العوامل البشرية والبيئية، كالتالي:

- **العوامل البشرية:** تشمل الظروف أو المواقف الشخصية التي تؤدي إلى حالة غير آمنة، وأهمها سلوك المخاطرة كالسرعة والتهور في قيادة السيارة وعدم الانتباه والتركيز.
- **العوامل البيئية:** تشمل الظروف الخارجية الطبيعية كأحوال الطقس، بيئة العمل، والبيئة المنزلية.

تشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث داخل المنزل. وأكثرها انتشاراً إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق، والاختناق.

### 1. إصابات السقوط

تفيد منظمة الصحة العالمية أن إصابات السقوط تؤدي إلى (684.000 ألف) حادثة سقوط مميتة كل عام، مما يجعلها السبب الثاني للوفاة الناتجة عن الإصابة غير المقصودة بعد الحوادث المرورية. ويُعد كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للوفاة أو الإصابة الناتجة من السقوط. وتزداد هذه المخاطر مع التقدم في العمر.

**ولكي تحمي نفسك من السقوط "خطة الحماية"** : أوصت منظمة الصحة العالمية بمجموعة من الإجراءات الوقائية من حوادث السقوط، على سبيل المثال:

- تزويد الوالدين بمعلومات عن مخاطر سقوط الأطفال ودعمهما في الحد من هذه المخاطر في المنازل.
- تقييم المنزل وإدخال تعديلات عليه كإعادة تركيب سياج ومساند على جانبي الدرج (درازين)، ومساعدات مانعة للانزلاق.
- المحافظة على الأرضيات والسلالم والمناطق الخارجية خالية من العوائق، وألا تكون مبللة.
- تركيب الإضاءة المناسبة في المنزل والمناطق الخارجية لتحقيق رؤية واضحة.
- استخدام السلالم بأمان وعدم استخدام الكراسي للوصول إلى الأشياء العالية.

### 2. حوادث التسمم

التسمم يعني دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم. يصنف التسمم إلى ثلاثة أنواع: التسمم الغذائي، والتسمم بالأدوية، والتسمم الكيميائي. ومعظم حوادث التسمم تحدث بين الأطفال أقل من ثلاث سنوات؛ نظراً لبقاء الأطفال لوقت طويل في المنزل الذي لا يخلو من المواد الكيميائية السامة، وكثير من الأفراد يعتقد أن هذه المواد ليست سماً. ومن هذه السموم: مواد التنظيف المنزلية، المطهرات، المبيدات الحشرية، مبيدات الأعشاب، مستحضرات التجميل، طلاء الأظافر ومزيلاتها، والعديد من الأدوية. ومن أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً هو التسمم من غاز أول أكسيد الكربون المنبعث من عوادم السيارات وبعض أنواع معدات التدفئة. هذا الغاز عديم اللون والرائحة مما يزيد من خطورة انتشاره.





ولكي تحمي نفسك والآخرين من التسمم "خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية :

- اتباع ارشادات الاستخدام الموضحة على العبوات عند استخدام المنتجات الكيميائية التي قد تكون سامة
- كموايد التنظيف المنزلية، والأدوية، ومستحضرات التجميل وغيرها.
- تخزين المنتجات الكيميائية بعيداً عن متناول الأطفال.
- التأكد دائماً من تاريخ صلاحية الأطعمة قبل تناولها.
- للوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون :
- ركب أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون.
- لا توقد النار في مكان مغلق بدون تهوية.
- لا تشغل محرك السيارة في مكان مغلق.

وفي حالة حدوث تسمم، من المهم التصرف بسرعة والاتصال على أحد مراكز مراقبة السموم والكيمياء الطبية الشرعية عبر خدمة تلقي الاتصالات الهاتفية والاستشارات الطارئة لحالات التسمم على رقم الطوارئ 937، الذي يعمل على مدار الساعة. بعد ذلك، أنقل المصاب الى أقرب مركز رعاية صحي أو مستشفى لتلقي الرعاية الصحية اللازمة.

### 3. الحرائق المنزلية

الحرائق هي أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً في المجتمع، وتبدأ معظم حرائق المنزل في المطبخ أو غرفة المعيشة. ومن أهم أسباب إصابات الحريق في المنزل: الأفران، وتمديدات الغاز، والتدخين، ومعدات التدفئة، والأجهزة الكهربائية، مثل: وصلات شحن الهواتف.

لكي تحمي نفسك والآخرين من الحريق "خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية :

- التأكد من صيانة الأجهزة والسخانات والأفران والمدافئ، والمداخن، والمنافذ الكهربائية، والأسلاك.
- احتفظ بمسافة متر على الأقل بين الأشياء القابلة للاشتعال كالأقمشة والسجادات والستائر، وبين الأجهزة الإلكترونية والسخانات.
- التخلص من السجائر بطريقة سليمة، وعدم التدخين في غرف النوم وغرف الجلوس التي بها أثاث قابل للاشتعال كالكنب والأسرة.
- أخذ الحيطة عند التعامل مع الماء الساخن الذي يسبب معظم الحروق غير المميتة وخصوصاً بين الأطفال الصغار.
- ضع خطة للخروج من المنزل والنجاة عند حدوث حرائق لا قدر الله.
- ركب أجهزة كشف الدخان في كافة أرجاء منزلك.
- متابعة الأطفال وإبعادهم عن مصادر التيار في المنزل (المطبخ).

عند اشتعال النيران في المنزل وأنت بداخله، عليك اتباع الخطوات التالية :

1. غادر المبنى بأسرع وقت.
2. إذا كنت محاصراً في غرفة، فلا تفتح الباب إذا كان ساخناً.
3. حاول أن تقلل من استنشاق الدخان وذلك عن طريق الزحف على الأرض بعيداً عن الحرارة، وتغطية فمك بقطعة قماش مبللة إن أمكن وأخذ أنفاس قصيرة.
4. الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (998).

عند اشتعال النيران في ملابسك، عليك اتباع الخطوات التالية :

1. التوقف.
2. تغطية الوجه.
3. النزول على الأرض.
4. التدحرج على الأرض.

## الربط مع الحياة؛ الطريقة الصحيحة لاستخدام طفاية الحريق:

نشاط 2-5



• لاستخدام طفاية الحريق بشكل سليم أربع خطوات هي كما في الشكل رقم (1-5): السحب، التصويب، الضغط، والمسح/التحريك.

1. اسحب مسمار الأمان الموجود على الطفاية، لكسر ختم الحماية.
2. تصويب الخرطوم نحو قاعدة النار مع الحفاظ على مسافة أمان بين الفرد والنار.
3. الضغط على مقبض الطفاية بقوة وببطء لإطلاق مادة الإطفاء.
4. تحريك الخرطوم بحركات أفقية تغطي قاعدة النار بشكل كامل.



الشكل رقم (1-5) كيف تستخدم طفاية الحريق



#### 4. الغصة والاختناق

الغصة أو الاختناق تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعيق مرور الهواء ويسبب الاختناق. يمثل الاختناق أهم الحوادث المنزلية بين الأطفال مثل: (بلع أجسام صلبة كأجزاء من اللعبة، أو العملات المعدنية، أو الأكل أو التفاف حبل أو شيء حول العنق). لكي تحمي نفسك والآخرين من الاختناق "خطة الحماية": أوصت وزارة الصحة السعودية بمجموعة من الإجراءات الوقائية للحد من حوادث الاختناق، وتشمل ما يلي:

■ احرص على تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيداً.

■ تعلم الدفعات البطنية (مناورة هيمليك) (Heimlich Maneuver) وهي الإسعافات الأولية الخاصة بالغصة

والاختناق باتباع الخطوات التالية :

- تأكد إذا كان الفرد قادراً على التنفس وأسأله إذا هو مختنق وهل يستطيع الكلام؟
- فإذا استجاب المصاب وكان قادراً على التحدث والتنفس والسعال فلا يحتاج التدخل.
- وإذا لم يستجيب لك المصاب فعليك بتنفيذ الدفعات البطنية كالتالي:

1. قف خلف المصاب وتأكد أنه منحنى إلى الأمام.

2. لف ذراعيك حول خصر المصاب وقم بضم قبضة اليد وضعها

(الإبهام إلى الداخل) بين السرة وأسفل عظمة صدر المصاب.

3. أمسك قبضتك بيدك الأخرى.

4. اسحب بقوة إلى الداخل والاعلى حتى يزول الانسداد.

5. كرر الدفعات البطنية حتى يخرج الجسم الغريب أو حتى يصبح المصاب فاقدًا للوعي.

• إذا أصبح المصاب فاقدًا للوعي فيتم إنساده ليستلقي على الأرض.

• الاتصال على الإسعاف (الهلل الأحمر السعودي ٩٩٧).

التجمع الصحي  
للمكة المكرمة  
Ministry of Health  
Public Health on Call

وزارة الصحة  
Ministry of Health

إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال

أما إذا كان الشخص مختنقاً وغير قادر على الكلام أو السعال أو الضحك بقوة فيجب عمل التالي:

1

وقوفك خلف الشخص

2

وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً لتحقيق التوازن.

3

لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب.

4

إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.

5

عمل قبضة باليد الأخرى

6

ثم وضع القبضة فوق منطقة السرة.

7

مسك القبضة باليد الأخرى ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى.

8

القيام بمعدل ٦ إلى ١٠ ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق.

المصدر: وزارة الصحة

### الربط مع الحياة؛ تطبيق تمرين إسعافات الاختناق.

3-5

نشاط



- أثناء قيام الشاب فهد (17 سنة) بالتسوق في أحد المجمعات التجارية الحديثة في مدينة جدة، علقت قطعة الحلوى في الحلق، ولم يستطع إخراجها باللسان. فهد بدأ بالسعال لإخراج الحلوى من حلقه لكن دون جدوى. لاحظ حارس الأمن الحركة والسعال غير الطبيعي من فهد، وأسرع نحوه للسؤال إذا كان يحتاج إلى مساعدة، أشار فهد بيده إلى الحلق. كان حارس الأمن قد تدرب على الإسعافات الأولية من الغصة، مباشرة قام حارس الأمن بعمل الدفقات البطنية لتخليص فهد من الحلوى العالقة. والحمد لله نجح في ذلك.
- حدد موضع قبضة اليد في الدفقات البطنية مع زميلك في الصف.

ماذا تعلمت؟



- **السلامة الشخصية** هي تجنب الوقوع في الإصابة بين الأفراد سواء كانت الإصابات مقصودة أو غير مقصودة.
- **تعرف الإصابة المقصودة بأنها:** إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه عمداً أو بواسطة فرد آخر.
- **تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها:** الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المروية).
- **مفهوم الإصابات المنزلية** يشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث في المنزل.
- **أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً** في المجتمع هي إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق والاختناق.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



■ قارن بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة، وعدد أمثلة لكل منها؟

الإجابة في الصفحة التالية

- أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع هو التسمم من غاز.....
- (أ) البيوتان. (ب) البروبان.  
(ج) الكلور (د) أول أكسيد الكربون.

### المهمة الأدائية: الوقاية من المواد الكيميائية السامة في المنزل

**هدف المهمة:** توعية الطلبة والأسر بمخاطر المواد الكيميائية على الصحة، وطرق استخدامها وتخزينها الصحيحة.

**طريقة تنفيذ المهمة:**

1. أضع قائمة بأسماء المنتجات الكيميائية المتوافرة في المنزل بمساعدة الوالدين (المطهرات - المنظفات - مبيدات الحشرات وغيرها).
2. أختار ثلاث منتجات من المواد الكيميائية، وأجمع معلومات عنها وفق بطاقة المعلومات المرفقة مع المنتج.
3. أقدم مقترحاً حول طريقة التخزين المناسبة لهذه المنتجات في المنزل.
4. أشارك المقترح مع زملائي في الصف.



إشراء

• مصادر معلومات إلكترونية:

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة التعليم - الشؤون الصحية المدرسية على الرابط التالي:



تفكير ناقد



- لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟ مع إعطاء أمثلة على إجابتك.



157

وزارة التعليم

2022-1344



أنواع الإصابات	إصابات مقصودة	إصابات غير المقصودة
تعريفها	إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه عمداً أو بواسطة فرد آخر.	الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر
أمثلة	إيذاء النفس. إيذاء الآخرين	الإصابات المنزلية. الحوادث المرورية

تفكير ناقد

لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟ مع إعطاء أمثلة على ذلك.

لان أسباب السقوط متعددة في المنزل وخارج المنزل( مثل الأرضية غير المستوية أو المبللة .

مثال على ذلك كبار السن قد يعانون من صعوبات في الحركة مما قد يعرضهم للسقوط.



الجلول اون لاين  
hulul.online