



# الأمان في الحياة اليومية

## نصائح وإرشادات للمسنين!





## مقدمة

الكثير من الحوادث تقع بسبب التسرع وعدم التفكير.

فحن البشر لدينا نزعة للتفكير بأن "هذا لن يصيبني".

وربما تكون تلك ميزةٌ صحيةٌ، ولكن عندما يتعلق الأمر

بالحيلولة دون وقوع الحوادث فإنه من الجيد التفكير بشكل مسبق.

في هذا الكتيب قمنا بجمع عدد من النصائح لتجنب الحوادث

في الحياة اليومية. وتعلق بحوادث السقوط، الحريق، المرور،

الأدوية، المواد الكيميائية وخطر التعرض للحوادث الأجرامية.

المسنون لديهم المعرفة والحكمة، وقد يكون جزء مما نتناوله

في حكم البديهيات بالنسبة إليك – ولكن قد لا يكون كذلك بالنسبة

للمجموع. وقد يكون بعض المعلومات جديدة أو أشياء لم تكن قد فكرت بها.

خصصنا عدداً من الدقائق لهذا الكتيب – وسيتم تذكيرك بكيفية

تجنب الحوادث ، على الأغلب بوسائل بسيطة.

هناك الكثير مما يُقال عن كل واحد من المجالات التي نتناولها

في الكتيب. ولكننا نعلم أيضاً أنه من السهل أن نغرق في هذا

الكم الهائل من المعلومات. ولذلك قمنا بإختيار عدد من الأمثلة

لكل مجال من المجالات. وإذا كنت ترغب بمعرفة المزيد في مكانك

الاستمرار في البحث ، الأمر الذي سنقوم بذكر بعض النصائح عنه

في آخر هذا الكتيب.

هل هناك سبب محدد يجعلنا نتوجه إليكم أنتم المسنين؟

ألا تشمل محاولة منع وقوع الحوادث جميع الناس؟ هذا صحيح

ولكن في بعض الحالات يكون المسنون أكثر تعرضاً للحوادث من

غيرهم. ونتائج حادث ما يمكن أن تكون سبباً في تحديد مساحة

وأمكانيات الحركة في حياة فاعلة وغنية. وهذا سبب كبير

يدعونا لبذل قصارى جهودنا لتجنب الحوادث. البشر مختلفون

ولا يشبه أحدهم الآخر. ولذلك عليك الإنطلاق من ذاتك عندما

تعامل مع هذه النصائح والإرشادات. قم بمناقشة الآخرين في

هذا المجال وتبادل معهم الخبرات وأنصحهم قدر المستطاع.





# حوادث السقوط

كل البشر معرضون للسقوط – في أي وقت. ولكن المخاطر تزداد مع تقدم العمر. وأكثر من 8 حالات من 10 حالات للسقوط هي من نصيب الأشخاص فوق عمر 65 عاماً. ويصلح حوالي 84000 شخص مسن سنوياً لطلب العلاج نتيجة لأصابتهم في حوادث السقوط. أكثر من 40000 شخص مسن يعالجون في المستشفيات سنوياً بعد أن يتعرضوا للحوادث السقوط. أن تجنب السقوط بشكل كامل هو أمر مستحيل، لأننا نحن البشر نريد و يجب أن نتحرك. ولكنك مع ذلك تستطيع أن تفعل الكثير لقليل المخاطر، خارج المنزل وعلى وجه الخصوص داخل المنزل، حيث تقع أكثر الحوادث. بأسعمال العقل وحساب العواقب يمكن تجنب الواقع في الكثير من الحوادث.

## قلل مخاطر السقوط في البيت

كيف يبدو ترتيب البيت لديك؟ قم بالتفكير لبعض دقائق بالمخاطر الكامنة لديك في البيت. قم بكتابتها وحاول بعد ذلك التخلص من تلك التي قد تسبب حوادث السقوط!

- قم بـإسعمال الهواتف المتنقلة أو ضع عدد من أجهزة الهاتف في أماكن مختلفة. عليك بالتفكير بوجود هاتف قريب منك دائماً.
- لا تترك أسلاك منتشرة على الأرض. قم بتنبيتها إلى الجدار.
- السجاد يحتوي على مخاطر. إسعمال مانعات الإنزلاق أو أرفع السجاد.



- لتكن جميع الأشياء التي تحتاجها عادة قريبة من متناول يدك. وأذا كان من الضروري التسلق لتجلب شيئاً ما فعليك أستعمال سلم ثابت، أو بأمكانك طلب المساعدة.
- من السهل التعرّض بعثبات الأبواب. في حالة اذا كانت العثبات تشكل عائقاً أمام حركتك أطلب المساعدة لإزاحتها.
- أستعمل داخل البيت أحذية مانعة للإنزلاق ويجب أن تكون ثابتة في القدمين.
- لا تقم بصفق أو تلميع الأرضية.
- عليك بالتفكير بوجود إنارة جيدة في المنزل. قم بتركيب ضوء خاص للليل.
- من السهل الإصابة بالدوار وفقدان التوازن. لذلك عليك عليك بالجلوس عند إرتداء ملابسك – وخذ الوقت الذي تحتاجه لذلك.
- أستعمل النظارة المناسبة للظرف المناسب. أن نظارة القراءة تجعل من الصعب تقدير المسافات بشكل صحيح ويجب أن لا تُستعمل عند التجول في المنزل.
- عليك بجعل أرضية الحمام مضادة للإنزلاق. أستعمل السجادة مانعة الإنزلاق في حوض الاستحمام أو مكان الدوش. وكذلك فإن وجود مقابض في الجدار عند حوض الحمام أو مكان الدوش يجعل من السهل عليك أن تحافظ على توازنك. عليك بالتفكير بوجود الصابون والشامبو والمنشفة قريبة من متناول يدك.  
إذا قمت بإتباع هذه النصائح فقد أزحّت عدد من أسباب السقوط الشائعة.

## قلل مخاطر السقوط خارج البيت



يحتاج الجميع للخروج والتحرك في الهواء الطلق. وباستعمال الأدوات المساعدة الصحيحة يمكن التقليل من حوادث السقوط.

- استعمل أحذية جيدة، وحذاء لو كانت تحتوي على حماية من الإنزلاق،  
أذا كانت الطرق زلقة.

- استعمل أدوات مساعدة مثبتة أوصنوبة بشكل جيد. عربة التعكز (رولاتور)  
و قضيب التعكز والعكاز (مع مانع للإنزلاق على الجليد في فصل الشتاء) يجعل من السهل  
بمكان أن تحافظ على توازنك.

في البيئة المحيطة بك يجب على الآخرين أن يتحملوا مسؤولياتهم لتقليل حجم المخاطر.

- يجب أن تكون الإنارة جيدة في مدخل البناء.

- أن يكون هناك درابزين في السلالم.

- ويجب أن يكون قد تم نشر الحصى الناعم وبشكل جيد في  
الطرق الفرعية والأرصفة عندما تكون الطرق زلقة – وأن تكون خالية من الحفر  
والتنوع.

لاتتردد في ذكر النواقص والسلبيات لبلديتك أو للمؤجر. فكلما إزداد عدد المتصلين  
كما إزدادت إمكانية إصلاح النواقص.

## قدرات بدینة جيدة وطعام مفيد يساعدك على حفظ التوازن

التعرض لحوادث السقوط له علاقة وثيقة بقدراتك  
البدنية. لم تفتك الفرصة بعد وبأماكنك أن تبدأ التمارين  
متى ما أردت. عليك بالإنطلاق من إمكانياتك الخاصة  
وبما تراه جذاباً لك. وعليك بالتفكير بأن النزهات القصيرة

و التمارين البسيطة هي أفضل من لاشئ للعضلات غير المدرية.  
الطعام هو الآخر مهم لصحة الهيكل العظمي والتوازن.

فنقص الكالسيوم من أسباب ظهور أعراض هشاشة العظام  
والكسور في عظام الوركين، كما أن التدخين ونقص  
النشاطات البدنية من أكبر المخاطر المحدقة. والنساء  
معرضات أكثر للإصابة بهشاشة العظام من الرجال.

- هل هناك شيء تستطيع فعله لتحسين القدرات البدنية وقدرة  
الحركة لديك؟ حاول أن تقوم بإيجاد روتينات وتمارين منتظمة،  
 المناسبة لك ولقدراتك. والقيام بنزهه لمدة 30 دقيقة يومياً  
هي عادة مفيدة.

- الهيكل العظمي بحاجة إلى الكالسيوم. ويحتاج الجسم إلى  
فيتامين D لاستطاعه تعويض الكالسيوم المفقود. الحليب، اللبن الرائب الحامض،  
اللبن الرائب العادي، الكيسو والجبنة تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم.  
والخضروات الورقية كالبروكولي، السبانخ والملفوف يحتوي أيضاً على الكالسيوم،  
ولكن أن يجب أن تتناول حوالي تسع وجبات من البروكولي لتحصل  
على كمية متساوية للكالسيوم الموجودة في كأس واحد من الحليب.  
ونحصل على فيتامين D من الطعام ولكن أيضاً عند التعرض لأشعة الشمس.  
والأشخاص الذين لا يستطيعون الخروج بشكل منتظم فإن كمية إضافية  
من فيتامين D والكالسيوم تكون مهمة بالنسبة لهم.

- السوائل ضرورية للتوازن. وانت بحاجة لتناول كمية كبيرة من الماء.  
وعليك بالتقدير بأن القهوة والشاي والكحول هي من المواد المدرّة  
وتزيد من حاجة الجسم للسوائل.



- يمكن لبعض الأدوية أن تسبب الدوار. كن يقظاً وأذكر لطبيبك  
أو للعاملين في الصيدلية بأنك تشعر أن الدواء الذي تستعمله يؤثر  
سلباً على توازنك.





# الحريق

يشعر أكثر الناس بالرهبة من النار ويعرفون النتائج المدمرة التي تخلفها الحرائق. ومع ذلك فإنآلاف من حوادث الحرائق تقع في بلدنا. وي تعرض الأشخاص فوق سن 65 عاماً للإصابات وحوادث الموت الناجمة عن الحرائق بشكل أكبر من الآخرين. أن 60% من حوادث الحرائق تقع في المنازل. و غالباً ما يبدأ الحرائق عند إندلاع النار في أثاث المنزل. بعض الحرائق تكون بسبب الإهمال وعدم الإنذار، البعض الآخر بسبب أخطال فنية وبشكل خاص في التجهيزات الكهربائية. وبغض النظر عن الأسباب فإن بإمكاننا فعل الكثير لمنع إندلاع الحرائق. وبالنسبة للمسنين الذين لا يستطيعون الحركة بحرية فإن هناك أسباباً إضافية لزيادة الإنذار.

## أحصل على جهاز إنذار الحرائق

في ثلث من أربع حالات من حالات الموت نتيجة الحرائق لا يكون هناك جهاز إنذار الحرائق. و عند وقوع الحرائق فإن جهاز الإنذار يُعد تأميناً على الحياة وبثمن رخيص. يحفز الدخان المتصاعد جهاز الإنذار على إطلاق إشارة، أما في الحالات الأخرى فإن الخاطر الماثل في استمرارك في النوم يكون كبيراً.



- يصعب الدخان الى أعلى. لذلك يجب تثبيت جهاز إنذار الحرائق في السقف وترك مساحة فارغة لا تقل عن 50 سنتمراً حوله. أما أين وفي أي غرفة تضع جهاز الإنذار وكم هو عدد أجهزة الإنذار المطلوبة فذلك يتعلق بشكل المنزل ومساحته. المهم هو أن تسمع الإشارة التي يطلقها جهاز الإنذار أينما كنت في المنزل في حالة إندلاع الحريق.
- وهناك أجهزة إنذار يمكن ربطها مع بعضها. وفي حالة تعرض أحد هذه الأجهزة للدخان وإطلاق إشارة إنذار تبدأ الأجهزة الأخرى بدورها بإعطاء إشارة الإنذار. وبمساعدة مجموعة من أجهزة الإنذار يمكن تكوين نظام متواصل للإنذار بين الجيران في البناء الواحدة.
- قم بفحص وتجريب جهاز إنذار الحريق على الدوام، خصوصاً بعد غيابك عن المنزل لفترة طويلة، مثلًا إذا كنت مسافراً.
- نصيحة مفيدة وهي أن تقوم بتبديل البطاريات مرة واحدة في العام، مثلًا عندما تقوم بوضع شمعدان المجي (أيام الأحد الأربعية التي تسبق عيد الميلاد). أمر جيد أن يكون لديك بطاريات احتياطية في البيت ولا تتردد بطلب المساعدة عند تبديل البطارية إذا مakan ذلك صعباً عليك.
- هناك أجهزة إنذار حريق فيها بطاريات تدوم لفترة طويلة تتراوح بين 5-10 سنوات.
- أصطحب معك جهاز إنذار الحريق في سفراتك.

## كن يقظاً ولا تدع الحريق يبدأ

- في ثلات من أربع حوادث حريق يمكن الجزم بالسبب الكامن وراء الحريق. لذلك فأنتا نعلم أين سنوجّه اهتمامنا بالدرجة الأولى.
- لاتضع شموع مشتعلة بالقرب من الأشياء القابلة للإحتراق، مثلًا السرائر. تجنب إستعمال الشمعدانات الخشبية، وأطواق تزيين الشموع القابلة للإشتعال بسهولة. عليك أن تفكّر بأن الملابس يمكن أن تكون هي الأخرى قابلة للإشتعال. وتدرك أن تقوم بإطفاء الشموع.
- قم بتنظيف مفرغة الهواء في المطبخ بإنتظام لمنع تجمع المواد الدهنية فيها. فالدهون سريعة الأشتعال عند إندلاع النار في الطباخ.
- الأجهزة والأسلاك الكهربائية العاطلة و القديمة يمكن أن تسبّب الحريق.
- عليك بترك مجال لدوره الهواء حول جهاز التلفزيون. لا تضع أصص النباتات أو الشموع المشتعلة على التلفزيون.

- الحرارة المنبعثة من جهاز التلفزيون يمكن أن يجعل النار تشتعل بشكل مختلف وتتسبب في سقوطها أو اشتعالها بشكل غير متوقع. أن هيكل جهاز التلفزيون مصنوع دائمًا من البلاستيك القابل للإشتعال.
- أغلق على الدوام جهاز التلفزيون الذي لا تستعمله. وبإستعمال جهاز توقيت للطباخ أو ماكينة تقطير القهوة أو المكواة تستطيع تقليل مخاطر إندلاع الحرائق.
  - لا تقوم بتقريغ منفحة السجائر في سلة الأزبال قبل أن تقوم بسكب الماء على محتوياتها.
  - لا تدخن إطلاقاً في السرير.
  - بامكانك إخماد حريق في الطباخ بواسطة غطاء طنجرة أو لوح معدني. أطفأ الطباخ ودعه يبرد قبل أن تقوم برفع الطنجرة أو المقلة. لا تستعمل الماء أبداً عند إطفاء حريق في الطباخ. لا تترك الطباخ عند طهي الطعام.
  - إذا ما أصبت بحرق ما فعليك شطف الجزء المصابة بالماء البارد لمدة عشر دقائق على الأقل.
  - عليك دائمًا بمعرفة مسار طريق الإخلاء، يشار إليه بلافقات خضراء بسهم ورجل يركض، عندما تكون في مكان جديد عليك. لتعرف أي طريق ستأخذ عند إندلاع الحرائق.



## قم بالإنقاذ – التحذير – الإنذار – الإطفاء

- من السهل أن يصاب الإنسان بالهلع عند اندلاع الحريق. وقم بالإنقاذ – التحذير – الإنذار – الإطفاء هي قاعدة أساسية عند إندلاع نيران الحريق.
- أنقذ نفسك والآخرين بقربك، ولكن لا تقم أبداً بالدخول في مخاطرات جدية.
  - قم بإذنار الآخرين الذين قد يصيبهم الخطر.
  - قم بإذنار خدمات الإنقاذ بواسطة الأتصال بهاتف 112.
- وكن مستعداً للإجابة على مايلي:
- إذا ما كان هناك أشخاص تحاصرهم النيران أو مهددين بأخطار أخرى.



- مكان الحريق (العنوان).
- قم بإطفاء الحريق اذا ما كان ذلك ممكناً.
- الحرائق تختلف بالطبع عن بعضها وكيفية التصرف في كل حالة من الحالات لها علاقة بالظروف السائدة حينذاك. ولكن تعلم مع ذلك القاعدة الأساسية.
- قم بالإنقاذ – التحذير – الإنذار – الإطفاء





# أخطار أخرى في الحياة اليومية

## حركة المرور

يمكنك عمل الكثير لحماية نفسك في حركة المرور. ولكنك في نفس الوقت تعتمد على الوعي المروري لدى الآخرين. ولا يمكنك الثقة بأن المشاركين في حركة المرور يتبعون قواعد وقوانين المرور الموجودة. لذلك فإن الإنذار والحذر هما رفيقي الطريق المهمين في حركة المرور.

- أستعمل العاكسات (رفلكس)، أيضاً في المدن والمناطق المأهولة. ضع العاكسات في منطقة منخفضة من الجسم. وعليك أن تأخذ بنظر الاعتبار بأن العاكسات تفقد قدرتها بعد وقت ما. قم بتبادلها بين فترة وأخرى.
- أستعمل خوذة الحماية عند ركوبك الدرجة الهوائية.
- من واجب سائقي السيارات التوقف عند مناطق العبور. ولكنك لا يمكنك الثقة بأن جميع سائقي السيارات يتبعون هذه القاعدة. كن يقظاً. عليك أن تتبادل النظارات مع سائق السيارة. يجب أن يساعد الجميع لتقليل أخطار حركة المرور. بالإضافة إلى المشاركين في حركة المرور فإن السلطات الرسمية تحمل جزءاً كبيراً من المسؤولية. قم بتتبيله بلديتك وخذل إنتباها حول الأخطار المحدقة في حركة المرور. ويمكن أن يشمل ذلك:
  - فترات دورية قصيرة في مناطق العبور المحمية (رجل أخضر لوقت قصير).
  - عدم وجود إشارات في الطرق وعدم وجود مناطق عبور.
  - محطات حافلات النقل العام في أماكن غير صحيحة.

## الأدوية

يجب استعمال الأدوية بطريقة صحيحة للحصول على النتيجة المرجوة. عند استعمال جميع أنواع الأدوية تسود القاعدة الأساسية التي تنص على إتباع إرشادات الطبيب والعاملين في الصيدلية. إذا ما كنت غير متأكد من الدواء الذي تتناوله أو تشعر بأنه يتسبب في ظهور أعراض جانبية مزعجة، لاتتردد وأسأل! فالعاملين في مجال الرعاية الصحية يتحملون مسؤولية إعطاء إرشادات مفهومة.

- تناول الأدوية الخاصة بك فقط.
- إذا كنت ترى أنه من المزعج معرفة أوقات تناول الدواء ، فهناك مواد مساعدة. بإمكانك شراء علبة حفظ ومراقبة تناول الدواء Dosett ، حيث يمكنك وضع جميع أدويتك لتناولها في الأوقات المحددة. كما يمكنك أيضاً استعمال خيار آخر هو ApoDos – تقسيم الدواء إلى جرعات من قبل الصيدلية – والجرعات تحتوي على الأدوية التي ستتناولها في الوقت المطلوب. أسأل طبيبك فيما إذا كانت هذه الأمكانية متاحة لك!
- إذا كنت بحاجة إلى نظارات طبية فعليك إستخدامها عند تناولك الدواء، ليتمكنك رؤية وقراءة الغلاف بشكل صحيح.
- بإمكانك الحصول دائمًا على الأستشارات – على مدار اليوم – من خدمات الزبائن في Apotekets 0771-450 450 أو معلومات الرعاية الصحية Sjulvårdsupplysning (رقم الهاتف موجود في دليل الهاتف). وعند حدوث حالة تسم يمكانك الإتصال بمركز معلومات السموم Giftinformationscentralen الذي يمكنك الإتصال به عن طريق الإتصال بـ رقم 112.
- تعود على أن تقوم بإعادة الأدوية المتبقية لديك إلى الصيدلية. لا تقم أبداً برميها في سلة الأزبال ولا ترميها في دورة المياه.



## المواد الكيماوية – حالات التسمم

في ما عدا الأدوية فإن بعض المواد الكيماوية المخصصة للإستخدام المنزلي يمكن أن تحتوي على مخاطر التسمم في البيت. والأكثر خطورة على وجه الخصوص هي المواد الكيماوية الناخرة (الحافة) للجلد كالأمونيا، مواد معالجة إنسداد المجاري، مواد إزاحة الكلس الجيري، مواد تنظيف الأفران وبعض أنواع صابون غسيل الأطباق.

- من المهم إتباع الأرشادات المكتوبة على العلبة. لا تقم بصب المواد الكيماوية في قناني المياه الغازية أو كؤوس الشرب كيلا يتم الخلط بينها وبين السوائل التي يمكن تناولها.
- يمكنك الحصول على نصائح لما يجب عمله في حالة كنت تشكّ بأنك شخصياً أو أحد أفراد عائلتك أصيّب بالتسمم، من مركز معلومات السموم. اتصل برقم 112.

## الأطفال في البيت

يشكّل وجود الأطفال حولنا مصدراً لسعادة الكثيرين. ولكن هل تعتقد بأن بيتك مرتب بشكل ملائم لوجودهم؟ نصائح عديدة في هذا الكتيب تزيد الأمان للأطفال الذين يقومون بزيارتكم. وعندما يتعلق الأمر بالأطفال فيجب علينا أن نتحلى بالكثير من الحذر. ويتعلّق الأمر بالطبع بموائمة الأمان مع عمر الطفل.

أغلب حوادث الأطفال تعود إلى أن الأبواب أو الشبابيك لم يتم إغلاقها.

المطبخ منطقة من مناطق الخطر – بوجود الطباخ، التجهيزات الكهربائية وعدد كبير من الأدوات الحادة. ويجب الانتباه إلى وجود الأدوية والمواد الكيماوية التي يمكن أن تسبب التسمم. كما يجب الانتباه إلى أن بإمكان الأطفال الوصول إلى الأدوية الموجودة في حقيبة اليد الخاصة بك. ربما تكون الوسيلة الأفضل لتجنب الحوادث هي أن تحاول أن ترى البيت كما يراه الأطفال، قبل أن يأتوا لزيارتكم. وبذلك تحصل على فرصة مناسبة لتجعل بيتك أكثر أماناً للأطفال.



# الجريمة

يشكل الواقع ضحيةً لجريمة ما أنتهاكاً خطيراً لحياتك الشخصية. وبصاب ضحايا الجرائم غالباً بالخوف والشعور بإنعدام الأمان. لدينا على الأكثر العديد من التأمينات التي تغطي الخسائر المادية. ولكن هناك أيضاً ممتلكات شخصية لا يمكن حساب قيمتها بالنقد.

وأهم ما يمكن للمرء عمله هو جعل مهمة اللصوص صعبة قدر الإمكان. وفي نفس الوقت الذي توجد أسباب تجعلنا نتصرف بحذر علينا أن لا نبالغ بالقلق والخوف. فخطر الواقع ضحية للجريمة هو رغم كل شيء صغير نسبياً - وهو صغير تماماً لكي يجعل الخوف يسود جميع نواحي حياتنا.

## لا تسمح بدخول الغرباء

يحدث أن أحياناً أن يقع كبار السن ضحية للجرائم في بيئتهم، بعد أن يكونوا سمحوا بدخول أشخاص غرباء إلى البيت. غالباً ما يتحلى المجرمون بمهارة كبيرة في إيجاد الأسباب كي يدخلوا إلى البيوت - ينتظرون بأنهم مرضى، بحاجة إلى الماء أو لاستعارة الهاتف. القاعدة الأساسية هي أن لا تقوم بإدخال شخص لا تعرفه إلى بيتك. إذا كان لديك سلسلة أو جنزيير في الباب فيجب أستبداله بحاجز فتح الأبواب Dörrspärr. فمن السهولة بمكان سحب الجنزيير وفتح الباب.

- وجود حاجز فتح الأبواب وعدسة الباب (عين الباب) يزيد من الأمان في بيتك. ويمنحك وقناً للتفكير قبل أن تفتح الباب. ولكن في الجانب الآخر عليك عدم إغلاق الباب من الداخل.
- لا تقم بإدخال شخص لا تعرفه. أطلب منه أن يظهر هويته. فالعاملين في الخدمات المنزلية Hemtjänst يحملون معهم دائماً أوراق ثبوتية.

## قلل من مخاطر السطو على منزلك.

يقول المثل: الفرصة تصنع اللص. وهذا يشمل بطبيعة الحال العديد من حوادث السطو على الشقق والفيلات. وعدد من هذه الجرائم يقوم بها أشخاص يسعون للكسب السريع في حال توفرت لهم الفرصة. لذلك فعلينا أن نسعى ما أستطعنا لجعل جريمة اللص في دخول البيت صعبة قدر المستطاع.

- خذ بنظر الإعتبار وجود قفل متين للباب. أبواب البلكونات والشبابيك من المسالك العادمة للصوص، غالباً ما تكون الأقفال هنا ذات جودة سيئة.
- الأقفال الأضافية والواقيات المعدنية في الحافات الخلفية في الشبابيك والأبواب تجعل من الصعب على اللص كسر مفاصل الأبواب والشبابيك.
- الأنارة الخارجية تجعل من الصعب على اللص أن "يعلم" بحرية دونما إزعاج.
- إحفظ مقتنياتك الثمينة في صندوق إيداع في أحد المصارف. فاللصوص يعرفون أين نخفي مقتنياتنا الثمينة في بيوتنا.
- إذا ماتركت منزلك لفترة طويلة فعليك المحاولة بأن يbedo الأمر وكأنك في البيت، مثلاً من خلال نشر بعض الملابس على جبل الغسيل، أخبر الجيران بأنك ستسافر، وأطلب منهم أن يقوموا بتغطية صندوق الرسائل.



## جرائم العنف والسرقة

يشعر عدد كبير من المسنين بالخوف من التوادع خارج المنزل، خصوصاً في المناطق المأهولة وفي وقت المساء على وجه التحديد. من الصحيح أن المناخ العام في مجتمعنا أصبح في مجالات عديدة أكثر قسوةً من ذي قبل، ولكن في نفس علينا أن نعرف أن المسنين يتعرضون نادراً إلى حوادث العنف قياساً إلى باقي المجموعات في المجتمع. الضحايا العاديين - لمرتكبي الجرائم - هم من الرجال الشباب.

- لا تحمل معك كمية كبيرة من النقود.
- كن حذراً عندما تقوم بإخراج نقود من الحاسب الآلي وعندما تغادر البنك - أو مكتب البريد.
- كن يقظاً حين يتعلق الأمر بحقيقة اليد أو الجيوب المفتوحة، لا تمنح اللص فرصة الحصول على مقتنياتك الثمينة.
- لا تضع محفظة نقودك، أو الجذان أو حقيقة اليد في سلة أو عربة التسوق عند قيامك بالتسوق.

## يمكنك الحصول هنا على المزيد من المعلومات

هل ترغب بمعرفة المزيد من المعلومات عن الأمن والطمأنينة؟ قمنا هنا بجمع السلطات الرسمية والمنظمات التي تعمل بأشكال مختلفة لمنع وقوع الحوادث. يقوم البعض منها بتنظيم دورات دراسية. في شبكة الانترنت يوجد [www.skyddsnatet.nu](http://www.skyddsnatet.nu) وهو موقع لحياة يومية أكثر أماناً وطمأنينة.

### الصيدليات Apoteket

هاتف: 0771-450 450 (إرشادات صيدلانية على مدار اليوم)

[www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)

### مجلس الوقاية من الجريمة

هاتف: 00 87 08-401

[www.bra.se](http://www.bra.se)

### إتحاد الدفاع المدني

هاتف: 60 08-629 63

[www.civil.se](http://www.civil.se)

### مصلحة أمان الكهرباء

هاتف: 00 905 08-508

[www.elsakerhetsverket.se](http://www.elsakerhetsverket.se)

### معهد الصحة الشعبية

هاتف: 00 135 08-566

[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

### مركز معلومات السموم

هاتف: 31 12 08-33

[www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)

### مصلحة شؤون المستهلكين

هاتف: 00 05 08-429

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

### اللجنة الوطنية لتشجيع الأمان في حركة المرور NTF

هاتف: 00 59 08-705

[www.ntf.se/konsument/](http://www.ntf.se/konsument/)

### الشرطة

هاتف: 14 114

[www.polisen.se](http://www.polisen.se)

### المنظمة الوطنية للمتقاعدين PRO

هاتف: 00 67 08-701

[www.pro.se](http://www.pro.se)

### الاتحاد الوطني لمشاركة المتقاعدين RPG

هاتف: 90 69 08-453

[www.rpg.org.se](http://www.rpg.org.se)

**الصلب الأحمر**

هاتف: 00 46 452 08

[www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)

**SKPF الاتحاد السويدي لمستخدمي البلديات المتقاعدين**

هاتف: 79 28 728 08

[www.skpf.org](http://www.skpf.org)

**إتحاد المتقاعدين السويدي SPF**

هاتف: 50 32 692 08

[www.spfpension.se](http://www.spfpension.se)

**المنظمة الوطنية السويدية للمتقاعدين SPRF**

هاتف: 40 28 702 08

[www.sprf.se](http://www.sprf.se)

**الجمعية الوطنية للحماية من الحرائق**

هاتف: 00 474 588 08

[www.svbf.se](http://www.svbf.se)

**بلديات ومجالس المحافظات في السويد**

هاتف: 00 70 452 08

[www.skl.se](http://www.skl.se)

**مصلحة الطرق**

هاتف: 119 119 0771

[www.vv.se](http://www.vv.se)

حصلتم في هذا الكتيب على نصائح وإرشادات لتقليل مخاطر وقوع الحوادث. وفيما يلي موجز مختصر بمساعدة كلمات مساعدة.

## داخل المنزل

### هاتف

- قريب من متناول اليد

- عدد كافي

- هواتف متنقلة

### السجاد

- حماية من الإنزلاق

- هل أنت بحاجة حقاً لجميع السجاجيد

### الحمام

- أرضية مانعة للإنزلاق

- سجادة مانعة للإنزلاق في حوض الاستحمام/الدوش

- مقابض في الجدار قرب حوض الاستحمام/الدوش

- ماسحة للأرضية

### الدوار

- التدوي

- الغذاء

- الماء

- إرتداء الملابس

- النظارات

### جهاز إنذار الحريق

- عدد كافي

- موضوعة في الأماكن الصحيحة

- تعمل بشكل جيد

- جهاز إنذار الحريق عند السفر

### أقفال جيدة

- الباب الخارجي

- باب البلacone

- الشبابيك

### التلفزيون

- عدم منع دورة الهواء

- عدم وضع أصص الزهور والنباتات والموع المشتعلة على جهاز التلفزيون

### البقيمة

- أسلاك منشرة، عاطلة ومهترئة

- سلم ثابت

- عدم وجود عتبات للأبواب تمنع الحركة

- أحذية مضادة للتزلق داخل البيت

- إنارة جيدة

- رقم هاتف الطوارئ 112

- علبة حفظ ومراقبة تناول الدواء Dosset

- حفظ المقتنيات الثمينة
- التعاون بين الجيران
- عدسة الباب
- مانع فتح الأبواب
- تنظيف مفرغات الهواء في المطبخ من الدهون

## خارج المنزل

- الحماية من التزحلق
- مواد مساعدة مرکبة ومثبتة بشكل جيد
- إنارة جيدة في المدخل
- سلالم بدرجتين
- نشر الحصى الصغيرة في الشوارع لمنع الانزلاق
- الحذر عند الحاسب الآلي
- خوذة ركوب الدراجة

لائحة الفحص تحتوي على إدعاءات سيتم الإجابة عليها بنعم أو لا. فكر بالأجوبة وبكيفية تغيير أجوبة لا بأجوبة نعم.

## تجنب الوقوع

لا      نعم

أطلب المساعدة بدلاً من التسلق على الطاولات والمقاعد.

         إنارة جيدة

         مشاجب الملابس يمكن الوصول إليها بسهولة

         مكان ثابت للجلوس عند إرتداء ونزع الملابس

         كرنة أحذية طويلة

         حذاء للسير داخل المنزل وخف ثابت في القدم

         أمسح الأرضية ولكن لا أقوم بتلميعها.

         مانع الإنزلاق تحت السجاد

         أسلاك الكهرباء والهواتف مثبتة

         تلفونات متنقلة

         هاتف قرب السرير

         إنارة جيدة في الليل

         سجادة مانعة للتزحلق في حوض الاستحمام، الدوش وأرضية الحمام.

         مقعد في مكان الاستحمام، أو مصطبة للجلوس في حوض الاستحمام أو مكان الدون.

         مقبض ثابت في الجدار قرب حوض الاستحمام أو الدوش

         الأشياء التي تستعمل غالباً يمكن الوصول إليها بسهولة

حصلت على المواد المساعدة الضرورية

درايزين ومانع التزحلق في جميع السلاالم

لا      نعم

## تجنب الحريق

جهاز إنذار الحرائق يعمل

التدخين في السرير غير ممكن

آلة إطفاء الحرائق وبطانية الحرائق  
موجودة ويسهل الوصول إليها

أستعمل شمعدانات من مواد  
لا تتعرض للحرائق

جهاز توقيت للفرن،  
المكواة وآلة القهوة

انتبه لأي عطل في الأسلاك  
أو التجهيزات الكهربائية الأخرى

لا      نعم

## تجنب التسمم

أعلم بوجود مواد مساعدة لضبط  
جرعات الدواء مثلً الدوسيت

أتناول جرعة الدواء حسب الوصفة

أستعمل النظارة الطبية عند الحاجة لتجنب  
الخلط بين الأدوية وأخذ الجرعة الصحيحة

أتناول الأدوية التي حصلت عليها  
بوصفة والتي وصفها الطبيب لي شخصياً

أقوم بإعادة الأدوية القيمة  
والمنبقة إلى الصيدلية

أحافظ على المواد الكيميائية  
في علبتها الأصلية

أعرف أين أنوخي وiben أتصل  
عند الإصابة بالتسنم

لدي فحم دوائي في البيت  
أذا ما أصبح ضروريًّا أن آخذ/أعطي  
في حالة الإصابة بالتسنم

## الصحة العامة

نعم  لا

نشاطات بدنية منتظمة

أتناول الطعام الغني بالم مواد الغذائية

أشرب كمية كافية من الماء

لدي قائمة بأرقام الهواتف المهمة  
في حالة حدوث أي طارئ





Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

I samarbete med



**Apoteket**



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)  
651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 [www.msb.se](http://www.msb.se)  
Publ.nr MSB 0074-09 ISBN 978-91-7383-035-5