

أضواء على السلامة

التحقق من الأعمال الخيرية
تبرع لمؤسسات تستحق الثقة

مكوث الأطفال وحدهم في المنزل
خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك

التقط "سيلفي" بأمان
الحصول على اللقطة المثالية

لتقديم طلب لإعادة نشر المقالات
أو الصور أو الرسومات، يرجى إرسال
رسالة لـ panorama@aramco.com

مجلة أضواء على السلامة (رمد
١٣١٩-٢٠٢٧) تصدر عن شركة أرامكو
السعودية وتوزع مجاناً على موظفي
الشركة وأسرهم وغيرهم من المهتمين
بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة نشر
المقالات أو الصور أو الرسومات دون
الحصول على إذن كتابي من أرامكو
السعودية.



على الغلاف

حاتم، سنة

في هذا العدد



02 التحقق من الأعمال الخيرية



06 مكوث الأطفال وحدهم في المنزل: خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك



10 التقط "سيلفي" بأمان



14 السلامة على الأرجوحة



18 اختيار صندوق الإسعافات الأولية

التحقق من الأعمال الخيرية

يواجه العالم العديد من المعضلات كالحرائق والفيضانات والحروب والأمراض ومحدودية فرص الحصول على الرعاية الصحية والمياه النظيفة. ويرغب العديد من الأشخاص في مساعدة أولئك الذين أجبروا على مواجهة هذه المعضلات، ولهذا السبب وُجدت المؤسسات الخيرية. فهي تخلق نظاماً يركز على مساعدة الأشخاص الأكثر تضرراً. فإذا ما اخترت دعم مؤسسة خيرية، التأكد من وصول تبرعاتك إلى من هو بأشد الحاجة لها قد يكون أمر صعباً. كيف تختار المؤسسة الخيرية الصحيحة؟ وكيف تتجنب عمليات الغش والاحتيال التي تتخفى تحت غطاء المؤسسات الخيرية؟

هنالك طلبات تبرع بدافع الاحتيال، وبعضها تتضمن مواقع الويب وروابط البريد الإلكتروني في محاولة لسرقة معلومات بطاقة الائتمان لسرقة الهوية أو لتثبيت البرمجيات الخبيثة على جهاز الكمبيوتر. لا تنقر على الروابط في الرسائل الإلكترونية، حتى لو بدت أنها أرسلت من موقع مَرخَص.

الوسطاء هم جهات خيرية تجمع الأموال لمجموعات تقوم بالعمل الخيري الفعلي وتحصل على نسبة من التبرع قبل إرساله إلى المجموعة التي تريد مساعدتها أساساً. ويُعد جامعي التبرعات المحترفين جزءاً كبيراً من مخطط الوسطاء.

يقول دانييل بوروشوف، رئيس ومؤسس مجموعة CharityWatch التابعة لمجموعة مراقبة المؤسسات الخيرية: "إن جهات جمع التبرعات قد تحتفظ لنفسها بنسبة تتراوح بين ٧٥ و ٩٠ في المائة من الأموال. وفي بعض الأحيان تضطر المؤسسات الخيرية في نهاية المطاف لدفع مبالغ لجهات جمع التبرعات تفوق المبالغ التي حصلت عليها، وهذا يكلف المؤسسة الخيرية مالياً. وللتأكد من أن تبرعك وصل للمكان الصحيح وحقق أقصى استفادة مرجوة، تجنب الوسطاء وتبرع مباشرة إلى المؤسسات الخيرية التي تدعمها.

حملات التمويل الجماعي

تُسهل العديد من مواقع وسائل التواصل الاجتماعي عملية التبرع وتجعلها ممكنة بضغطة زر واحدة. ويُيسر التمويل الجماعي على الناس والمؤسسات طلب تبرعات مباشرة من خلال مواقع مثل GoFundMe و CrowdRise و YouCaring. ولكن قد يصعب معرفة صحة أي نداء للمساعدة من عدمه وما إذا كان التبرع الخاص بك سيُستخدم للغرض المعلن عنه.

فقد جُمعت مؤخراً تبرعات للتكفل بمصاريف إجازة خبير أرواح جوية كان قد بثَّ معلومات هامة ساهمت في إنقاذ الأرواح أثناء وقوع أعاصير وفيضانات شديدة، وبالرغم من حسن نية منظمي حملة التبرعات هذه وحصولهم على أكثر من 7,000 دولار أمريكي، إلا أنهم لم يأخذوا في عين الاعتبار أن متلقي هذه التبرعات موظف

مع الأسف، يستغل البعض رغبة الآخرين في فعل الخير. وهنا يأتي دور مجموعات مراقبة المؤسسات الخيرية، مثل CharityWatch و Charity Navigator، في مساعدة المتبرعين على اتخاذ قرارات مستنيرة من خلال تصنيف المؤسسات الخيرية في جميع أنحاء العالم. وتستخدم كل منها نظامها الخاص بالتصنيف، لكنها كلها تحسب حساب مقدار المال المُستفاد منه فعلياً في الأعمال الخيرية مُقابل المال المُنفق على جمع التبرعات والنفقات العامة، بما في ذلك الدفع للمُنظمين.

يقول بينيت وينر الرئيس التنفيذي للعمليات في مؤسسة BBB Wise Giving Alliance التي تراقب المؤسسات الخيرية: "لا يمكنك أن تعتمد على الاسم فقط عند اختيار مؤسسة لتتبرع لها". ويضيف وينر "هناك العديد من المؤسسات الخيرية التي تحمل أسماء واعدة ومواقع إلكترونية جذابة، ولكنها تبذل أقل جهد ممكن لمساعدة المحتاجين". ويضيف كذلك: "في بعض الحالات، هنالك مؤسسات خيرية تحمل أسماء شبيهة بمؤسسات خيرية أخرى بهدف خداع المتبرعين وإيهامهم بأنهم يتبرعون للجهة الرصينة". وقد تكون كلتا المؤسسات الخيريتين قانونيتين تقومان بأعمال متشابهة في مجالات مختلفة.

ويقول وينر: "إذا أردت التبرع بثقة، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو التبرع للمؤسسات الخيرية المعروفة والتي تلي المعايير". وغالباً ما تكون المؤسسات الخيرية المحلية التي تخدم مجتمعاتها المباشرة اختياراً جيداً، حيث يمكنك أن ترى العمل الذي تقوم به، ويمكن أن تتطوع لمساعدتها، كما تستطيع التحدث إلى أحد العاملين فيها شخصياً لفهم كيفية توظيفهم لتبرعاتك. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، تحقق من ذلك عبر مواقع مراقبة هذه المؤسسات، فهي تتبع الآلاف من المؤسسات الخيرية في جميع أنحاء العالم لجعل التبرع بمسؤولية أسهل وأكثر فعالية.

احترس من الاحتيال والوسطاء

سهلت وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني طلب التبرع بالمال للأعمال الخيرية. ويقول موقع CharityWatch: "سوف تكون

طرق أخرى للمساعدة

< تبرع بالدم.

بنوك الدم بحاجة دائمة للمتطوعين للتبرع، وليس فقط أثناء حالات الطوارئ. إذا لم تكن مؤهلاً للتبرع، فكر في المساعدة في تنظيم حملة للتبرع في منطقتك.

< تطوع.

المؤسسات الخيرية المحلية بحاجة دائمة لمتطوعين إضافيين. لا تتجح أنشطة المؤسسات الخيرية دون مساعدة الناس لها، سواءً كانت متعلقة بملجأ حيوانات أو جمعية إطعام محلية.

< تبرع بالسلع.

توفر بعض المؤسسات الخيرية متاجر في مقراتها، حيث تباع فيها السلع المتبرع بها لغرض جمع الأموال لدعم أعمالهم. ويختار البعض التبرع بالسلع مباشرة للمحتاجين. تواصل مع المؤسسات الخيرية لمعرفة المزيد عن ما يحتاجون إليه ويقبلونه.



وإذا كنت ستتبرع عبر المواقع الإلكترونية، سواءً من خلال مواقع التمويل الجماعي أو من خلال مواقع المؤسسات الخيرية، تأكد من اختيار أو إلغاء اختيار أي موافقة تعطي الموقع الصلاحية لإرسال رسائل عبر البريد الإلكتروني أو غيرها من المعلومات لك مستقبلاً، حسب مستوى اهتمامك. فبعض المؤسسات تستخدم هذه الصلاحية لبيع معلوماتك الخاصة في وقت لاحق أو بإرسال بريد غير مرغوب به لطلب التبرعات المالية على مدار السنة. ومن الجيد أيضاً أن تختار عدم الإفصاح عن هويتك عند تبرعك، فهذا يحميك من المحتالين الذين يزورون مواقع المؤسسات الخيرية للبحث عن أسماء أشخاص يُمكنهم استهدافهم بقصص كاذبة عن الاحتياج من أجل طلب التبرع.

لا ينبغي أن يكون التبرع الخيري مخيفاً أو أن يسبب لك القلق. استخدم جهات مراقبة المؤسسات الخيرية، وابحث عن جمعيات خيرية تثق بها وادعم الناس الذين تعرفهم وساعد الآخرين ما دمت قادراً على ذلك. ■

حكومي أمريكي. وبموجب القانون، لا يُسمح له بقبول أي هدية تزيد قيمتها عن 100 دولار أمريكي. وفي نهاية الأمر أُستخدمت الأموال في مساعٍ خيرة وذلك في مساعدة المتضررين من الفيضانات، ولكن لم تكن هذه هي القضية التي ظن المتبرعون أنهم يدعمونها بأموالهم. فعندما تختار التبرع من خلال التمويل الجماعي، تبرع للأشخاص الذين تعرفهم شخصياً أو للذين يعرفهم أصدقائك أو عائلتك شخصياً.

كما أن مواقع التمويل الجماعي تتقاضى عند التبرع رسوم لإجراءات الدفع وغيرها من الرسوم التي يجهلها المتبرع. وعلى سبيل المثال، يتقاضى موقع GoFundMe 7.9% بالإضافة إلى 0.30 دولار أمريكي عن كل تبرع، في حين أن زر التبرع الجديد في موقع فيسبوك يتقاضى 2% كعمولة لتغطية ما يسميه الموقع "تكاليف غير ربحية للتدقيق والأمن والحماية من الاحتيال وتكاليف تشغيلية وتكاليف دعم عمليات الدفع" بالإضافة إلى 3% لتغطية عملية الدفع. وتجنب هذه الرسوم، تبرع مباشرة عبر نظام التبرع في موقع المؤسسة الخيرية، أو للشخص المحتاج مباشرة وتجنب تماماً اللجوء لموقع التمويل الجماعي.

مكوث الأطفال وخدمهم في المنزل: خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك

يتضمن عمل الأب أو الأم العديد من القرارات ومصادر القلق والهواجس. فترك طفلك في المنزل وحده أمراً يبعث على القلق، ولكن بقاءه لوحده في المنزل قد يكسبه تعلم تحمل المسؤولية ويعزز من ثقته بنفسه. ثمة العديد من الاحتياطات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من قلقك والمساهمة في حماية أطفالك حينما يكونون لوحدهم.

تعرضتم للأذى؟ و"ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا أردتم اللعب في منزل صديق؟". وإذا كان بيتك يقع في منطقة تواجه أحوالاً جوية صعبة مثل العواصف الرملية أو الأعاصير أو الزلازل فعليك دائماً أن تعد خطة إضافية للتعامل مع الحالات الطارئة في مثل هذه الأحوال.

سجل أطفالك في دورات الإسعاف الأولي والتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي إن أمكن. وينبغي عليهم أيضاً أن يعرفوا كيفية التصرف في حالة سماع صوت إنذار كاشف الدخان وطريقة استخدام مطفأة الحريق أو غطاء إخماد الحريق.

ضع قواعد واضحة

ينبغي أن يكون لدى الأطفال توقعات واضحة عن كيفية التصرف خلال الوقت الذي يمكثون فيه في المنزل وحدهم. أطلع أطفالك على الأمور التي يمكنهم القيام بها والأمور التي يجب عليهم تجنبها، ومن الأمثلة على ذلك: هل يستطيعون استخدام الإنترنت إن كانوا لوحدهم في المنزل؟ هل يستطيعون دعوة صديق للمنزل؟ هل يستطيعون دعوة عدة أصدقاء للمنزل؟

خذ بعين الاعتبار المخاطر الخاصة بمنزلك وبالحى. هل بمنزلك أو منازل الجيران المجاورة برك سباحة؟ هل تقطن بالقرب من شارع كثير الحركة أو قريب من حديقة عامة؟ نظم إرشاداتك بحيث تناقش هواجس السلامة الخاصة بمنطقتك.

احرص على تمتع أطفالك بالمهارات والنضج اللازم للتعامل مع المواقف بطريقة آمنة سواء كنت ذاهباً لمتجر لبضعة دقائق أو للعمل بعد ساعات الدوام المدرسي.

إظهار الثقة بطفلك عن طريق بقاءه لوحده في المنزل قد يكون تجربة إيجابية له إن كان حسن الاستعداد، فضلاً عن كون ذلك خطوة مهمة في طريق اعتماده على ذاته. اتخذ الاحتياطات اللازمة للتأكد من سلامة وعافية أطفالك. ■

أزل جميع مصادر الخطر المحتملة.

قد يعثر الأطفال على أغراض خطيرة عندما يكونون لوحدهم، لذا احرص على حفظ مصادر الخطر في أماكن مغلقة بعيدة عن متناولهم، مثل المواد الكيميائية والمنظفات والسكاكين والعدد اليدوية والشفرات الحادة والأدوية... إلخ.

تواصل مع الأطفال باستمرار

من بين أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامة أطفالك أن تتواصل معهم بالهاتف عدة مرات للاطمئنان عليهم ومعرفة ما يفعلون. وينبغي عليهم أن يخبروك إذا أرادوا مغادرة المنزل وتحديد وقت مغادرتهم وعودتهم. يمكنك الاستعانة بالأصدقاء والجيران أو أفراد العائلة الآخرين للاطمئنان على أطفالك، أو على الأقل خلال المرات الأولى التي يمكثون فيها لوحدهم.

احرص على توفير المعلومات المهمة في مكان بارز

ضع الأرقام المهمة في مكان ظاهر وواضح كأن يكون قرب التلفاز أو الهاتف أو الثلاجة، وضع أرقام الطوارئ المهمة ورقم هاتف عمك وهاتفك الجوال ورقم مكتب الطبيب ورقم جار أو قريب يسكن بالقرب منك أو صديق موثوق يستطيع الوصول بسرعة إليهم عند الضرورة.

دربهم على ما يجب فعله عند حدوث حالة طارئة

ينبغي أن يعرف أطفالك طريقة طلب المساعدة عبر الاتصال بخدمات الطوارئ عند الضرورة. دربهم من خلال تقمص الأدوار على حالات طوارئ مختلفة إلى أن تطمئن إلى قدرتهم على التصرف في مثل هذه الحالات.

ينبغي على عائلتك أيضاً أن تكون لديها خطة لمسار النجاة من الحريق بحيث يجري التدريب والتمرن عليها. لا تنس أن تطرح أسئلة مبنية على مواقف مثل السؤال التالي "ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا حاول أحدهم دخول المنزل؟" و"ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا

نقدم لكم جائزة التطوع لموظفي أرامكو السعودية

اصنع الفرق.

كن جزءاً من إرثنا العريق في المواطنة
والعطاء، وتقدم للمنافسة بأفضل الأعمال التطوعية
وأعمقها أثراً وأكثرها استدامة.

قم بزيارة www.letsaad.com



هل أطفالك مستعدون للمكوث وحدهم في المنزل؟

مثال على قائمة التعليمات

- < الطبخ ممنوع، ويمكن استخدام الميكروويف فقط.
- < لا تجب على الهاتف ولا تفتح الباب لأحد. استخدم هاتفك الجوال للاطمئنان كل ساعتين.
- < لا يسمح بزيارات الأصدقاء عند عدم وجود شخص بالغ.
- < ابقِ الأبواب والنوافذ مغلقة في جميع الأوقات. يجب أن يكون طفلك قادراً على قفل وفتح كافة النوافذ والأبواب في الحالات الطارئة.
- < يجب إنهاء الواجبات المدرسية قبل مشاهدة التلفاز أو اللعب على الكمبيوتر.

ينضج الأطفال بطريقة مختلفة عن بعضهم بعضاً وليس هنالك عمر محدد يكونون فيه مستعدين للمكوث وحدهم في المنزل. ولكن هنالك أسئلة يمكن أن يطرحها الآباء والأمهات على أنفسهم لتساعدهم على معرفة ما إذا كان الطفل مستعداً لذلك أم لا.

بغض النظر عن العمر أو النضج فإنه لا ينبغي أن يُترك طفل وحده في المنزل إن لم يكن مرتاحاً لذلك. ومن المهم أيضاً التنبه إلى قوانين بلد إقامتك. اعلم أنه قد يكون هناك حد أدنى من العمر يمكنك فيه ترك الطفل دون إشراف شخص بالغ عليه.

التقط "سيلفي" بأمان

أصبح التقاط الصور الذاتية (السيلفي) جزءاً من الحياة اليومية لكل من يملك هاتف جوال ذكي. وتُنشر هذه الصور على وسائل التواصل الاجتماعي ويعجب بها أصدقاؤنا ويتشاركها أفراد عائلتنا. لكن هناك جانب آخر للصور الذاتية يستحق الاهتمام، وهو السلامة أثناء التقاطها.

الإصابات المذكورة وقعت على الذراع التي لم تكن تحمل الهاتف الجوال، مما يشير إلى أن الناس أكثر اهتماماً بهواتفهم الجوال أثناء وقوعهم من سلامتهم الشخصية.

الانشغال بالهاتف الجوال أثناء التقاط الصور يعني أن الناس غير مدركين لما حولهم وأن احساسهم بالتوازن قد يتأثر سلباً. أثناء التقاطنا لصور ذاتية، نكون أقل وعياً للعوائق من حولنا مثل الأرضية غير المستوية أو درجات السلم أو حافة الهاوية، وتصبح فجأة الأخطار التي يسهُل تجنبها في العادة، أكثر خطورة.

تبين هذه الحالات التي قصها الأطباء في المجلة الطبية الإيرلندية أن الأنشطة التي تحمل بعض الخطر عادة، مثل القفز على الترامبولين والجري أثناء الصعود والنزول من الدرج، تصبح أكثر خطورة إن التقطت صورة ذاتية أثناء تأديتها.

لتلتقط صورة ذاتية بأمان، لا تستعجل. انظر حولك وكن مدركاً لمحيطك. واحرص على تجنب المواقف التي تعرضك للخطر عادة، وقف في مكانك أثناء التقاط الصورة. إن سرت من غير الانتباه لطريقك، فمن المحتمل أن تتعثر أو تقع.

تقع العديد من حوادث الصور الذاتية حول المسطحات المائية. فإن كنت بالقرب من مسطح مائي، لا تتسَّ حرصك على السلامة في تصرفاتك. فالوقوف في قارب صغير، أو عدم ارتداء سترة نجاة قد يؤدي إلى المتاعب.

دائمًا ما نسمع أن الهواتف الجوال قد تكون خطيرة لأنها تلهينا عن ما يجب التركيز عليه. فنعرف أن كتابة الرسائل النصية أثناء المشي خطر ويعرف السائقون أن عليهم عدم استخدام هواتفهم الجوال أثناء القيادة، ولكن ما لا يعرفه البعض أن استخدام الهاتف الجوال لالتقاط صور ذاتية قد يكون خطرًا أيضًا وقد يتسبب بخسارات وإصابات وحتى وفيات.

قد لا يبدوا الأمر ضارًا، لكن ملتقطي الصور الذاتية العازمين على الحصول على "إعجابات" ومتابعين أكثر في وسائل التواصل الاجتماعي مستعدون لفعل المستحيل لالتقاط الصورة المثلى. السعي للحصول على الصورة المثلى بالهاتف الجوال يدفع الناس للتعرض لأخطار لا مبرر للتعرض لها، ومن أمثلة الوفيات التي سببتها الصور الذاتية أن رجلاً سحقه فيل، وسائحة سقطت من منحدر مرتفع، ورجلاً آخر سحقه قطار، ومراهقة صعقها تيار كهربائي من سلك عالٍ الجهد.

يقع العديد من هذه الحوادث لأن الناس يضعون أنفسهم عرضة للخطر من أجل التقاط صورة ذاتية "أفضل". الأمر المؤسف هو أن العديد من الناس يضع نفسه عرضة للخطر حتى وهو يعلم ذلك. وقد ذكر مجموعة من الأطباء الإيرلنديين وقوع أربع حالات كسور في الذراع خلال أسبوع واحد كلها نتيجة السقوط أثناء التقاط صورة ذاتية.

تبين هذه الحالات التي قصها الأطباء في المجلة الطبية الإيرلندية أن الأنشطة التي تحمل بعض الخطر عادة، مثل القفز على الترامبولين والجري أثناء الصعود والنزول من الدرج، تصبح أكثر خطورة إن التقطت صورة ذاتية أثناء تأديتها.

يوضح الأطباء عاملين خلف وقوع حوادث الصور الذاتية، والأسباب وراء حدوث الإصابات الخطيرة مثل كسر الذراع. جميع تلك



اجلس بطريقة صحيحة

الوقاية دائماً أفضل من العلاج. الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى إصابات يمكن تجنب حدوثها عن طريق جعل مكان مكتبك المنزلي أو مكتبك في العمل آمن ومريح ومنتج.



الرأس

حاول أن تبقى كتفيك ورأسك إلى الخلف مع أذنيك بمحاذاة الوركين.

الركبتين

يجب أن تكونا منخفضتين قليلاً عن الوركين.

لوحة المفاتيح

ينبغي أن تكون مسطحة وأسفل مستوى الكوع لتجنب إصابات المعصم والإجهاد.

المعصمين

ينبغي أن تكون مسترخية في وضعية طبيعية ومستقيمة.

الكتفين

أرح كتفيك وابقِ صدرك مفتوحاً وواسعاً.

المقعد

يجب أن يكون مقعدك مائلاً قليلاً إلى الأمام بحيث يكون الفخذان موازيين للأرض تقريباً. استخدم مقعداً قابلاً للتعديل مع داعم للظهر لمنع ألم العمود الفقري.

المرفقين

أرح مرفقتك بوضعهما في زاوية 90 درجة، على مقربة من جانبيك.

الظهر

اجلس وظهرك مستقيم أو قدمه قليلاً للأمام. ادعم أسفل ظهرك.

هناك وعي متزايد بالحاجة إلى الحساسية الثقافية، ولا سيما في الأماكن الدينية والمعالم أو المباني الحساسة. ويجب على الشخص أن يلم بقوانين التصوير المعمول بها في المكان الذي يريد التصوير فيه.

كن على علم بما قد يظهر في خلفية صورتك أثناء التقاطك لها. هل هناك وثائق شخصية أو إيصالات تسوق ملقاة على الطاولة؟ تجنب إظهار أي مستندات أو معلومات مالية في صورك الذاتية ولا تتباه ببطاقتك الائتمانية الجديدة. كل ما ذكر قد يعطي معلومات يمكن للمجرمين استخدامها.

لقد تجاوزت الصور الذاتية حدود السرعة وأصبحت الآن جزءاً من حياتنا اليومية. ففي استطلاع حديث عن عادات استخدام الهاتف الجوال بين المسافرين، تبين أن حول نصف المستطلعين يلتقطون ٢٠ صورة ذاتية في اليوم، وخمسة في المئة منهم يلتقطونها "بدون توقف". وقد أصبحت الصور الذاتية عادة بيننا بشكل متسارع، لهذا يجب أن نأخذ سلامتنا في عين الاعتبار حتى نتذكر تلك اللقطة المثلى بسعادة دائماً. ■

أصبحت المنظمات على وعي متزايد بمخاطر الصور الذاتية. فأنشأت الحكومة الروسية حملة لتذكير الناس بالتفكير مرة ومرة أخرى قبل التقاط صور ذاتية في الحالات الخطرة. وقد أصدرت شركة تأمين نيوزيلندية نصائح حتى عن التقاط "سيلفي" بأمان.

النصائح المقدمة للسياح تنطبق على كل من يلتقط صورة ذاتية. تجنب الاقتراب كثيراً من الحيوانات البرية والحيوانات التي في أقفاصها. قد يتسلل بعض الناس إلى الحظائر المسيجة في حدائق الحيوانات، أو يحاولون الاقتراب من الحيوانات كالدب في البرية. وقد تتصرف الحيوانات مهما بدت لطيفة بطريقة عدوانية إن شعرت بالتهديد. وقد يبدو حيوان ما بطيئاً وبعيداً، ولكن إن كان تركيزك على هاتفك الجوال فمن المحتمل أنك لن تلاحظ أي تغيير في تصرفاته.

والخطر الآخر الذي يسببه الانشغال أثناء التقاط الصور هو فقدان المحفظة. فمن السهل على اللصوص خفيفي اليد استغلال انشغالك بالتقاط تلك الصورة المثلى لسرقة محفظتك.

استعد، انطلق وتمرجه

الذهاب لساحة اللعب و اللعب على الأراجيح ممتع للأطفال في جميع الأعمار. لكن للأسف، يمكن للأراجيح أن تتسبب في إصابات. إذا كنت تفكر في شراء هذا النوع من الألعاب، أو تسمح لأطفالك باللعب على الأراجيح في الحدائق أو المدارس أو ساحات اللعب العامة، كن على علم بالمخاطر الشائعة لتجنب وقوع أي إصابات.

الأراجيح تعد واحدة من أكثر الألعاب تعددًا في الاستخدام لأنها قابلة للتعديل لتناسب مع عمر الطفل وحجمه. السقوط هو أكثر إصابات الأراجيح شيوعًا. وفقًا للجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية تعرض أكثر من 365,000 طفل بين عامي 2009 و 2014 إلى إصابات جِراء اللعب على الأراجيح نُقلوا بسببها إلى غرفة الطوارئ.

شراء الأراجيح

اشتر أراجيح قوية يمكن تعديلها مع نمو أطفالك. فكّر في الألعاب التي يمكن تركيبها أو استبدالها أو تحسينها على مراحل. لا تشتري أبدًا الأراجيح ذات الخطافات المفتوحة النهائية، وعلى الأخص الخطافات التي تأتي على شكل حرف S. تجنب الأراجيح ذات الأجزاء المتحركة التي يمكن أن تقرص أو تسحق الأصابع الصغيرة أو التي لها أطراف حادة أو سطح خشن. ينبغي أن تكون مقاعد الأرجوحة مصنوعة من المطاط أو البلاستيك، وليس الخشب أو المعدن وخصوصًا المعدن بسبب احتمالية ارتفاع درجة حرارته خلال أشهر الصيف.



كن نجماً للسلامة

المسطح إذا اهترأ أو إذا كان سطح المطاط الأمامي ممزقاً. بالإضافة إلى ذلك، استبدل مقعد الأطفال المرتفع بالكامل في الأرجوحة إذا لم يكن العمود الذي بين أرجل الطفل ثابتاً، يجب أيضاً أن يستبدل إذا كان المعدن في المقعد مكشوقاً.

تحقق من السلاسل لتتأكد من أن الروابط في حالة جيدة، وانتبه لجميع السلاسل والوصلات في المقعد.

استخدام الأراجيح

تأكد من أن الأطفال في وضع جلوس عند لعبهم على الأراجيح. يجب أن يكون هناك طفل واحد فقط على كل أرجوحة. احرص على أن لا يسير الأطفال الآخرين بالقرب من الأرجوحة أثناء اللعب عليها. لا تدع الأطفال يلبسون ملابس ذات أربطة أو فضفاضة لتجنب النشوب في الأرجوحة.

تذكر أن الاختيار الصحيح للألعاب يجب أن يعتمد على قدرات كل طفل واهتماماته وحجمه. احرص على السلامة لا ينتهي عند شراء اللعبة المناسبة، فالإشراف السليم هو دائماً الأساس في الحفاظ على سلامة الأطفال أينما كانوا. ■

ثبات الأرجوحة مهم جداً. لذلك تأكد من غرس أوتاد الأرجوحة في الخرسانة تحت مستوى الأرض حتى لا يتعثر فيها أحد. في بعض الأحيان، تأتي معدّات التثبيت مع اللعبة، ويجب أن تكون جميع أوتادها تحت مستوى سطح الأرض وتكون السلاسل أو الأسلاك غير مرتخية. قم بتغطية أي مسامير مكشوفة حتى لا تخدش الأطفال.

يجب أن يكون الحد الأدنى للمسافة بين الأرض والأرجوحة في حالة السكون 350 مم (13.8 بوصة) و 400 مم (15.7 بوصة) للأراجيح ذات نقطة الاتصال الواحدة وأراجيح الإطارات، تقاس هذه المسافة من الجانب السفلي من المقعد إلى الأرض. معظم الإصابات المرتبطة بالأراجيح ناتجة عن السقوط، لهذا فإنه ينصح بوضع شيء ناعم ليسقط عليه الطفل، مما قد يساعد في التقليل من شدة الإصابة. ضع الأراجيح على سطح ناعم كالعشب أو الرمال الناعمة أو رقائق الخشب أو الإطارات الممزقة أو النشارة أو الحصى الصغير الناعم.

استبدال الأراجيح

استبدل الأرجوحة إذا اهترأت أو تصدّئت إحدى قطعها أو إذا أصبحت قطع البلاستيك أو المطاط هشّة. استبدل مقعد الأرجوحة



درياب - 7 سنوات

ارسل رسمك

إذا أراد طفلك نشر رسمته في مجلة أضواء على السلامة: فضلاً أرسل الرسمة كصورة بنوع JPEG لـ Panorama@aramco.com يرجى تزويدنا باسم الطفل وعمره ومعلومات اتصال الأهل.



تحقق من السلاسل لتتأكد من أن الروابط في حالة جيدة، وانتبه لجميع السلاسل والوصلات في المقعد.

اختيار صندوق الإسعافات الأولية



من الضروري وجود صندوق إسعافات أولية في بيتك وسيارتك وحتى عند سفرك، ورغم الجهود التي نبذلها للحفاظ على سلامتنا، إلا أن الحوادث البسيطة يمكن أن تقع، حيث يتعين علينا حينها أن نكون قادرين على الوصول إلى صندوق الإسعافات الأولية في انتظار الحصول على الرعاية الطبية في حال دعت الحاجة إلى ذلك.

يمكن استخدام صندوق الإسعافات الأولية للتعامل مع الإصابات البسيطة مثل الجروح ولدغات الحشرات والشظايا والحروق والإصابات الناجمة عن السقوط. ولكن صناديق الإسعافات الأولية ليست جميعها مثل بعضها وعند تحضير صندوق إسعافات أولية ينبغي عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الأشخاص الذين سيقومون باستخدامه والمخاطر التي يرجح أن تواجهها والبيئة التي يمكن أن تدعو فيها الحاجة إلى استخدامه فيها فالمخاطر التي تواجهها في المطبخ مختلفة عن تلك التي تواجهها في رحلات التخييم.

وإذا كان هنالك صندوق إسعافات أولية مخصص لك أو لعائلتك فإنك لن تحتاج إلى عدد من المستلزمات كتلك التي تحتاجها لمجموعة كبيرة من الأشخاص. وإذا كان صندوق الإسعافات الأولية مخصص بالدرجة الأولى للأطفال الصغار فمن المرجح أن تسترعي الكدمات والخدوش اهتماماً أكثر في الغالب من الإصابات الأخرى، وينبغي أن يشمل الصندوق على كمية كافية من لصقات الجروح والمرامم المعقمة، ويمكن أن تشتمل أيضاً على مقياس لدرجة الحرارة من النوع الذي يستخدم على الجبهة لمراقبة درجة الحرارة.

صندوق الإسعافات الأولية الذي يستخدمه المسافرون مختلف قليلاً عن صندوق الإسعافات الأولية القياسي لأنه يجب أن يكون أصغر حجماً، ويمكن أن يشتمل أيضاً على أغراض طبية شخصية للحالات التي قد تواجهك في مكان سفرك مثل مشاكل المعدة أو لدغات

وقرصات الحشرات فضلاً عن كمية إضافية من أي أدوية شخصية. فيما يتعلق بالفعاليات الخارجية مثل رياضة المشي أو ركوب الدراجات الهوائية فإن الصندوق ينبغي أن يكون مناسباً للمخاطر الخارجية وأن يشمل على أغراض للتعامل مع البثور أو الحساسية بالإضافة إلى رذاذ طارد للحشرات ومرهم حروق الشمس.

يمكن شراء صناديق الإسعافات الأولية من المتاجر علماً بأن بعضها يكون مخصصاً لفعاليات أو أنشطة معينة مثل التخييم أو رياضة المشي. تحتوي معظم هذه الصناديق على أغراض شائعة مثل الضمادات ومسحات التنظيف ولكنها لا تحتوي على أي علاجات بما في ذلك مسكنات الألم التي تباع في المتاجر.

يمكنك تحضير صندوق إسعافات أولية بنفسك من خلال وضع أغراض أساسية في صندوق صغير مثل صندوق بلاستيكي أو صندوق معدات أو حقيبة يد، ومن المرجح أن يفي هذا الخيار باحتياجاتك لأنه يتيح لك أن تضيف الأدوية والدهانات والكريمات والمواد المطهرة التي لا تتوفر في صناديق الإسعافات الأولية الجاهزة.

احرص على أن تعرف مكان صندوق الإسعافات الأولية بسهولة واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال الصغار، وتذكر دوماً أن تتأكد من صلاحية محتويات الصندوق لأن الأدوية والضمادات والمرامم يمكن أن تنتهي صلاحيتها وتفقد صفتها المعقمة بعد انقضاء تاريخ صلاحيتها.

صندوق الإسعافات الأولية شيء نتمنى ألا ندعونا الحاجة لاستخدامه ولكن من المهم معرفة مكانه عندما نحتاجه وأن يكون مناسباً للفرض المطلوب وصلاحيته سارية لتسهم في تخفيف الآلام التي قد تلحق بنا. ■

مثال على صندوق إسعافات أولية

ك شاش معقم ك شريط لاصق ك ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة ك ضماد مطاطي ك مسحات معقمة
ك كريم معقم ك محلول معقم (مثل بيروكسيد الهيدروجين)
ك كريم هيدروكورتيزون (1%) ك أستامينوفين وأيبوبروفين
ك ملاقط ك مقص حاد ك مشابك تثبيت ك أكياس باردة فورية
من النوع الذي يستخدم مرة واحدة ك دهان كالامين ك مسحات
مطهرة ك مقياس حرارة ك قفازات بلاستيكية (زوجين على
الأقل) ك مصباح يدوي وبطاريات إضافية ك دليل إسعافات أولية
ك غسول للعينين ك أدوية حساسية لأنواع الحساسية المعروفة
مثل حاقن إيبينين (حاقن إيبينفرين) ومضادات الهستامين



Do you want
to be in Panorama?

We need child models of all ages.

email us at : panorama@aramco.com

with your contact information,
location, child's name and age.



هل تريد أن تظهر في
مجلة أضواء على السلامة؟

نحتاج إلى أطفال من كل الأعمار ليظهروا في المجلة.

ارسل معلومات التواصل وموقعك واسم الطفل وعمره

على الإيميل : panorama@aramco.com

