

أضواء على السلامة



اقهر الحر

حافظ على برودة جسمك لتبقى سالمًا

الوضعية الجسدية الجيدة

في الصغر حتى الكبر

اسلك دربك بأمان

المشي الجلي بثقة

أضواء على السلامة

العدد الثاني - 2018



على الغلاف

ريان، 5 سنوات

تفخر مجلة أضواء على السلامة بعرض موظفي أرامكو السعودية وأسرتهم على صفحاتها.

نماذج هذا الإصدار هم أطفال من مجموعة SB&O

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

مجلة أضواء على السلامة
(رد مد 1319-2027) تصدر عن شركة
أرامكو السعودية وتوزع مجاناً على
موظفي الشركة وأسرتهم وغيرهم من
المهتمين بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة
نشر المقالات أو الصور أو الرسومات
دون الحصول على إذن كتابي
من أرامكو السعودية.

أرامكو السعودية
saudi aramco



إدارة منع الخسائر
المبنى 3150-منطقة الصناعات الخفيفة
الظهران 31311- المملكة العربية السعودية

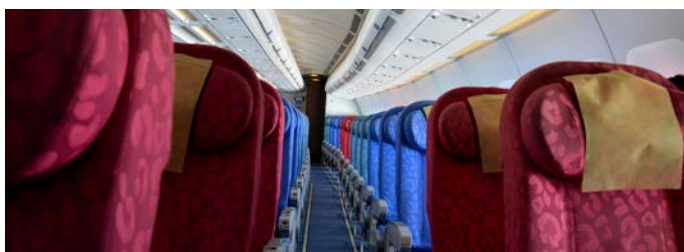
شركة الزيت العربية السعودية © 2018

تصميم وطباعة في سارة للدعاية والإعلان - فاكس: 0138652277
صورة الغلاف والصفحات 20, 12, 10, 2 بإشراف يارا زياد
صفحة 9 Bigstock
حقوق النشر لبقية الصور مملوكة لموقع عليمي

في هذا العدد



02 اقهر الحر



06 الحصول على الراحة
في الدرجة السياحية



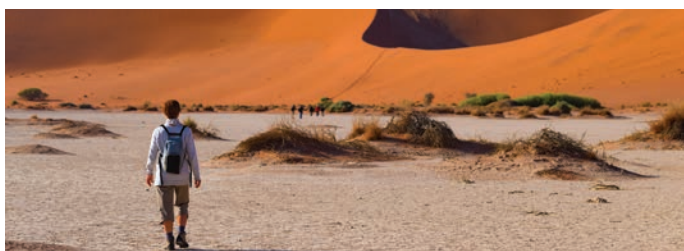
10 امنع سرقة الهوية



12 أهمية الوضعية
الجسدية



14 تخلص من النسالة



16 اسلك دربك بأمان

اقهر الحر



يؤدي جسم الإنسان وظائفه عند درجة حرارة تقارب 37 درجة مئوية (98.6 درجة فهرنهايت) ولكن يمكن لدرجة حرارته أن تتغير متأثرة بعدة عوامل، مثل مستوى النشاط البدني والحالة الصحية. وتُعرف قدرة الجسم على الحفاظ على درجة حرارة ثابتة وطبيعية بالتنظيم الحراري، ويتمثل الجانب الرئيس من هذه العملية في القدرة على تبريد الجسم بفاعلية.

تبرد أجسامنا بطريقتين: من خلال التعرق وانبعاث الحرارة من الجلد. هناك حدود لنظام التبريد، فقد يفشل هذا النظام في الظروف المناخية الحارة والرطوبة في الحفاظ على درجة حرارة مثالية للجسم. ويمكن أن يسبب ارتفاع درجة الحرارة أمراضاً مثل التشنج الحراري، والإعياء الحراري، وحتى ضربة الشمس التي قد تكون مميتة.

من المهم معرفة علامات الأمراض الناجمة عن الحرارة ومعرفة كيفية التعامل معها، وكذلك من المهم أيضاً أخذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوثها.

أثناء الطقس الحار، اشرب كمية كافية من الماء قبل وأثناء ممارسة أي نشاط بدني في الخارج. وحتى لو كنت لا تشعر بالعطش، فإن جسمك يحتاج إلى السوائل من أجل التعرق والحفاظ على درجة حرارته. وارتن ملابس ذات ألوان فاتحة وفضفاضة وقبعة عندما تكون في الخارج وتذكر أن تحد من أي نشاط بدني أثناء ارتفاع درجة الحرارة نهاراً، واخرج في أوقات تنخفض فيها درجة الحرارة مثل الصباح الباكر أو في المساء.

يحدث التعرق عند القيام بنشاط ما سواء كان بممارسة الجري أو لعب كرة القدم أو ركوب الدراجات أو مجرد اللعب في الحديقة. ومن السهل التركيز على هذا النشاط مما يلهيك عن أخذ الاحتياطات اللازمة في الأجواء الحارة.

إن القيام بنشاط ما عندما تكون درجات الحرارة والرطوبة مرتفعة يُعرضك للخطر بوجه خاص، فعندما ترتفع نسبة الرطوبة لمستويات أعلى في الهواء فإنها تقلل من فاعلية التعرق في تبريد الجسم.



الإعياء الحراري

يعد مرضاً حارياً أكثر شدة، ويحدث نتيجة عدم شرب سوائل كافية. من أعراضه التعرق والعطش الشديدين وبرودة ورطوبة البشرة والدوار والصداع والإغماء.

إذا كان شخص ما يعاني من الإعياء الحراري، اصعبه إلى منطقة مظلة وباردة أثناء طلبك للمساعدة الطبية. وسّع ملابسه وأزل الزائدة منها وشجعه على شرب الماء أو المشروبات الرياضية مع الإلكتروليتات. قد يشعر مرضى الإعياء الحراري بالارتباك أو يفقدون لتناسق الحركات، ولا ينبغي أن يُتوقع منهم الاعتناء بأنفسهم.

إذا أُهمل دون علاج، قد يتطور الإعياء الحراري إلى ضربة شمس قد تكون مميتة.

ضربة الشمس

تعد ضربة الشمس أشد الأمراض الناجمة عن الحرارة، فهي حالة طبية طارئة تُعرض الحياة للخطر وتتطلب معالجة فورية للسيطرة على درجة حرارة الجسم. غالباً ما ينهار المصاب، وقد يساء تفسير ذلك على أنه إغماء، لذا يحتاج من المستجيبين الأولين إلى التعرف على الأعراض وتقديم الرعاية السليمة.

يمكن أن تؤدي المبالغة في اللبس والإفراط في النشاط البدني الشديد في الأجواء الحارة إلى زيادة خطر التعرض لحالات ضربات الشمس. وتتضمن الأعراض الصداع الشديد، والشعور بالضعف، والدوخة، والارتباك، والغثيان، والتنفس السريع، ونبضات القلب السريعة، وفقدان الوعي.

إذا شككت بإصابة شخص ما بضربة شمس فيجب عليك الاتصال للحصول على المساعدة الطبية على الفور. وأثناء انتظار المساعدة انقل الشخص إلى مكان بارد ومظلل، وامسح الشخص بالماء الفاتر وليس البارد، أو رشه عليه.

القيام بنشاط ما في الهواء الطلق جزء هام من نمط الحياة الصحي، ولكن التعرض للحرارة الشديدة يمكن أن يُعرضك للخطر. إن فهم تأثير الحرارة على الجسم، والمحافظة على مستوى رطوبة الجسم يساعد على منع الإصابة بالأمراض الناجمة عن الحرارة في حين أن التعرف على علامات هذه الأمراض وكيفية علاجها يمكن أن يساعد في إنقاذ حياة. ■

إننا بحاجة إلى تعويض السوائل المفقودة بسبب التعرق. والمحافظة على مستوى رطوبة الجسم هو عنصر أساسي في الحفاظ على برودته، فهذا يتيح لآلية تبريد الجسم مواصلة عملها على المستوى الأمثل.

من المهم لمن يعيشون في طقس حار الإلمام بكل نوع من أنواع الأمراض الناجمة عن الحرارة وما يجب فعله في حال تعرض شخص ما لها.

التشنجات الحرارية

التشنجات الحرارية هي تشنجات عضلية مؤلمة وقصيرة في الساقين أو الذراعين أو البطن، يمكن أن تحدث أثناء ممارسة تمرين قوي في درجة حرارة عالية أو بعده، فالعرق يتسبب في فقدان الجسم للأملاح والسوائل مما يؤدي إلى تشنج العضلات.

إن التشنجات الحرارية تحديداً ليست خطيرة للغاية، ولكن يمكن أن تكون أول علامة على وجود مرض ناجم عن الحرارة أشد خطورة منها ويجب معالجته فوراً. وإذا كان الشخص يعاني من تشنجات الحرارة، فقدم له الكثير من الماء ودعه يرتاح في مكان بارد ومظلل. يمكن كذلك أن يساعد تدليك العضلات المتشنجة برفق على تقليل الشعور بعدم الراحة.

المحافظة على تروية جسمك

الفوائد الصحية لشرب الماء تتعدى مجرد التروية. تشمل هذه الفوائد تعزيز الأداء البدني والمساعدة على فقدان الوزن الزائد وتحسين أداء الدماغ والوقاية من الصداع. لكن ما هي كمية الماء المثالية؟ وكم مرة يجب شرب الماء في اليوم وبأي كميات؟ وهل تساهم السوائل الأخرى، مثل المشروبات المنكهة أو المشروبات الساخنة، في التروية؟

من العوامل التي تلعب دوراً في تحديد كمية الماء المثالية لك هي طولك ووزنك وعمرك وجنسك ومستوى نشاطك. وتؤثر كذلك درجة الحرارة ومستوى رطوبة الجو على كمية السوائل التي يفقدها جسمك.

لمعرفة كمية الماء المثالية لك، يمكنك استخدام تطبيقات الهواتف الذكية الخاصة بتروية الجسم. يمكنك استخدامها في تسجيل كل ما تشربه خلال اليوم لترطيب جسمك من علبة الماء إلى كوب القهوة. هناك العديد من التطبيقات المتنوعة لتسجيل ما تشربه، ويسمح لك بعضها باختيار صور للعب التي تشربها لدقة أعلى في التسجيل. كما يمكنك تحديد أهدافك لتروية جسمك باستخدام معادلة لحساب كمية الماء الموصى بها يومياً ولمعرفة مستوى الماء في جسمك.

العوام نحو اللياقة



الإطالة والرياضة إن كنت تعاني من مشاكل في المفاصل أو الظهر أو غيرها من الإصابات. أفادت دراسة نشرتها مجلة أبحاث التمرير الطبية أن التمارين المائية المنتظمة تساعد في تخفيف آلام المفاصل، كما أنها طريقة رائعة لتخفيف الوزن الزائد وتحسين مستويات الكوليسترول. وقد تجد النساء الحوامل أن السباحة تساعد في تخفيف آلام الظهر وفي المحافظة على اللياقة البدنية.

ينبغي أن يتضمن الروتين السليم على الإحماء والتمارين الهوائية وتمارين تكييف العضلات، وبعد ذلك التبريد التي يتضمن على تمارين المرونة، وبعد البدء بالتمارين يمكنك زيادة شدته باستخدام المجاذيف أو الأوزان الصغيرة. احرص على أخذ فترة راحة قصيرة لشرب الماء أثناء ممارسة الرياضة.

من الصعب المحافظة على اللياقة إن كنت تعاني من صعوبة في الحركة.

التمارين الرياضية المائية هي الخيار الأمثل لهذه المشاكل أو حتى للحفاظ على صحتك بشكل يومي مهما كان وضعك الشخصي. اتجه لبركة السباحة المحلية واستخدم مقاومة الوسط المائي لصالحك. على عكس رفع الأثقال في النادي الرياضي، يوفر الوسط المائي مقاومة من غير الضغط على المفاصل الحاملة للوزن، كما أن السباحة لا تعرضك لخطر الوقوع.

في معظم برك السباحة، تساعد قابلية الطفو للماء على حمل ٩٠٪ من وزنك، مما يجعلها المكان المناسب للقيام بتمارين

أضياء على السلامة



الحصول على الراحة في الدرجة السياحية

دائمًا ما يشعررك وصولك إلى وجهتك بعد رحلة ما بإحساس رائع. لكن التحليق في الجو على الدرجة السياحية أصبح أكثر إيجابًا بسبب زيادة رسوم الأمتعة والمساحة الضيقة للساقين وقلة توفر وسائل الراحة التي تقدمها شركات الطيران. تقول محررة الرحلات في موقع The Points Guy لخدمات السفر، إميلي ماكنت: «لقد أصبحت الأمور أكثر سوءًا في الجزء الخلفي من الطائرة من ناحية الراحة».

اختر مقعدك

يمكن أن يكون اختيار المقعد فنًا. فعند اختيار مقعدك ضع في حسابك مدة الرحلة ووسائل الراحة الأهم سوءًا بالنسبة لك. تقول فيكي هيرتزبرغ، أخصائية في الاحصاءات البيولوجية في جامعة إيموري والتي شاركت في قيادة بحث مع علماء من شركة بوينغ حول هذه المسألة، أنه تبين أن الأشخاص الذين يجلسون بجوار النافذة قد تعرضوا لإصابات مرضية أقل من الركاب الآخرين. وتتضمن أسباب انخفاض عدد إصاباتهم، قلة مغادرتهم لمقاعدهم، وعدم لمس مقابض الأبواب والمراحيض التي قد تكون ملوثة والجلوس بعيدًا عن الممر الذي يمر فيه الركاب المرضى. الركاب المتسمين بطول القامة، قد لا تلائمهم مساحة المقعد بجانب النافذة، بينما تتيح لهم مقاعد الممر النهوض والتحرك بسهولة في المقصورة. قد يكون ذلك في غاية الأهمية إذا كنت بحاجة إلى التردد على المراحيض، أو تشعر بالقلق حيال التجلط الوريدي العميق، وهي حالة طبية قد تؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، فعدم الحركة لفترات طويلة يزيد من خطر الإصابة بها، لذلك تعد القدرة على النهوض من المقعد والتحرك عاملاً حاسماً. توفر مقاعد الحاجز (بين الدرجة الأولى والسياحية) مساحة أكبر للساقين إلا أن مساحة التخزين فيها محدودة، وغالبًا ما تشغلها عائلات تسافر مع أطفال صغار. كما توفر صفوف مخرج الطوارئ مساحة أكبر للساقين، ولكن لا تسمح لمن هم أقل من 18 عامًا بالجلوس هناك. وقد بدأت بعض شركات الطيران في فرض رسوم إضافية على هذه المقاعد، ولكن لا ضير من السؤال عند تسجيل وصولك عما إذا كانت متوفرة.

إذا كانت شركات الطيران لا تهتم بتحسين مستوى راحتك، فهذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تقضي وقتًا ممتعًا على الدرجة السياحية بدون إنفاق الكثير على الخدمات المكلفة. في الواقع قد يكون خيارك الأول للحصول على الراحة أبسط مما تعتقد. اختر طائرة حديثة للحصول على مزيد من الراحة في المقصورة. إذ يمكن لها أن تتيح ضغطًا أعلى في المقصورة، مما يعني تعرضًا أقل لداء الطيران أو ضيق التنفس، ذلك وفقًا لجورج هوبيكا، مؤسس موقع AirfareWatchdog.com الذي يوصي بالسفر بطائرات بوينغ 787 أو إيرباص A350 أو أكبر.

يمكنك تجنب الاستيقاظ من غفوتك في أي رحلة من خلال ارتداء حزام الأمان فوق بطانيتك، عندها لن يضطر طاقم الطائرة لإيقاظك أثناء فترات تفقدتهم، إذ يتواجد الطاقم للحفاظ على سلامتك، وسيفعلون ما ينبغي لضمان وصول الجميع إلى وجهتهم بأمان وبأقصى قدر ممكن من الراحة.

إذا كانت الرحلة ستوفر خدمة تقديم الطعام، فتحقق ما إذا كانت هناك أي ملصقات يمكنك وضعها على مقعدك لتنبه طاقم الطائرة برغبتك في عدم ازعاجك أو إيقاظك لتناول الوجبة. استخدم معقم اليدين أو المناديل المبللة المقدمة قبل تناول الطعام لتقليل احتمالية إصابتك بالمرض.

أحضر وسادة للرقبة وغطاء للعين جيد النوعية لتحصل على راحة أكثر عند النوم في مقعدك، كما أن وضع أغطية عين مصممة لتتخفي بعيدًا عن عينيك بدلًا من الاستناد على الجفون والرموش تمامًا قد يُشعرك براحة أكبر عند ارتدائها ويساعدك على تحسين مستوى راحتك.

الصف الأمامي في حفلة لموسيقى الروك، بينما يبلغ المتوسط بين 80 و 85 ديسيل أثناء الطيران، أي ما يعادل تقريباً الوقوف بالقرب من نظام التخلص من القمامة. تنتشر الضوضاء على متن الطائرة، إلا أن المنطقة الواقعة خلف المحركات هي الأعلى صوتاً في الطائرة.

يمكن لهذا المستوى من الضوضاء طوال الرحلة أن يضر سمعك ويُرهقك جسدياً. قلل من إجهادك ووفر طاقتك بارتدائك سدادات الأذن اللينة والناعمة أو سماعات الرأس العازلة للضوضاء. يدعي بعض الأشخاص أيضاً أن استخدام سدادات الأذن اللينة والناعمة بالطريقة الصحيحة يمكن أن يساعد في تخفيف ألم الأذن الناتج عن تغير مستوى الضغط أثناء الإقلاع والهبوط.

يجب على الوالدين المسافرين برفقة أطفال صغار أن يفكروا في إعطاء الأطفال شيئاً ليلهيهم أو لمضغه أو حثهم على التثاؤب أثناء الإقلاع والهبوط، إذ يمكن أن يسبب الضغط على طبلة الأذن خلال هذه الأوقات الألم مؤدياً إلى البكاء. ويمكن تخفيف الضغط والألم بتحريك الفك. تجنّب سد أنفك ودفع الهواء إلى الخارج عن طريق الفم لاحتمالية تلف طبلة الأذن.

انضم للفريق

معظم خطوط الطيران تكون جزء من تحالف لخطوط الطيران، ويمكن استبدال الأميال المكتسبة من إحدى الخطوط الشريكة في أي خطوط أخرى ضمن التحالف. انضم لبرنامج خطوط الطيران التي تسافر من خلالها كثيراً. عادة ما تكون العضوية مجانية ويمكن أن تحصل على ترقية مجانية لمقعد أفضل عندما تكون الطائرة مكتملة العدد أو يُسمح لك بحمل أمتعة إضافية مجاناً نظير عضويتك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت الرحلة محجوزة بالكامل فالمسافرون الدائمون آخر من يُنزعون عن مقاعدهم.

السفر على الدرجة السياحية عملية تستدعي المفاضلة دائماً بين الراحة والسعر، لكن لا يعني ذلك أنه لا يمكنك تحسين وضعك. يمكن للحلول البسيطة أن تُسهل من مواجهة تلك الساعات الطويلة في المرة القادمة التي تحلق فيها في السماء.

بعد اختيار مقعدك، فكر في راحتك. فقد اتجهت بعض شركات الطيران إلى اختيار مقاعد أرخص وذات حشوة أقل. يمكنك حمل وسادتك الخاصة للجلوس عليها، وذلك يفضل خاصة إذا كنت مسافراً مسافات طويلة. ويساعد رفع أقدامك على كتاب أو حقيبة على تخفيف الضغط أسفل الظهر والعمود الفقري ويُشعرك براحة أكبر لفترة طويلة حتى إذا كانت المساحة المخصصة للساقين ضيقة.

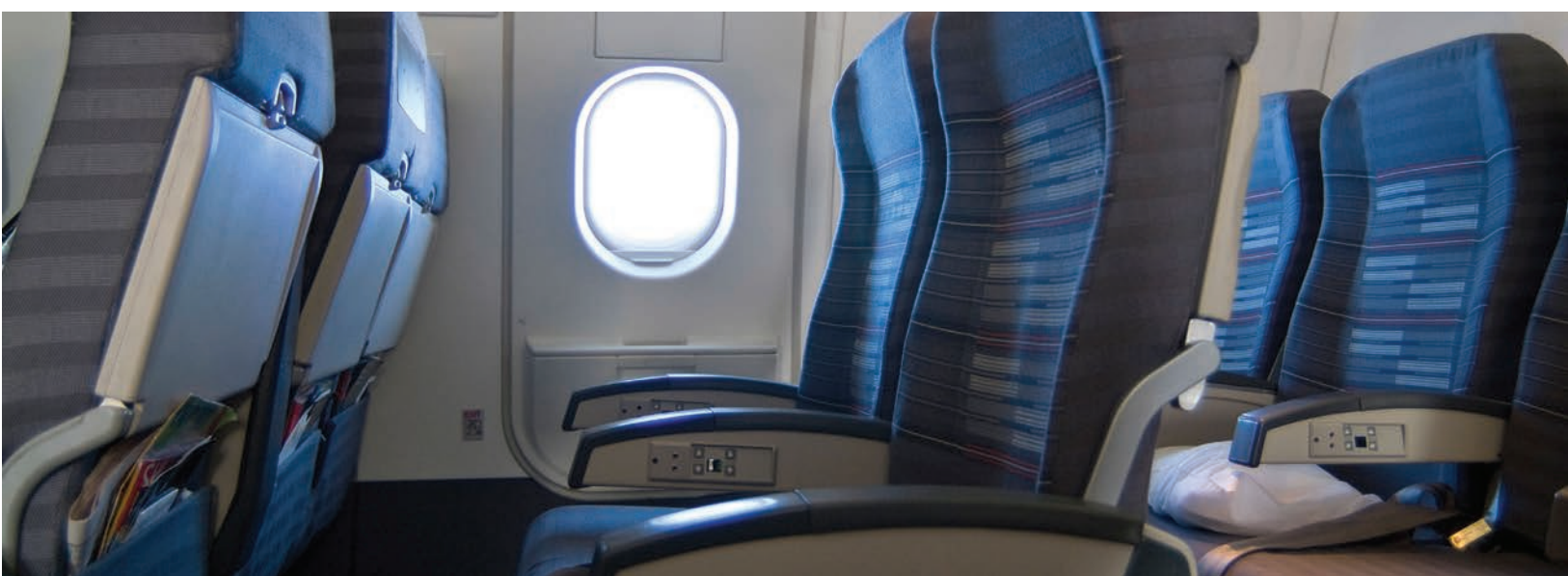
اشرب الماء

سيكون الهواء جافاً مهما كانت الطائرة التي تسافر بها، وهذا سبب تردد عربة المشروبات بانتظام في الممر. يعد فقدان السوائل في الجسم عند الطيران من المشاكل التي قد يتعرض لها المسافرين، لذلك احتفظ بعلبة الماء في متناول يديك. إذا كانت رحلتك قصيرة، فكر في حمل علبة مياه فارغة عند المرور بالإجراءات الأمنية وملئها عند صنوبر المياه قبل الصعود إلى الطائرة. تُباع معظم السلع في المطارات بأسعار مبالغ فيها وتتقاضى بعض شركات الطيران رسوماً مقابل المشروبات، لذا فإن إحضار العلب الخاصة بك توفر لك نقودك.

وهناك خيار جيد آخر يتمثل في ارتداء الأقنعة الطبية أو الواقية من الغبار. فعندما تتنفس تفقد الرطوبة، وإذا استيقظت وشعرت بجفاف في الفم أو التهاب في الحلق على متن الرحلة، فهذا هو السبب. يساعد ارتداء القناع على الحفاظ على الهواء المحيط بوجهك عند درجة الرطوبة المناسبة مما يقلل من فرص إصابتك بالجفاف والتهاب الحلق. كما أنه يساعدك على تجنب الإصابة "بإنفلونزا السفر" من الناس الذين يسعلون ويعطسون حولك. إذ تنتشر جراثيمهم في المقصورة بسبب نظام الهواء المغلق.

صوت الصمت

الصورة النمطية للجلوس خلف طفل يصرخ موجودة لسبب ما ولكنها تعتبر مشكلة أقل معاناة لحاستك السمعية ومعدل طاقتك مقارنة بصوت الطائرة نفسها. تُصدر الطائرات التجارية عادة ما يتراوح بين 100 و 120 ديسيل أثناء الإقلاع، أي ما يعادل تقريباً تواجدك في





الراحة على الأرض

لا شيء يمنحك خدمة مجانية أو أفضل مثل المبادرة بالابتسامة والطلب المهدب في مكتب تسجيل الوصول. فيما يلي بعض الطرق الأخرى لتقضي وقتك في المطار بمتعة أكبر.

- < تجنب كشك صرف العملات في المطار، فعادة ما تكون عمولاتهم وأسعارهم أعلى من تلك الموجودة خارجه.
- < تحقق عن صالات السفر التي تقدم خدمات مقابل رسوم إذا اضطررت للانتظار لساعات عديدة، وستساعدك بعض تطبيقات الجوال في العثور على الصالات وتوفر لك الخصومات.
- < المحافظة على الهندام. إن غسل وجهك وتنظيف أسنانك وتمشيط شعرك وتغيير ملابسك يقلل من شعورك بالتعب ويُعدّك لمواجهة رحلة جوية أخرى.
- < تجنب التنافس مع المسافرين من رجال الأعمال الذين يسافرون في وقت مبكر من صباح يوم الأحد والأثنين وأمسيات الخميس والجمعة.
- < استخدم بطاقتك المصرفية برسوم العملة المحلية عند شراء الأشياء من خلال بطاقة الائتمان. فمن المحتمل أن يمنحك البنك الذي تتعامل معه سعر صرف أفضل من المتجر.



امنع سرقة الهوية

آخر ما يحتاجه الطفل هو مشاكل ديون بطاقات الائتمان غير المدفوعة والعجز عن تسديد قروض السيارات أو فواتير الخدمات العامة. ومع ذلك يتعرض الكثير من الشباب الذين يخططون للحصول على أول شقة لهم أو يتقدمون بطلبات على أول وظيفة لهم لهذه المشكلات.

يمنع التجميد فتح أي حسابات جديدة بموجب الهوية حتى يطبق الفرد أو الوصي عملية "إلغاء التجميد". ويذكر تشي تشي وو، محامي الموظفين في المركز الوطني لقانون حماية المستهلك في الولايات المتحدة، أن عمليات التجميد الائتماني هي "الخطوة الوحيدة الأكثر فعالية التي يمكن اتخاذها لمنع سرقة الهوية"، وهو يشجع أي شخص لا يحتاج إلى إمكانية الحصول الفوري على الائتمان للنظر في هذا الخيار.

لا تتأثر خطوط الائتمان المتوفرة بعملية التجميد، لذا لا تلغى بطاقة الائتمان النشطة إذا طبقت هذه الخطوة. كما أنها لا تؤثر على النقاط الائتمانية، ويمكن إيقافها لفترات قصيرة من الزمن عند طلب الفرد. لا يمكن للتجميد وغيره من وسائل الحماية أن يمنع سرقة الهوية، ولكن يمكنه منع بعض المشاكل المالية الكبرى التي قد تواجه الضحية.

بعض الوكالات الائتمانية تترك عملية التجميد على وضعها حتى يطلب الفرد أو أحد الوالدين إزالته، والبعض الآخر يحدد مهلة معينة. تحقق من الوكالة الائتمانية لمعرفة المدة التي ستستغرقها، وإذا كانت هناك أي رسوم يتم تحصيلها لرفعها.

قد يكون استخدام التجميد الائتماني خطوة مالية جيدة لضمان عدم تعريض سجل الائتمان الجيد للخطر. احم نفسك وعائلتك من سرقة الهوية تفادياً لأي ضرر محتمل. ■

يرى سارقو الهويات الأطفال كالأهداف المثالي. فليدهم سجل ائتماني نظيف وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن يلاحظ أي شخص خطأ ما. ومن أصغر الضحايا لسرقة الهويات المبلغ عنهم في الولايات المتحدة هو رضيع عمره شهر واحد.

قد لا تلاحظ آثار سرقة الهوية حتى يصبح الضحية في سن المراهقة. فقد تُرفض المنح الدراسية، ويمكن لأصحاب العمل المحتملين أن يرفضوا توظيف مرشح ما إذا كشفت التحقيقات عن خلفيته بفواتير أو قروض غير مدفوعة، وحتى السجلات الجنائية يمكن أن تُربط بالضحية. وليس الأطفال فحسب الأكثر استهدافاً من جانب سارقي الهويات، بل يعتبر كبار السن في المجتمع والذين يعيشون في الخارج أهدافاً مثالية كذلك نظراً لأنهم نادراً ما يستخدمون البطاقة الائتمانية، ويحتمل أن يكون لديهم تصنيف جيد.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان سجل الائتمان آمناً أم لا هو التحقق. يمكن للوالدين طلب تقارير الائتمان لأطفالهم واتخاذ الإجراءات إذا لزم الأمر، ويمكن للبالغين أن يفعلوا الشيء نفسه. كما تسمح العديد من وكالات التقارير الائتمانية لأحد الوالدين أو الأفراد بوضع حماية إضافية على الحساب. وبعضهم يقدم هذه الخدمة مجاناً، بينما يتقاضى الآخرون رسوماً مقابل تطبيق هذا المستوى من الحماية. تختلف السياسات لحماية الأفراد حسب البلد، ولكن لدى العديد من الوكالات الائتمانية سياسة التجميد الائتماني، أو تتيح مستوى إضافي للتحقق من الهوية على الحساب الائتماني.

أضواء على السلامة

تالا، 8 سنوات

أهمية الوضعية الجسدية

يعدُّ اتخاذ وضعية جسدية جيدة في سن مبكرة والمحافظة عليها أمرٌ مهم. كما هو الحال مع معظم الأشياء، فإن ترسيخ عادات جيدة في سن مبكرة يساعد في المراحل المتقدمة من الحياة، ومع معظم الوظائف المكتبية التي تتطلب فترات طويلة من الجلوس، من المهم التركيز على عادات الوضعية الجسدية في مرحلة مبكرة.

حاول عند جلوسك أن تحافظ على ظهرك مستقيماً وتبسط قدميك على الأرض. إذا كنت تعمل على الكمبيوتر، فلا ينبغي عليك الانحناء إلى الأمام. حرك المقعد بالقرب من لوحة المفاتيح بحيث يمكن لذراعيك أن تستقر على المقعد أو المكتب، مع المحافظة على استرخاء كتفيك. وقد تؤثر فترات الجلوس الطويلة سلباً أيضاً على وضعية الجسد، لذا احرص على الابتعاد عن الكمبيوتر أو المكتب والتجول كل 30 دقيقة للسماح لجسديك بالاسترخاء. وإذا كان لديك أطفال، حثهم على اكتساب هذه العادات أيضاً.

وضعية الجسد الخاطئة يمكن أن تُبطئ من قدرتك على التعلم. وحتى تضمن عدم حدوث ذلك، تجنب التراخي لأن هذا يضغط على الحجاب الحاجز الذي يجد من مرور الأكسجين إلى الدماغ. فيمكن أن يسبب نقص الأكسجين تباطؤ التفكير والإرهاق العقلي، ويمكن تجنب ذلك كله باتخاذ وضعية الجسد السليمة.

ممارسة العادات الجيدة

عندما يتعلق الأمر بتعلم أساليب وضعيات الجسد السليمة فإن تأثير عملية التعلم في مرحلة مبكرة أفضل، ولكن الممارسة في جميع مراحل الحياة أمر مهم. بالنسبة للأطفال، استخدم المرأة لتظهر لهم ماهي وضعية الجسد السليمة واطلب منهم الوقوف ومشاهدة أنفسهم في المرآة من الجانب لمعرفة الوضعية السليمة.

ساعد نفسك وطفلك على تحقيق الوضعية الجسدية السليمة دون الحاجة إلى تذكير مستمر. حاول أن تجعل من الجلوس والوقوف أمراً ممتعاً. بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية اليومية، يمكنك مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الكمبيوتر أثناء الجلوس على كرة التوازن، مما يساعد على تقوية العضلات الأساسية. تقيد بكمية معينة من حمولة حقايب الظهر لتقتصر على ما لا يزيد عن 10 بالمائة من وزن جسم حامل الحقيبة واستخدم دائماً كلا الشريطين للحقيبة لتوزيع الوزن الذي تحمله بالتساوي.

سوف تؤثر وضعيتك الجسدية على صحتك اليوم وفي المستقبل. وبقليل من الوعي وبعض الأفكار الممتعة، يمكنك التمتع بمزايا الوضعية الجسدية السليمة لسنوات قادمة. ■

الوضعية الجسدية هي الطريقة والحالة التي تثبت بها رأسك وعنقك وظهرك وعمودك الفقري عند الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء. يمكن أن تتأثر بالعديد من العوامل بما في ذلك مستويات النشاط والطول والوزن وتصميم الأثاث وحتى الثقة بالنفس.

توازن واتساق

الوضعية الجسدية الجيدة هي عندما يتعرض ظهرك لأقل قدر من الجهد من خلال المحافظة على اتساق العظام والمفاصل، والسماح بالاستخدام السليم للعضلات. وتحدث طبيعياً عندما تكون قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم متوازنة.

والخبر السار هو أن الوضعية الجسدية الجيدة سهلة التعليم ويمكن تعلمها في أي عمر. وتكتسب هذه العادة عند معرفة اتساق الجسم والمشاركة في التمارين اليومية مثل ركوب الدراجة والجري وممارسة الرياضة.

عندما ترى وضعية جسدية خاطئة، من السهل أن تفترض نسيان شخص ما للجلوس جلسة صحيحة، ولكن من المهم إدراك أنه قد تكون هناك أسباب أخرى لوضعية الجسد الخاطئة. يمكن أن يكون بسبب الجنف (وهو انحناء جانبي للعمود الفقري)، أو الشخص الذي ينحني باستمرار مخفضاً رأسه قد يكون يعاني من مشاكل صحية نفسية. ووفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة أوكلاند، فإن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب البسيط إلى المتوسط والذين طُلب منهم الجلوس باعتدال قل تعبهم وزاد اندفاعهم خلال فترة زمنية قصيرة مقارنة بالأفراد الذين جلسوا بطريقتهم المعتادة.

الآثار المترتبة على وضعية الجسد

يمكن أن تكون آثار وضعية الجسد الخاطئة خطيرة. يعتبر إجهاد الرقبة وأسفل الظهر ومتلازمة النفق الرسغي من المخاوف الشائعة التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل طويلة الأجل يصعب إصلاحها.

عندما تُضغط الأطراف والعظام معاً لفترات طويلة يمكن أن تسبب ألماً جسدياً لوقت طويل. ويمكن السبب الجذري لمشاكل الظهر العديدة في أنماط وطريقة الجلوس الخاطئة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف العمود الفقري في المراحل المتقدمة من الحياة.

أضواء على السلامة



تخلص من النسالة

تجفف آلات تجفيف الملابس بنطالك وقميصك لتجعلهم ملابس نظيفة وناعمة ودافئة يمكن ارتداؤها. إن المحافظة على الآلة خالية من النسالة يساعدها على العمل جيداً لسنوات عديدة، ويساعد كذلك في تجنب نشوب أي حريق بالمُجفف.

هناك كذلك. افحصها من الخارج للتأكد من أن فتحة التهوية غير مسدودة.

من المهم التأكد من أن ملابسك ناعمة وخالية من الشحنات الكهربائية الساكنة. يمكن للملطبات الملابس المضافة أثناء الغسيل المساعدة في ذلك، ولكن أوراق التشيف هي أفضل خيار عند الرغبة في تقليل الشحنات الكهربائية الساكنة. ولكن هذه الأوراق قابلة للاشتعال، وعندما تتفكك وتخلط مع نسالة الأقمشة العادية فإنها تزيد من احتمال نشوب حريق بالمُجفف. لذا يتجه كثير من الناس إلى بدائل أخرى، مثل كرات الكهرباء الساكنة وكرات التجفيف الملبدة، للأقمشة الناعمة دون زيادة احتمالية الخطر.

يجب غسل الملابس الملطخة بالمواد الكيميائية القابلة للاشتعال مثل البنزين وزيت الطبخ ومنتجات التنظيف مرتين على الأقل قبل تعليقها للتجفيف. قد تحمل ملابس العمل تعليمات خاصة للغسيل والتجفيف، لذلك احرص على التحقق من تعليمات الاعتناء قبل غسلها. وإذا كنت بحاجة إلى استخدام آلة التجفيف فتأكد من ضبطها على أدنى درجة حرارة أو بدون حرارة واستمر في مراقبتها. ولا تترك آلة التجفيف وهي تعمل مالم تكن عينك عليها.

إذا كنت تعتني بالآلة وتنظفها من النسالة بانتظام، فينبغي أن تخدمك لسنوات بإخلاص وتجعل مناشفك ناعمة. ■

تتجمع النسالة، أي القطع الصغيرة من الوبر والشعر وفراء الحيوانات الأليفة التي تسقط من الملابس، في حاوية النسالة وفتحة التهوية، وبذلك يمكن ألا تسمح للهواء الساخن مغادرة آلة التجفيف. وهذا سيترك ملابسك رطبة ويمكن أن يؤدي إلى نشوب الحرائق، فليس هناك منفذ للتخلص من الهواء الساخن.

خط الدفاع الأول ضد خطر آلة التجفيف هو حاوية النسالة. تعد هذه المصفاة القابلة للإزالة مهمة في تجنب تغطية الملابس النظيفة بالنسالة. هذا هو أول ما يجب عليك التحقق منه في كل مرة تقوم فيها بغسل كومة من الملابس. اسحب الحاوية وأزل النسالة فيها ثم أعدّها مكانها قبل البدء بغسيل جديد.

تحقق من الجزء الخلفي من الآلة. إذا كان لديك أنبوب هوائي من البلاستيك اللين أو من الرقائق المعدنية الذي يشابه آلة الأكورديون، فعليك النظر في استبداله. فهذه النوعية من القنوات خطيرة لأنها يمكن أن ترتخي فتحبس الحواف النسالة، مما يزيد من احتمال التراكم. وعوضاً عن ذلك استخدم قنوات التهوية المعدنية المرنة أو الصلبة واختر أقصر طول ممكن.

إذا لاحظت أن آلة التجفيف تستغرق وقتاً أطول من المعتاد عند التجفيف، فقد يكون هناك انسداد. افصل مصدر الطاقة وأخرج الآلة، ونظف حاوية النسالة وفتحات تهوية آلة التجفيف بدقة. وإذا أمكن نظف المنطقة الموجودة خلف آلة التجفيف لأن النسالة تتجمع

أضواء على السلامة



اسلك دربك بأمان

في كل عام، يرحب الملايين من الناس بالطقس الجميل عن طريق إزالة الغبار عن أحذية المشي الجبلي (hiking) واستكشاف غابات الطبيعة الخصبة والجبال الشاهقة والصحارى الشاسعة. يُعد المشي الجبلي نشاطاً شائعاً من أنشطة الهواء الطلق، والسبب خلف ذلك واضح، فهي نزهة ممتعة وغير مكلفة للعائلات أو الأصدقاء، وطريقة رائعة للتمرّن أثناء الاستمتاع بالطبيعة الخلابة.

ارتدّ الزي المناسب

تحقق من حالة الطقس قبل أن تغادر، وارتدّ ملابس مناسبة لذلك. بما أن درجات الحرارة تختلف مع اختلاف الارتفاعات والوقت ولأن درجة حرارة جسمك ترتفع مع المجهود البدني، يوصى بارتداء الطبقات. يعتبر النسيج المقاوم للرطوبة مثالي كطبقة أساسية، فهو يحافظ على درجة حرارة جسمك في مختلف الأحوال الجوية، كما يجب أن تكون الطبقات الخارجية عازلة ومقاومة للرياح والمياه.

لكن وجودك في البرية بعيداً عن المأوى والطعام والماء يعرضك لعدة مخاطر. سواء كنت تمارس هذه الرياضة للمرة الأولى أو كنت متمكن منها، من المهم للغاية التخطيط والإعداد الصحيح، فالاستعداد ومعرفة ما يمكن توقعه سيوفر عليك الكثير من المتاعب وقد ينقذ حياتك.

ادرس مسارك

توجد تحديات فريدة من نوعها في كل مسارات المشي الجبلي، فالمسارات تختلف في مسافاتها وطبيعتها ومناخها ومحيطها. لذلك، خطط لرحلة المشي الجبلي بالبحث في مسارك وقراءة تجارب الآخرين عنه، وكن على علم بالقواعد واللوائح الخاصة به والحيوانات البرية التي تعيش فيه والنباتات التي تنمو فيه. وابحث أيضاً في مواقع الإنترنت مثل www.trailink.com التي تعرض تعليقات الآخرين عن المسار ومعلومات عن التضاريس والموقع والمسافة ومستوى الصعوبة.

تتطلب هذه الرياضة الكثير من المشي، وعادة ما يكون على مرتفعات غير مستوية، كما أنها غالباً ما تتطلب حمل حقيبة ظهر ثقيلة في بيئة طبيعية قاسية. فإذا لم يسبق لك ممارسة رياضة المشي الجبلي أو لديك شكوك حول المسافات ومستويات الصعوبة المناسبة لك، ابدأ بالتجول لمسافات قصيرة على مسارات سهلة، ثم زد من مستوى الصعوبة تدريجياً. فكلما طالت المسافة أو زادت صعوبة التضاريس، زاد خطر الضياع أو التعرض للجفاف أو حروق الشمس أو انخفاض حرارة الجسم أو الإصابات.

إذا ضللت الطريق أثناء التجول فلا تدع،
واتبع النصائح أدناه

◀ **قف** بمجرد إدراكك بأنك تائه.

◀ **فكر** بأقرب نقطة في مسارك كنت واثقاً من موقعك فيها وحاول أن تجدّها في خريطةك.

◀ **راقب** محيطك للبحث عن أي معالم مألوّفة وحاول أن تجدّها على الخريطة.

◀ **خطّط** قبل مغادرة مكانك ولا تتحرك إلا إن كنت متأكّداً من قدرتك على العودة إلى المسار الصحيح.

تجول مع مجموعة

تجول دائماً مع مجموعة، وتجنب الانفصال عنهم. ويعد ذلك في غاية الأهمية إذا كنت تتجول مع أطفال أو أشخاص لم يسبق لهم ممارسة رياضة المشي الجبلي. من السهل جداً أن تفترق المجموعة إذا سار كل شخص بسرعه الخاصة. ينبغي أن تتفق المجموعة على نقطة التجمع، وأن تسير حسب سرعة أبطأ فرد. إذا كنت تقوم بالمشي الجبلي لأول مرة، انضم إلى مجموعة متجولين خبيرين وملمين بالمنطقة وأبق دائماً في المسار الأساسي المهيأ.

إذا ضللت الطريق، لا داعي للذعر، فذلك سيزيد الوضع سوءاً. اتصل لطلب المساعدة أو انتظر، واشعل النار أو استخدم شعلة أو بطانية الطوارئ كإشارة استغاثة لتنبه الآخرين عن موقعك.

قبل المغادرة للمشي، أخبر أحداً بوجهتك ومع من ستذهب ومتى تنوي العودة. أبلغهم أن يطلبوا المساعدة من خدمات الطوارئ إذا تأخرت ولم يمكنهم الاتصال بك.

رياضة المشي الجبلي هي نشاط ممتع وصحي، لكن إن كنت غير مستعد أو زادت ثقتك عن حدها يمكن أن تعرضك للخطر. استمتع بكل ما تقدمه الطبيعة باتخاذ الاحتياطات اللازمة والتخطيط قبل المغادرة.

قد تحتاج إلى حذاء خاص بالمشي الجبلي، حسب المسافة والتضاريس وحالة الطقس. يجب أن يكون الحذاء قوي لحماية قدميك وكاحليك من الإصابات، وأن يكون نعله ذا احتكاك يمنع الانزلاق. احرص على أن لا يكون حذاؤك ضيقاً أو واسعاً، وأن يكون متيناً ومقاوماً للماء. ولا تنس نظارتك الشمسية وقبعتك.

تزود بالأساسيات

أهم ما يمكنك إحضاره معك هو الماء، وبكميات كبيرة. تزود بأكثر مما تظن أنك ستحتاج إليه ولا تعتمد على البحيرات والنيابيع لأنها قد تكون غير صالحة للشرب. وتشمل الأساسيات الأخرى الطعام (ويفضل ألواح الطعام ذات الطاقة العالية) وصندوق الإسعافات الأولية وخريطة ورقية (فقد لا يعمل نظام تحديد المواقع الإلكتروني أو قد تنفذ بطاريته) والمرهم الواقي من الشمس (بعامل حماية لا يقل عن 30) وكشافات أو مصباح يدوي (مع بطاريات إضافية) وطارد الحشرات. وهناك معدات أخرى مفيدة مثل البوصلة وعصى السير وسكين الجيب والكبريت أو ولاعة وبطانية الطوارئ والمناديل المبللة.

كلما طالت المسافة، كلما زادت محتويات حقيبة ظهرك. خذ ذلك في الاعتبار عند تحديد ما إذا كان المسار الذي ستسلكه يلائم قدراتك البدنية.

لا تترك أثر

المشي الجبلي في البرية هو طريقة رائعة للتمرين والاستمتاع بالطبيعة. يقول المثل الخاص بالتنزه "أترك المكان كما كان"، فأني شي تحمله معك ينبغي أن يعود معك، سواء كان ذلك خيمتك أو الغلاف البلاستيكي للوح الطعام، فقد تتراكم القمامة وتهدد الحيوانات والبيئة والمتنزهين الآخرين، وقد تفسد زيارتك القادمة.





سيارات جديدة بلا إطار احتياطي

يقوم المصنعون بذلك لتخفيف وزن حمولة المركبة مما يزيد من كفاءة استهلاك الوقود، وهذا أمر يراعيه المشتريين بشكل متزايد هذه الأيام. وبما أن الشركات المصنعة قد لا تغير أسعار المركبات، قد تدفع للإطار الاحتياطي أثناء الشراء ولا تحصل عليه، فاحرص على التحقق قبل الشراء. ■

جانب الطريق ليس المكان الأمثل لاكتشاف عدم وجود إطار احتياطي متوفر في سيارتك. بدأ مصنعي المركبات الجديدة بإهمال الإطار الاحتياطي من غير إشعار المشتريين. غالباً ما، ستحمل المركبة بخاخ لإصلاح الإطار المفرغ من الهواء بإغلاق الثقوب الصغيرة، لكن ذلك لن يساعدك في حالة انفجار الإطار.