



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

امنیت در زندگی روزمره

اندرز و رهنمود برای افراد مسن!



پیشگفتار

بسیاری از حوادث به علت سهل انگاری و بی توجهی رخ می دهد. ما انسان ها گرایش داریم که چنین فکر کنیم: "این موضوع برای من رخ نخواهد داد". شاید این یک ویژگی خردمندانه باشد، ولی هنگامی که هدف ما پیشگیری از حوادث است، بهتر است از پیش چاره اندیشی کرده باشیم.

ما در این نوشتار نکات و اندرزهای مفیدی را گردآوری کرده ایم که با پیروی از آنها می توان از بروز حوادث روزمره پیشگیری کرد. منظور ما حوادث ناشی از به زمین افتادن، آتش سوزی، حوادث ترافیکی، دارو، مواد شیمیایی و حتی خطرات ناشی از بزهکاری است. شما که سالخورده هستید، هم دانش دارید و هم خردمند هستید. برخی از نکاتی که ما نوشته ایم، برای شما بدیهی اند، ولی شاید برای دیگران بدیهی نباشند.

نکات دیگر شاید تازگی داشته باشند و یا شاید نکاتی باشند که شما پیش از این به آنها فکر نکرده اید.

چند دقیقه وقت به این نوشتار اختصاص دهید، تا پی ببرید که چگونه می توان در بسیاری از موارد با کاربست راه های ساده از حوادث دوری کرد و از پی آمدهای بزهکاری در امان بود. طبیعتاً می توان مطالب بسیاری درباره هر یک از این موضوعات نوشت.

ولی ما می دانیم که اگر حجم اطلاعات زیاد باشد، می توان به آسانی در میان آنها سرگردان شد. از اینرو ما تصمیم گرفته ایم که در هر زمینه چند نمونه بیاوریم. افرادی که می خواهند اطلاعات بیشتری دریافت کنند، می توانند از راه هایی که ما در پایان این نوشته ذکر کرده ایم، اطلاعات مورد نظر خود را دریافت کنند.

آیا دلیل خاصی وجود دارد که ما بویژه سالخوردگان را مخاطب قرار داده ایم؟ مگر تلاش برای پیشگیری از حوادث مربوط به همه مردم نیست؟ این درست است ولی در بیشتر موارد این سالخوردگان هستند که بیش از همه در معرض آسیب و خطر هستند. پیامدهای یک حادثه ممکن است این باشد که امکان یک زندگی فعالانه و غنی محدود می شود. دلیل های مهمی وجود دارد که ما تا حد ممکن تلاش کنیم که از بروز حوادث پیشگیری کنیم. هیچ دو انسانی کاملاً شبیه به هم نیستند. از اینرو در هنگام کاربست این اندرزها و رهنمودها، با توجه به شرایط خودتان اقدام کنید. این مطالب را با دیگران در میان بگذارید و تجارب و دانش خود را در اختیار دیگران بگذارید.



حوادث ناشی از به زمین افتادن

هر فردی ممکن است هر لحظه بر زمین بیفتد. ولی با بالا رفتن سن، این خطر افزایش می یابد. بیش از هشتاد درصد از حوادث ناشی از به زمین افتادن گریبانگیر افراد بیش از 65 سال می شود. هر سال تقریباً 84 000 نفر از سالخوردگان به دلیل حوادث ناشی از به زمین افتادن نیاز به خدمات درمانی دارند. بیش از 40 000 نفر هر سال به دلیل حوادث ناشی از به زمین افتادن به بیمارستان مراجعه می کنند. نمی توان کاملاً از این حوادث دوری جست، زیرا ما انسان ها دوست داریم به اینسو و آنسو برویم. ولی با این حال شما می توانید کارهای بسیاری برای کاهش این خطرات انجام دهید، هم در فضای آزاد و بویژه در درون خانه که بیشتر حوادث رخ می دهد. با خردمندی و دوراندیشی می توان از بسیاری از حوادث در امان بود.

خطر به زمین افتادن در محیط خانه را کاهش دهید

- شرایط خانه شما چگونه است؟ چند دقیقه به این موضوع فکر کنید که چه خطراتی در خانه شما وجود دارد. این نکات را یادداشت کنید و سپس تلاش کنید که این دشواری ها را از بین ببرید!
- از تلفن دستی همراه استفاده کنید و چند تلفن دیگر هم تهیه کنید. توجه داشته باشید که تلفن همیشه در دسترس شما باشد.
 - سیم های اضافی روی کف اتاق ها را رها نشوند. آنها را روی دیوار نصب کنید.
 - فرش ها ممکن است خطر ساز باشند. یا از لایه های ضد لیز خوردن استفاده کنید و یا فرش ها را بردارید.



- چیزهایی را که پیوسته نیاز دارید، در نزدیکی خود نگاه دارید. اگر ناچار هستید چیزی را از تاقچه به پائین بیاورید، از یک چهارپایه یا پله مطمئن استفاده کنید و یا از دیگران کمک بگیرید.
- ممکن است روی قاب چارچوب در سکندری بخورید. اگر این یک مانع است، ترتیبی دهید که از بین برده شود.
- کفش هائی برای استفاده در خانه تهیه کنید که ضد لیز خوردن باشند و پای شما در آن بخوبی جا بگیرد.
- کف خانه را براق و لغزان نکنید.
- ترتیبی دهید که چراغ ها و نور خانه مناسب باشد.
- نصب کردن یک لامپ خواب هم مناسب است.
- احتمال سرگیجه گرفتن و از دست دادن تعادل وجود دارد. در هنگام لباس پوشیدن بنشینید و سر فرصت لباس به تن کنید.
- در موارد گوناگون از عینک مناسب استفاده کنید. از عینک در هنگام راه رفتن استفاده نکنید زیرا تشخیص فاصله ها با آنها دشوار است.
- ترتیبی دهید که کف حمام لیز نباشد. از فرش ضد لیز خوردن در حمام و زیر دوش استفاده کنید. دستگیره هائی روی دیوارهای حمام و دوش نصب کنید. در این صورت بهتر می توان تعادل را حفظ کرد. ترتیبی دهید تا صابون، شامپو و حوله در دسترس شما باشند.
- شما با رعایت این نکات می توانید بسیاری از معمولی ترین عوامل به زمین افتادن و آسیب را از بین ببرید.

خطر به زمین افتادن در بیرون از خانه را کاهش دهید



- همه مردم نیاز دارند که بیرون بروند و از هوای آزاد استفاده کنند. با وسایل مناسب می توان خطر به زمین افتادن را کاهش داد.
- از کفش مناسب و استفاده کنید. اگر به بیرون می روید، از وسیله ضد لیز خوردن استفاده کنید.
- از ابزار و وسایل کمکی که تنظیم شده اند استفاده کنید. واکر چرخدار "رولاتور" عصا (با تجهیزات لازم زمستانی) و دیگر وسایل کمکی حفظ تعادل را آسان تر می کنند.
- در محیط پیرامون شما نیز بایستی دیگران مسئولیت بپذیرند و امکان بروز خطرات را کاهش دهند.
- در ورودی خانه بایستی دارای روشنایی مناسب باشد.
- راه پله ها بایستی دارای میله دستگیره باشند.
- راهروها و پیاده رو ها بایستی در صورت لغزنده بودن به خوبی شن پاشی شوند و چاله و گودال و یا برآمدگی نداشته باشند.
- با کمون و یا مالک مسکن خود تماس بگیرید و کمبودها را با آنان در میان بگذارید. اگر شمار بیشتری با آنان تماس بگیرید، امکان چاره جوئی برای از بین بردن کمبودها افزایش می یابد.

شرایط بدنی خوب و خوراک مناسب کمک می کند که تعادل خود را حفظ کنید

خطر به زمین افتادن بستگی به شرایط بدنی شما دارد. هرگز برای آغاز به تمرین کردن دیر نیست. به امکانات خود توجه کنید و در نظر بگیرید که چه چیزی برای شما دلپذیر است. توجه داشته باشید که کوتاه ترین راه پیمائی نیز یک تمرین ساده است و برای ماهیچه های بدون تمرین بهتر از تمرین نکردن است. خوراک مناسب نیز برای اسکلت بدن و حفظ تعادل مهم است. کمبود کلسیم و نیز سیگار کشیدن و کمبود تحرک بدنی بزرگترین عوامل بروز

پوکی استخوان ها و شکستگی لگن خاصره هستند. زنان بیشتر از مردان دچار پوکی استخوان ها می شوند.

- آیا راهی وجود دارد که بتوان شرایط بدنی شما و توان تحرک شما را افزایش داد؟ تلاش کنید روتین ها و عادت های منظمی برای تمرین کردن داشته باشید که مناسب شما و توانتان باشند. روزی دستکم 30 دقیقه تحرک داشتن یک عادت مناسب است.
- اسکلت شما به کلسیم نیاز دارد. شما به ویتامین د نیاز دارید تا بدن بتواند کلسیم را جذب کند. شیر، فیل، ماست، کِسو و پنیر دارای کلسیم فراوان هستند. سبزیجاتی مانند گل کلم ایتالیائی "بروکولی" اسفناج و کلم سبز نیز دارای کلسیم فراوان هستند ولی شما ناچار هستید تقریباً 9 پرس "بروکولی" بخورید تا برابر یک لیوان شیر کلسیم دریافت کنید. ویتامین د را هم از راه خوراک و هم از راه تابش خورشید می توان دریافت کرد. برای کسانی که نمی توانند منظم به بیرون بروند و از نور خورشید بهره مند شوند، استفاده از ویتامین د اضافه مهم است.
- مایعات برای حفظ تعادل بدن مهم هستند. شما بایستی بسیار آب بنوشید. بیاد داشته باشید که قهوه، چای و الکل باعث افزایش ادرار می شوند و نیاز شما به مایعات را افزایش می دهند.



- برخی داروها باعث سرگیجه می شوند. به این نکته توجه داشته باشید و با پزشک خود و یا با کارکنان داروخانه در باره اثرات داروهایتان بر تعادل بدن مشورت کنید.



آتش سوزی

بسیاری از انسان ها رعایت آتش را می کنند و می دانند که یک آتش سوزی چه پیامدهائی جدی می تواند داشته باشد. با این وجود هر ساله هزاران آتش سوزی در کشور ما رخ می دهد. افراد بالای 65 سال بیشتر دچار آتش سوزی و آسیب و مرگ ناشی از آن در خانه می شوند. 60 درصد آتش سوزی ها در خانه ها رخ می دهد. غالباً این اثاث خانه است که آتش می گیرد. برخی آتش سوزی ها به علت سهل انگاری و بی توجهی است و برخی دیگر به علت کمبودهای فنی در دستگاه های برقی است. گذشته از علت این آتش سوزی ها، می توان کارهای بسیاری برای پیشگیری از رخ دادن آتش سوزی انجام داد. برای سالمندانی که دارای محدودیت توانائی تحرک هستند، مهم است که در این باره به ویژه هشیار باشند.

آژیر هشداردهنده آتش سوزی نصب کنید

در سه چهارم آتش سوزی ها، یک دستگاه سالم آژیر هشداردهنده آتش سوزی وجود نداشته است. آژیر هشداردهنده مانند یک بیمه ارزان است که بروز آتش سوزی را هشدار می دهد. دود ناشی از آتش سوزی به دستگاه آژیر یک علامت می دهد. در غیر این صورت این خطر وجود دارد که شما بیدار نشوید.



- دود رو به بالا صعود می کند. آژیر هشداردهنده بایستی زیر سقف نصب شود و دستکم محیط 50 سانتی متر پیرامون آن آزاد باشد. اینکه چند آژیر هشداردهنده و در کدام اتاق داشته باشید، بستگی به اندازه خانه و شکل آن دارد. بهتر است که آژیر هشداردهنده در جایی نصب شود که شما در صورت آتش سوزی، هر جا باشید صدای آنرا بشنوید.

- نوعی آژیر هشدار دهنده وجود دارد که می توان آنرا به دستگاه های دیگر نیز نصب کرد. اگر چنین دستگاهی در معرض دود قرار بگیرد، دیگر آژیرهای هشدار دهنده نیز آژیر می زنند. به کمک چند سیستم آژیر می توان یک سیستم هشدار دهنده بین همسایه ها در یک مجموعه آپارتمانی ایجاد کرد.
- دستگاه آژیر هشدار دهنده را غالباً و به ویژه پس از آنکه مدتی طولانی در خانه نبوده اید، برای نمونه پس از مسافرت آزمایش کنید.
- یک رهنمود اینست که سالی یکبار هنگامی که چراغ های کریسمس را نصب می کنید، باتری های این دستگاه را نیز عوض کنید.
- باتری های اضافه در خانه داشته باشید و اگر عوض کردن باتری ها دشوار است، از دیگری کمک بگیرید.
- نوعی دستگاه های آژیر هشدار دهنده وجود دارد که باتری های آنها پنج تا ده سال دوام می آورد.
- در مسافرت نیز یک دستگاه آژیر هشدار دهنده سفری همراه داشته باشید.

ترتیبی دهید که چیزی آتش نگیرد

- در سه چهارم آتش سوزی ها می توان با اطمینان گفت که چه چیزی باعث آتش سوزی شده است. از این رو ما می دانیم که به چه چیزهایی بایستی توجه ویژه داشت.
- هرگز شمع روشن را در نزدیکی چیزی که ممکن است آتش بگیرد، مانند پرده قرار ندهید. از استفاده از شمعدانی و شمع های دیگر که ممکن است به سادگی باعث آتش سوزی شوند خودداری کنید. توجه داشته باشید که پوشاک هم ممکن است به سادگی آتش بگیرد. به یاد داشته باشید که شمع را خاموش کنید.
- هواکش آشپزخانه را تمیز کنید به طوری که مقدار فراوانی چربی در آن جمع نشود. در صورتی که اجاق خوراکپزی دچار آتش سوزی شود، آن چربی نیز شعله ور می شود.
- وسایل برقی و سیم های فرسوده و خراب ممکن است باعث آتش سوزی شوند.
- ترتیبی دهید که هوا در پیرامون تلویزیون در جریان باشد. گلدان و شمع روشن را روی تلویزیون قرار ندهید. گرمای تلویزیون باعث می شود که شمع ها به شکل دیگری بسوزند و ممکن است بیفتند و یا ناگهان گُر بگیرند. بدنه تلویزیون معمولاً از پلاستیک آتشزا درست شده است.
- وسایل برقی غیر قابل استفاده را دور بیندازید.
- با وصل کردن یک تایمر به اجاق خوراکپزی، قهوه جوش و اتو، می توان خطر آتش سوزی را کاهش داد.
- پیش از خالی کردن زیر سیگاری در سبد آشغال، محتوای آنرا مرطوب کنید.
- هرگز در تختخواب سیگار نکشید.
- آتش سوزی اجاق خوراکپزی را می توان با یک در قابلمه یا صفحه حلبی مهار کرد. اجاق را خاموش کنید و بگذارید خنک شود و سپس قابلمه یا ماهیتابه را از آنجا بردارید. در هنگام آتش سوزی

اجاق هرگز از آب بر آن نپاشید. هرگز در هنگام پختن خوراک از اجاق دور نشوید.

- اگر دچار آتش سوزی شوید، محل آنرا به مدت دستکم ده دقیقه با آب سرد شستشو دهید.

- هر گاه به مکان جدیدی می روید، همیشه نگاه کنید و ببینید که خروج اضطراری کجاست. تابلوی سبز با فلش و مرد در حال دویدن، نشاندهنده خروج اضطراری است. آنگاه می دانید که در صورت آتش سوزی از کدام راه بیرون خواهید رفت.



نجات دادن - اعلام خطر - هشدار - خاموش کردن

- اگر آتش سوزی رخ دهد، به سادگی می توان دچار وحشت شد. در صورت بروز خطر بر اساس این اصل مهم رفتار کنید: نجات دهید - اعلام خطر کنید - هشدار دهید - خاموش کنید.
- خودتان و دیگران را که در نزدیکی شما هستند نجات دهید، ولی ریسک های بسیار بزرگ نکنید.
- به دیگران اعلام خطر کنید.
- به شماره 112 تلفن بزنید و با اداره کل امداد رسانی تماس بگیرید. آماده باشید که به این پرسش ها پاسخ دهید:
 - آیا افرادی در درون محوطه دچار آتش سوزی گرفتار شده اند و یا به شکل دیگری در خطر هستند؟
 - آدرس جایی که آتش گرفته است چیست؟
 - شما چه کسی هستید و از کجا تلفن می زنید؟



- در صورت امکان آتش را خاموش کنید. طبیعتاً هیچ آتش سوزی مانند آتش سوزی دیگری نیست و باید با توجه به شرایط ویژه پیرامون رفتار کرد. این اصل مهم را فرا بگیرید: نجات دهید - اعلام خطر کنید - هشدار دهید - خاموش کنید.



خطرات دیگر در زندگی روزمره

ترافیک

- خود شما می توانید نکات فراوانی را رعایت کنید تا از خطر در امان باشید، ولی شما تابع رفتار دیگران در ترافیک نیز هستید. شما نمی توانید همیشه یقین داشته باشید که دیگران مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت می کنند. از این رو بایستی همیشه به دو نکته مهم توجه داشت: به پیرامون توجه داشته باشید و احتیاط کنید.
- از نوار شب نما "رفلکس" استفاده کنید، حتی در شهر و مناطق پر ازدحام. نوار شب نما "رفلکس" را در قسمت پائین بدن قرار دهید. به یاد داشته باشید که نوار شب نما یک کالای تازه است و آنرا عوض کنید.
 - در هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید.
 - رانندگان خودروها موظف هستند که در محل عبور عابر پیاده به عابران پیاده حق تقدم بدهند، ولی شما نباید کاملاً اعتماد داشته باشید که همه رانندگان خودروها مقررات رانندگی را رعایت می کنند. هشیار باشید! بگذارید نگاهتان با نگاه راننده تلاقی کند. همه بایستی همیاری کنند تا خطرات ترافیکی کاهش یابد. گذشته از افرادی که در ترافیک هستند، ادارات نیز دارای مسئولیت هستند. خطرات ترافیکی را به کمون خود گوشزد کنید. این خطرات می تواند چنین باشد:
 - زمان کوتاه تغییر رنگ چراغ راهنمایی (تغییر چراغ راهنمایی از سبز به قرمز پس از مدت بسیار کوتاه).
 - نبود خط کشی خیابان در محل عبور عابر پیاده.
 - قرار داشتن ایستگاه اتوبوس در محل نامناسب.

دارو

- دارو باید به روش درست استفاده شود تا نتیجه مورد نظر را بدهد. برای استفاده از هر دارویی بایستی از دستورات پزشک و کارکنان داروخانه پیروی کرد. اگر در استفاده از داروهایتان مطمئن نیستید و یا احساس می کنید که دچار ناراحتی می شوید، بپرسید! این مسئولیت کارکنان خدمات درمانی و داروخانه است که اطلاعات قابل درک به شما بدهند.
- صرفاً از داروهای خودتان استفاده کنید.
 - اگر فکر می کنید که برای شما دشوار است که کنترل کنید که فلان دارو را چه موقع باید استفاده کنید، از وسائل کمکی موجود استفاده کنید. شما می توانید یک جعبه ویژه "دوست" تهیه کنید و داروهای خود را در آن قرار دهید و در زمان های گوناگون آنها را مصرف کنید. یک راه حل دیگر اینست که "آپو دوس" داروخانه که هر یک از دوزهای مصرفی دارو را برای یک زمان مشخص تفکیک کرده است، استفاده کنید.

- از پزشک خود بپرسید که آیا این امکان برای شما وجود دارد یا نه.
- اگر به عینک مطالعه نیاز دارید، حتماً آنها را در هنگام برداشتن بسته بندی دارو به چشم بزنید تا بتوانید نوشته های روی بسته دارو را بخوانید و داروی مورد نظر خود را استفاده کنید.
 - شما می توانید در سراسر شبانه روز با مرکز خدمات داروخانه با شماره تلفن 0771-450 450 و یا با مرکز اطلاعات رسانی خدمات درمانی تماس بگیرید (شماره تلفن در دفترچه تلفن وجود دارد).
 - در صورت مسمومیت، از راه شماره تلفن 112 با مرکز اطلاعات مسمومیت تماس بگیرید.
 - عادت کنید که داروهای زیادی خود را به داروخانه تحویل دهید. هرگز آنها را در آشغال های خانه و یا در توالت خانه نیندازید.



مواد شیمیائی – مسمومیت

- گذشته از داروها، مواد شیمیائی دیگری نیز در خانه وجود دارد که ممکن است باعث مسمومیت شود. به ویژه مواد شیمیائی آسیب رساننده و سوزنده مانند آمونیاک، ماده ضد گرفتگی لوله ها، مواد برطرف کننده جرم، مواد پاک کننده اجاق خوراکپزی و نیز برخی مواد شستشوی ماشین ظرفشویی از این دسته هستند.
- این مهم است که دستورات و رهنمودهای روی بسته بندی ها را رعایت کنید. مواد شیمیائی را در بطری نوشابه و یا لیوان آبخوری نریزید. این خطر وجود دارد که آنها با چیز دیگری که قابل نوشیدن باشد اشتباه گرفته شوند.
 - برای دریافت رهنمود لازم در هنگامی که شما گمان دارید که شخصی در نزدیکی شما مسموم شده است، میتوانید با شماره تلفن 112 تماس بگیرید.

کودک در خانه

برای بسیاری از انسان ها، بودن کودک در کنار آنان باعث شادی آنان می شود. ولی آیا خانه شما با شرایط کودکان سازگاری دارد؟ بسیاری از رهنمودهای این نوشتار باعث افزایش امنیت کودکان در هنگام بازدید آنان نیز می شود. ولی ضروری است که شما در باره کودکان دقت و احتیاط بیشتری داشته باشید. بدیهی است که بایستی شرایط امنیتی خانه را بر اساس سن کودکان هماهنگ کرد.

بسیاری از حوادثی که برای کودکان رخ می دهد، غالباً به علت بسته نبودن درها یا پنجره ها است.

آشپزخانه یک منطقه خطر است. اجاق خوراکپزی، وسایل برقی و بسیاری ابزارهای تیز در آنجا هستند. از این گذشته بایستی بیاد داشت که داروها و مواد شیمیائی نیز ممکن است باعث مسمومیت شوند. در نظر داشته باشید که ممکن است کودکان به داروهائی که شما در کیف دستی تان دارید نیز دست بیابند.

یکی از راه های مناسب برای پیشگیری از حوادث برای کودکان اینست که شما پیش از آمدن کودکان چند دقیقه از دیدگاه کودکان به خانه نگاه کنید. به این ترتیب خواهید توانست خانه تان را برای کودکان امن تر کنید.



بزهکاری

کسی که در معرض بزهکاری قرار می گیرد، به نوعی به زندگی خصوصی وی نیز دست اندازی می شود. قربانیان جرائم غالباً دچار ترس و ناامنی می شوند. در بیشتر موارد ما بیمه هائی داریم که بسیاری خسارات مادی را جبران می کند. ولی برخی وسائل شخصی نیز هست که نمی توان ارزش آنها را با پول سنجید.

مهم ترین کاری که می توان برای در امان بودن از بزهکاری انجام داد، اینست که تا حد ممکن امکانات دزدها برای دزدی را دشوارتر کنیم. با وجود اینکه احتیاط کردن ضروری است، هیچ دلیلی برای نگرانی افراطی وجود ندارد. خطر دچار شدن به عوارض ناشی از بزهکاری نسبتاً اندک است، و مطلقاً اندک تر از آن است که بتوان اجازه داد که اینگونه هراس بر شما چیره شود.

هیچ فرد ناشناسی را به خانه راه ندهید

گاهی سالمندان در خانه خودشان در معرض بزهکاری قرار می گیرند، زیرا آنان فرد ناشناسی را به خانه خود راه داده اند. در بسیاری موارد آن بزهکاران با مهارت کار می کنند و دلیل های گوناگونی پیدا می کنند که به درون خانه بیایند، برای نمونه اینکه آنان بیمار هستند، آب می خواهند یا می خواهند از تلفن استفاده کنند. اصل کلی اینست که:

افراد ناشناس را به خانه خود راه ندهید. اگر در خانه شما زنجیر دارد، بهتر است به جای آن یک ضامن در نصب کنید. پاره کردن زنجیر بسیار آسان است.

- ضامن در و دریچه چشمی امنیت شما را افزایش می دهد. اینها به شما وقت می دهند که پیش از باز کردن در فکر کنید. ولی توجه داشته باشید که قفل دوم در را از درون خانه قفل نکنید.
- افراد ناشناس را به خانه خود راه ندهید. همیشه کارت شناسائی از آنان بخواهید. کارکنان خامات خانگی همیشه کارت شناسائی به همراه دارند.

خطر بروز دزدی در خانه خود را کاهش دهید

ضرب المثلی هست که می گوید: اتفاق دزد را پدید می آورد. این در مورد بسیاری از دزدی ها از آپارتمان ها و ویلاها مصداق دارد. بسیاری از این بزهکاری ها از سوی افرادی انجام می گیرد که با عجله در پی بدست آوردن پول ناگهانی هستند و به صورت خودانگیخته این کارها را انجام می دهند. از اینرو مهم است که کار را برای دزد دشوار کنید تا او نتواند به درون خانه راه پیدا کند.

- ترتیبی دهید که قفل های مناسبی داشته باشید. در بالکن و پنجره ها عادی ترین راه دزدها هستند و قفل های آنها هم غالباً دارای ایراد هستند.
- با نصب چفت و یا کلون بر روی درها و پنجره ها، کار را برای دزدها دشوارتر می کند و وی به آسانی نخواهد توانست لولاها را بشکند.
- نصب چراغ و ایجاد روشنایی در بیرون در خانه نیز کار را برای دزد دشوارتر می کند.
- اشیاء گرانبهای خود را در صندوق ایمنی بانک نگهداری کنید.
- دزدها می دانند که اشیاء گرانبها در کجای خانه نگهداری می شوند.
- اگر قرار است مدتی طولانی در خانه نباشید، ترتیبی دهید که چنین به نظر برسد که شما در خانه هستید. برای نمونه پوشاک ها را برای خشک شدن آویزان کنید. به همسایه ها بگوئید که به سفر می روید و از آنان بخواهید که صندوق پستی شما را خالی کنند.



بزهکاری خشونت آمیز و دزدی

بسیاری از سالمندان می ترسند که از خانه بیرون بروند، به ویژه در شهرهای بزرگ و در هنگام غروب. البته وضعیت جامعه ما در بسیاری از زمینه ها سخت تر شده است، ولی بایستی در نظر داشت که سالمندان جزء آن دسته از گروه های اجتماعی هستند که به ندرت در معرض حمله و تعدی قرار می گیرند. عادی ترین افرادی که قربانی بزهکاری می شوند، مانند خود بزهکاران، مردان جوان هستند.

- پول نقد زیادی با خود نداشته باشید.
- هنگامی که از بانکومات پول بر می دارید، و یا هنگامی که اداره پست و یا بانک را ترک می کنید، احتیاط کنید.
- مواظب کیف دستی و جیب های باز خود باشید. با دادن امکان به دزد وی را ترغیب نکنید که اشیاء گرانبهای شما را بدزدد.
- هنگام خرید کیف پول و کیف دستی خود را در سبد یا چرخ فروشگاه فروشگاه قرار ندهید.

از اینجا می توان اطلاعات بیشتر دریافت کرد

آیا می خواهید مطالب بیشتری درباره امنیت و آسایش بدانید؟ ما در اینجا آن سازمان ها و ادارتی که در زمینه پیشگیری از حوادث کار می کنند را گردآوری کرده ایم. بسیاری از آنها آموزش هم می دهند.
در آدرس www.skyddsnetet.nu در اینترنت، یک پایگاه اطلاعاتی درباره زندگی روزمره امن تر و آسوده تر وجود دارد.

داروخانه

شماره تلفن: 0771-450 450 (خدمات اطلاعاتی دارویی در سراسر شبانه روز)

www.apoteket.se

شورای پیشگیری از بزهکاری (Brottsförebyggande rådet)

شماره تلفن: 08-401 87 00

www.bra.se

اتحادیه دفاع غیر نظامی (Civilförsvarsförbundet)

شماره تلفن: 08-629 63 60

www.civil.se

اداره کل ایمنی برق (Elsäkerhetsverket)

شماره تلفن: 08-508 905 00

www.elsakerhetsverket.se

انستیتوی تندرستی همگانی (Folkhälsoinstitutet)

شماره تلفن: 08-566 135 00

www.fhi.se

مرکز اطلاعات مسمومیت (Giftinformationscentralen)

شماره تلفن: 08-33 12 31

www.giftinformation.se

اداره کل مصرف کنندگان (Konsumentverket)

شماره تلفن: 08-429 05 00

www.konsumentverket.se

ان.ت.اف، انجمن ملی (NTF, Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande)

ترغیب امنیت ترافیک

شماره تلفن: 08-705 59 00

www.ntf.se/konsument/

پلیس (Polisen)

شماره تلفن: 114 14

www.polisen.se

پ.ار.او، سازمان سراسری بازنشستگان (PRO, Pensionärernas Riksorganisation)

شماره تلفن: 08-701 67 00

www.pro.se

ار.پ.گ، انجمن سراسری همگانی (RPG, Riksförbundet Pensionärsgemenskap)

بازنشستگان

شماره تلفن: 08-453 69 90

www.rpg.org.se

صلیب سرخ (Röda Korset)

شماره تلفن: 08-452 46 00

www.rodakorset.se

اس. ک. پ. اف، اتحادیه کارکنان (SKPF, Svenska Kommunalpensionärernas förbund)

بازنشسته کمونی

شماره تلفن: 08-728 28 79

www.skpf.org

اس. پ. اف، انجمن بازنشستگان سوئد (SPF, Sveriges Pensionärsförbund)

شماره تلفن: 08-692 32 50

www.spfpension.se

اس. پ. ار. اف، انجمن سراسری بازنشستگان (SPRF, Sveriges Pensionärers Riksförbund)

شماره تلفن: 08-702 28 40

www.sprf.se

انجمن دفاع در برابر آتش سوزی (Svenska Brandskyddsföreningen)

شماره تلفن: 08-588 474 00

www.svbf.se

کمون ها و شوراهای استانی (Sveriges kommuner och landsting)

شماره تلفن: 08-452 70 00

www.skl.se

اداره راهداری (Vägverket)

شماره تلفن: 0771-119 119

www.vv.se

شما در این بروشور رهنمودها و اندرزهایی برای کاهش خطر و حوادث دریافت می کنید. فشرده ای از این نکات و واژه های مهم در زیر آمده است:

درون خانه

تلفن

- در دسترس
- شمار کافی
- قابل حمل

فرش ها

- ضد لیز خوردن
- آیا همه فرش ها لازم هستند؟

حمام

- کف ضد لیز خوردن
- فرش ضد لیز خوردن در حمام و دوش
- دستگیره بر روی دیوار در حمام و دوش
- حفاظ کف

سرگجه

- استفاده از دارو
- خوراک
- آب
- لباس پوشیدن
- عینک

دستگاه آژیر هشداردهنده آتش سوزی

- شمار کافی
- مکان مناسب
- دستگاه سالم
- دستگاه آژیر هشداردهنده آتش سوزی برای سفر

قفل های مناسب

- در ورودی
- در بالکون
- پنجره

تلویزیون

- گردش هوا
- هیچگونه گلدان و شمع بر روی تلویزیون

غیره

- سیم های رها شده و فرسوده
- پله مناسب
- هیچگونه مانعی در آستانه چارچوب در
- کفش درون خانه که لیز نخورد
- روشنائی مناسب

- شماره اضطراری 112
- جعبه ویژه دارو "دوست"
- نگهداری اشیاء گرانبها
- تماس و همکاری با همسایه ها
- دریچه چشمی
- ضامن در
- پاک کردن هواکش آشپزخانه از چربی ها
- در فضای آزاد**
- ضد لیز خوردن
- وسائی کمکی تنظیم شده
- روشنائی مناسب در ورودی
- دستگیره در راه پله ها
- شن پاشی
- احتیاط در کنار بانکومات
- نوار شب نما "رفلکس"
- کلاه ایمنی دوچرخه سواری

این لیست کنترل دربردارنده پرسش هائی است که پاسخ آری یا نه به آنها داده می شود.
در این باره تأمل کنید و سپس پاسخ دهید. به این فکر کنید که یک پاسخ نه چگونه می تواند به آری بدل شود.

نه آری		نه آری	دوری جستن از بر زمین افتادن.
☐	☐	☐	آیا بجای بالارفتن از پله و چارپایه درخواست کمک می کنید.
☐	☐	☐	روشنائی مناسب.
☐	☐	☐	ما به ایرادات سیم های برق و تجهیزات برقی توجه داریم.
نه آری		☐	دوری جستن از مسمومیت
☐	☐	☐	من می دانم که جعبه ویژه تفکیک و مصرف دارو مانند "دوست" وجود دارد.
☐	☐	☐	مقدار توصیه شده دارو را مصرف می کنم.
☐	☐	☐	در صورتی که به عینک مطالعه نیاز داشته باشم تا داروهایم را اشتباهی استفاده نکنم، و دارو به مقدار لازم استفاده کنم، این کار را انجام خواهم داد.
☐	☐	☐	من تنها از داروهای که برای من تجویز شده استفاده می کنم.
☐	☐	☐	من داروهای اضافی مصرف نشده را به داروخانه تحویل می دهم.
☐	☐	☐	من مواد شیمیائی را در بسته بندی ویژه آنها نگهداری می کنم.
☐	☐	☐	در صورت بروز مسمومیت من می دانم که به کجا بایستی مراجعه کرد.
☐	☐	☐	من ذغال ویژه پزشکی در خانه دارم و در صورت بروز مسمومیت می توانم از آن استفاده کنم.
نه آری		☐	نکات عمومی بهزیستی
☐	☐	☐	ورزش یا نرمش منظم
☐	☐	☐	من از خوراک متنوع استفاده می کنم.
☐	☐	☐	من آب به مقدار کافی می نوشم.
☐	☐	☐	من یک لیست شماره تلفن های مهم دارم.
		☐	دستگیره و لایه ضد لیز خوردن در راه پله ها.
		نه آری	دوری جستن از آتش سوزی
	☐	☐	دستگاه هشدار دهنده آتش سوزی کار می کند.
	☐	☐	سیگار کشیدن در تختخواب غیر قابل تصور است.
	☐	☐	وسیله آتش نشانی و پتوی خاموش کردن آتش در دسترس هستند.



Statens
folkhälsoinstitut



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



**LANDSTINGET
VÄSTMANLAND**

Publ.nr MSB 0075-09 ISBN 978-91-7383-036-2