



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

الأمان في الحياة اليومية نصائح وإرشادات للمسنين!



مقدمة

الكثير من الحوادث تقع بسبب التسرع وعدم التفكير. فنحن البشر لدينا نزعة للتفكير بأن "هذا لن يصيبني". وربما تكون تلك ميزةً صحيّة، 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. وتتعلق 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 للجميع. وقد يكون بعض المعلومات جديدة أو أشياء لم تكن قد فكرت بها. خصصَ 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 باختيار عدد من الأمثلة لكل مجال من المجالات. وإذا كنت ترغب بمعرفة المزيد فبإمكانك الإستمرار 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 وأماكنيات الحركة في حياة فاعلة وغنية. وهذا سبب كبير يدعونا لبذل قصارى جهدنا لتجنب الحوادث. البشر مختلفون ولا يشبه أحدهم الآخر. ولذلك عليك الإنطلاق من ذاتك عندما تتعامل 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.
ويتصل حوالي 84000 شخص مسن سنوياً لطلب العلاج نتيجة لأصابتهم في حوادث السقوط. أكثر من 40000 شخص مسن يعالجون في المستشفيات سنوياً بعد أن يتعرضوا لحوادث السقوط.
أن تجنب السقوط بشكل كامل هو أمر مستحيل، لأننا نحن البشر نريد ويجب أن نتحرك. ولكنك مع ذلك تستطيع أن تفعل الكثير لتقليل المخاطر، خارج المنزل وعلى وجه الخصوص داخل المنزل، حيث تقع أكثر الحوادث. باستعمال العقل وحساب العواقب يمكن تجنب الوقوع في الكثير من الحوادث.

قلل مخاطر السقوط في البيت

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

- قم باستعمال 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 بتثبيتها الى الجدار.
- السجاد يحتوي على مخاطر. استعمل 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 بإمكانك طلب المساعدة.
- من السهل التعثر بعتبات الأبواب. في حالة إذا كانت العتبات تشكل عائقاً أمام حركتك أطلب المساعدة لإزاحتها.
- أستعمل داخل البيت أحذية مائعة للإنزلاق ويجب أن تكون ثابتة في القدمين.
- لا تقم بصقل أو تلميع الأرضية.
- عليك بالتفكير بوجود إنارة جيدة في المنزل. قم بتركيب ضوء خاص لليل.
- 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 الإستحمام أو مكان الدوش. وكذلك فأن 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 أزحتَ عدد من أسباب السقوط الشائعة.

قلل مخاطر السقوط خارج البيت



- يحتاج الجميع للخروج والتحرك في الهواء الطلق. وبأستعمال الأدوات المساعدة الصحيحة يمكن التقليل من حوادث السقوط.
- أستعمل أحذية جيدة، وحذاء لو كانت تحتوي على حماية من الإنزلاق، إذا كانت الطرقات زلقة.
- أستعمل أدوات مساعدة مثبتة أو منصوبة بشكل جيد. عربة التعكز (رولاتور) وقضين التعكز والعكاز (مع مانع للإنزلاق على الجليد في فصل الشتاء) تجعل من السهل بمكان أن تحافظ على توازنك.
- في البيئة المحيطة بك يجب على الآخرين أن يتحملوا مسؤولياتهم لتقليل حجم المخاطر.
- تجب أن تكون الإنارة جيدة في مدخل البناية.
- أن يكون هناك درابزين في السلالم.
- ويجب أن يكون قد تم نثر الحصى الناعم وبشكل جيد في الطرق الفرعية والأرصفة عندما تكون الطرق زلقة – وأن تكون خالية من الحفر والنتوء.
- لا تتردد في ذكر النواقص والسلبيات لبلديتك أو للمؤجر. فكلما إزداد عدد المتصلين كما إزدادت إمكانية إصلاح النواقص.

قدرات بدينة جيدة وطعام مفيد يساعدك على حفظ التوازن

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

والتمارين البسيطة هي أفضل من لاشئ للعضلات غير المدربة.
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 شئ تستطيع فعله لتحسين القدرات البدنية وقدرة
الحركة لديك؟ حاول أن تقوم بإيجاد روتينات وتمارين منتظمة،
مناسبة لك ولقدرتك. والقيام بنزهة لمدة 30 دقيقة يومياً
هي عادة مفيدة.

- الهيكل العظمي بحاجة الى الكالسيوم. ويحتاج الجسم الى
فيتامين D ليستطيع 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 مساوية للكالسيوم الموجود 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 بالتفكير بأن القهوة والشاي والكحول هي من المواد المدررة
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 فإن آلاف من حوادث الحريق تقع في بلدنا. ويتعرض الأشخاص فوق سن 65 عاماً للإصابات وحوادث الموت الناجمة عن الحرائق بشكل أكبر من الآخرين. أن 60% من حوادث الحريق تقع في المنازل. وغالباً ما يبدأ الحريق عند إندلاع النار في أثاث المنزل. بعض الحرائق تكون بسبب الإهمال وعدم الانتباه، البعض الآخر بسبب أعطال 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 الأنتباه.

أحصل على جهاز إنذار الحريق

في ثلاث من أربع حالات من حالات الموت نتيجة الحريق لا يكون هناك جهاز إنذار الحرائق. وعند وقوع الحريق فإن جهاز الإنذار يُعدّ تأميناً على الحياة وبثمن رخيص. يحفز الدخان المتصاعد جهاز الإنذار على إطلاق إشارة، أما في الحالات الأخرى فإن الخاطر المائل في أستمراك في النوم يكون كبيراً.



- يصعد الدخان الى أعلى. لذلك يجب تثبيت جهاز إنذار الحريق في السقف وترك مساحة فارغة لا تقل عن 50 سنتيمتراً 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 البناية الواحدة.
- قم بفحص وتجريب جهاز أنذار الحريق على الدوام، خصوصاً بعد غيابك عن المنزل لفترة طويلة، مثلاً إذا كنت مسافراً.
- نصيحة مفيدة وهي أن تقوم بتبديل البطاريات مرة واحدة في العام، مثلاً عندما تقوم بوضع شمعدان المجدى (أيام الأحد الأربعة التي تسبق عيد الميلاد). أمر جيد أن يكون لديك بطاريات احتياطية في البيت ولا تتردد بطلب المساعدة عند تبديل البطارية إذا ما كان ذلك صعباً عليك.
- هناك أجهزة أنذار 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 ثلاث من أربع حوادث حريق يمكن الجزم بالسبب الكامن وراء الحريق. لذلك فأننا نعلم أين سنوجه اهتمامنا بالدرجة الأولى.
- لاتضع شموع مشتعلة بالقرب من الأشياء القابلة للإحتراق، مثلاً الستائر. تجنب إستعمال الشمعدانات الخشبية، وأطواق تزيين الشموع القابلة للإشتعال بسهولة. عليك أن تفكر بأن الملابس يمكن أن تكون هي الأخرى قابلة للإشتعال. وتذكر أن تقوم بإطفاء الشموع.
- قم بتنظيف مفرغة الهواء في المطبخ بانتظام لمنع تجمع المواد الدهنية فيها. فالدهون سريعة الأشتعال عند إندلاع النار في الطباخ.
- الأجهزة والأسلاك الكهربائية العاطلة و القديمة يمكن أن تسبب الحريق.
- عليك بترك مجال لدورة 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 إشتعالها بشكل غير متوقع. أن هيكل جهاز التلفزيون مصنوع دائماً من البلاستيك القابل للإشتعال.
- أغلق على الدوام جهاز التلفزيون الذي لا تستعمله. وباستعمال جهاز توقيت للطبخ أو ماكينة تقطير القهوة أو المكواة تستطيع تقليل مخاطر إندلاع الحريق.
 - لا تقم بتفريغ منفضة السجائر في سلة الأزبال قبل أن تقوم بسكب الماء على محتوياتها.
 - لا تدخن إطلاقاً في السرير.
 - بإمكانك إخماد حريق في الطبخ بواسطة غطاء طنجرة أو لوح معدني. أطفأ الطبخ ودعه يبرد قبل أن تقوم برفع الطنجرة أو المقلاة. لا تستعمل الماء أبداً عند إطفاء حريق في الطبخ. لا تترك الطبخ عند طهي الطعام.
 - إذا ما أصبت بحرق ما فعليك شطف الجزء المصاب بالماء البارد لمدة عشر دقائق على الأقل.
 - عليك دائماً بمعرفة مسار طريق الإخلاء، يشار إليه بلافتات خضراء بسهم ورجل يركض، عندما تكون في مكان جديد عليك لتعرف أي طريق ستأخذ عند إندلاع الحريق.



قم بالإنتقاذ – التحذير – الإنذار – الإطفاء

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



- مكان الحريق (العنوان).
- قم بإطفاء الحريق اذا ماكان ذلك ممكناً.
- الحوادث تختلف بالطبع عن بعضها وكيفية التصرف في كل حالة من الحالات لها علاقة بالظروف السائدة حينذاك. ولكن تعلم مع ذلك القاعدة الأساسية.
- قم بالإنتقاذ – 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 الإنتباه والحذر هما ريفيقي الطريق المهمين في حركة المرور.

- أستعمل العاكسات (رفليكس)، أيضاً في المدن والمناطق المأهولة. ضع العاكسات في منطقة منخفضة من الجسم. و عليك أن تأخذ بنظر الاعتبار بأن العاكسات تفقد قدرتها بعد وقت ما. قم باستبدالها بين فترة وأخرى.
- أستعمل خوذة الحماية عند ركوبك الدراجة 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 النظرات مع سائق السيارة. يجب أن يساعد الجميع لتقليل أخطار حركة المرور. بالإضافة الى المشاركين في حركة المرور فإن السلطات الرسمية تتحمل جزءاً كبيراً من المسؤولية. قم بتنبيه بلديتك وجذب إنتباهها 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، لا تتردد 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 أدويةك لتتناولها في الأوقات المحددة. كما يمكنك أيضاً استعمال خيار آخر هو الـ ApoDos – تقسيم الدواء الى 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 الى نظارات طبية فعليك إستخدامها عند تناولك الدواء، ليمكنك رؤية وقراءة الغلاف بشكل صحيح.
- بإمكانك الحصول دائماً على الاستشارات – على مدار اليوم – من خدمات الزبائن في Apotekets هاتف 450 450-0771 أو معلومات الرعاية الصحية Sjulvårdsupplysning (رقم الهاتف موجود في دليل الهاتف). وعند حدوث حالة تسمم يمكنك الإتصال بمركز معلومات السموم Giftinformationscentralen الذي يمكنك الإتصال به عن طريق الأتصال برقم 112.
- تعوّد على أن تقوم بإعادة الأدوية المتبقية لديك الى الصيدلية. لا تقم أبداً برميها في سلة الأزبال ولا ترميها في دورة المياه.



المواد الكيميائية – حالات التسمم

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

- من المهم إتباع الإرشادات المكتوبة على العبوة. لا تقم بصب المواد الكيميائية 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 تشك بأنك شخصياً أو أحد أفراد عائلتك أصيب 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 بزيارتك. وعندما يتعلق الأمر بالأطفال فيجب علينا أن نتحلى بالكثير من الحذر. ويتعلق الأمر بالطبع بموائمة الأمان مع عمر الطفل.

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

المطبخ منطقة من مناطق الخطر – بوجود الطباخ، التجهيزات الكهربائية وعدد كبير من الأدوات الحادة. ويجب الإنتباه الى وجود الأدوية والمواد الكيميائية التي يمكن أن تسبب التسمم. كما يجب الإنتباه الى أن بأستطاعة الأطفال الوصول الى 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 لزيارتك. وبذلك تحصل على فرصة مناسبة لتجعل بيتك أكثر أماناً للأطفال.



الجريمة

يشكل الوقوع ضحيةً لجريمة ما انتهاكاً خطيراً لحياتك الشخصية. ويصاب ضحايا الجرائم غالباً بالخوف والشعور بانعدام الأمان. لدينا على الأكثر العديد من التأمينات التي تغطي الخسائر المادية. ولكن هناك أيضاً ممتلكات شخصية لا يمكن حساب قيمتها بالنقود. 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 الوقوع ضحيةً 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 بيوتهم، بعد أن يكونوا سمحوا بدخول أشخاص غرباء الى البيت. غالباً ما يتحلى المجرمون بمهارة كبيرة في إيجاد الأسباب كي يدخلوا الى البيوت - يتظاهرون بأنهم مرضى، بحاجة الى الماء أو لأستعارة الهاتف. القاعدة الأساسية هي أن لا تقوم بإدخال شخص لاتعرفه الى بيتك. إذا كان لديك سلسلة أو جنزير في الباب فيجب أستبداله بحاجز فتح الأبواب Dörrspärr. فمن السهولة بمكان سحب الجنزير وفتح الباب.

- وجود حاجز فتح الأبواب وعدسة الباب (عين الباب) يزيد من الأمان في بيتك. ويمنحك وقتاً للتفكير قبل أن تفتح الباب. ولكن في الجانب الآخر عليك عدم إقفال الباب من الداخل.
- لا تقم بإدخال شخص لاتعرفه. 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 فعلياً 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 العادية للصوص، وغالباً ماتكون الأقفال ههنا 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 "يعمل" بحرية ودونما إزعاج.
- إحتفظ بمقتنياتك الثمينة في صندوق إيداع في أحد المصارف. فاللصوص يعرفون أين نخفي مقتنياتنا الثمينة في بيوتنا.
- اذا ماتركت منزلك لفترة طويلة فعليك المحاولة بأن يبدو الأمر وكأنك في البيت، مثلاً من خلال نشر بعض الملابس على حبل الغسيل، أخبر الجيران بأنك ستسافر، وأطلب منهم أن يقوموا بتفريغ صندوق الرسائل.



جرائم العنف والسرقة

يشعر عدد كبير من المسنين بالخوف من التواجد خارج المنزل، خصوصاً في المناطق المأهولة وفي وقت المساء على وجه التحديد. من الصحيح أن المناخ العام في مجتمعنا أصبح في مجالات عديدة أكثر قسوة 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 بحقيبة اليد أو الجيوب المفتوحة، لا تمنح اللص فرصة الحصول على مقتنياتك الثمينة.
- لا تضع محفظة نقودك، أو الجزدان أو حقيبة 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 الأنترنت يوجد www.skyddsnetet.nu وهو موقع لحياة يومية أكثر أماناً وطمأنينةً.

الصيدليات Apoteket

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

www.apoteket.se

مجلس الوقاية من الجريمة

هاتف: 08-401 87 00

www.bra.se

إتحاد الدفاع المدني

هاتف: 08-629 63 60

www.civil.se

مصلحة أمان الكهرباء

هاتف: 08-508 905 00

www.elsakerhetsverket.se

معهد الصحة الشعبية

هاتف: 08-566 135 00

www.fhi.se

مركز معلومات السموم

هاتف: 08-33 12 31

www.giftinformation.se

مصلحة شؤون المستهلكين

هاتف: 08-429 05 00

www.konsumentverket.se

اللجنة الوطنية لتشجيع الأمان في حركة المرور NTF

هاتف: 08-705 59 00

www.ntf.se/konsument/

الشرطة

هاتف: 114 14

www.polisen.se

المنظمة الوطنية للمتقاعدين PRO

هاتف: 08-701 67 00

www.pro.se

الاتحاد الوطني لمشاركة المتقاعدين RPG

هاتف: 08-453 69 90

www.rpg.org.se

الصليب الأحمر

هاتف: 08-452 46 00

www.rodakorset.se

الاتحاد السويدي لمستخدمي البلديات المتقاعدين SKPF

هاتف: 08-728 28 79

www.skpf.org

اتحاد المتقاعدين السويدي SPF

هاتف: 08-692 32 50

www.spfpension.se

المنظمة الوطنية السويدية للمتقاعدين SPRF

هاتف: 08-702 28 40

www.sprf.se

الجمعية الوطنية للحماية من الحريق

هاتف: 08-588 474 00

www.svbf.se

بلديات ومجالس المحافظات في السويد

هاتف: 08-452 70 00

www.skl.se

مصلحة الطرق

هاتف: 0771-119 119

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 الأستحمام/الدوش
- مقابض في الجدار قرب حوض الأستحمام/الدوش
- ماسحة للأرضية

الدوار

- التدواي
- 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 البلكونة
- الشبابيك

التلفزيون

- عدم منع دورة الهواء
- عدم وضوح أصص الزهور والنباتات والموع المشتعلة على جهاز التلفزيون

البقية

- أسلاك منتشرة، عاطلة ومهترئة
- سلّم ثابت
- عدم وجود عتبات للأبواب تمنع الحركة
- أحذية مضادة للترحلق 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 مركبة ومثبتة بشكل جيد
- إنارة جيدة في المدخل
- سلالم بدرابزين
- نشر الحصى الصغيرة في الشوارع لمنع الأنزلاق
- الحذر عند الحاسب الآلي
- خوذة ركوب الدراجة

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

تجنب الوقوع

نعم لا

أطلب المساعدة بدلاً من التسلق على الطاولات والمقاعد.

إنارة جيدة

مشاجب الملابس يمكن الوصول إليها بسهولة

مكان ثابت للجلوس عند إرتداء ونزع الملابس

كرتة أحذية طويلة

حذاء للسير داخل المنزل وخُف ثابت في القدم

أمسح الأرضية ولكن لا أقوم بتلميعها.

مانع الإنزلاق تحت السجاد

أسلاك الكهرباء والتلفون مثبتة

تلفونات متنقلة

هاتف قرب السرير

إنارة جيدة في الليل

سجادة مانعة للترحلق في حوض الإستحمام، الدوش وأرضية الحمام.

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

مقبض ثابت في الجدار قرب حوض الأستحمام أو الدوش

الأشياء التي تستعمل غالباً يمكن الوصول إليها بسهولة

- حصلت على المواد المساعدة الضرورية
- درابزين ومانع التزحلق في جميع السلالم

تجنب الحريق

لا نعم

- جهاز إنذار الحريق يعمل
- التدخين في السرير غير ممكن
- آلة إطفاء الحريق وبطانية الحريق موجودة ويسهل الوصول إليها
- أستعمل شمعدانات من مواد لا تتعرض للحريق
- جهاز توقيت للفرن، المكواة وآلة القهوة
- أنتبه لأي عطل في الأسلاك أو التجهيزات الكهربائية الأخرى

تجنب التسمم

لا نعم

- أعلم بوجود مواد مساعدة لضبط جرعات الدواء مثلاً الدوسيت
- أتناول جرعة الدواء حسب الوصفة
- أستعمل النظارة الطبية عند الحاجة لأتجنب الخلط بين الأدوية وأخذ الجرعة الصحيحة
- أتناول الأدوية التي حصلت عليها بوصفة والتي وصفها الطبيب لي شخصياً
- أقوم بإعادة الأدوية القديمة والمتبقية الى الصيدلية
- أحافظ على المواد الكيماوية في عبئتها الأصلية

أعرف أين أتوجه ويمن أتصل
عند الإصابة بالتسمم

لدي فحم دوائي في البيت
أذا ما أصبح ضرورياً أن أخذ/أعطي
في حالة الإصابة بالتسمم

الصحة العامة

لا نعم

نشاطات بدنية منتظمة

أتناول الطعام الغني بالمواد الغذائية

أشرب كمية كافية من الماء

لدي قائمة بأرقام الهواتف المهمة
في حالة حدوث أي طارئ



I samarbete med



Apoteket



Statens
folkhälsoinstitut



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



LANDSTINGET
VÄSTMANLAND

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