

أضواء على السلامة

لعبة السلامة
مرح عائلي لمستقبل آمن

مدير كلمات المرور
احم حساباتك الإلكترونية

مواقف سيارات منصفة للجميع
مواقف سيارات للأشخاص ذوي الإعاقة

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 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

عبدالله، 11 سنة

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

هذا الإصدار يتضمن صور لأطفال أسرتين
من Operations & Business Services.



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

شركة الزيت العربية السعودية © 2019

تصميم وطباعة سارة للدعاية والإعلان - فاكس: 0138652277
بارا زياد: صورة الغلاف وصفحة 6 و 12 و 22
حاتم عويدة: صفحة 18

في هذا العدد



02 كلمة السر
الآمنة



04 الغسالة
الكهربائية



08 مواقف سيارات
لذوي الإعاقة



10 دمج الأشخاص
ذوي الإعاقة



14 المحافظة على
مرتبة السرير



16 لعبة السلامة:
العب لتتدرب

كلمة السر الآمنة

في هذه الأيام، نحتاج إلى كلمة مرور تحتوي على أحرف إنجليزية كبيرة وأخرى صغيرة ورموز وأرقام وأكثر من ذلك بكثير. فالخدمات المصرفية عبر الإنترنت أو حسابك الخاص في تويتر أو أي مواقع أخرى تتطلب إنشاء كلمة مرور فريدة تفي بكافة متطلبات الحماية وقد يكون من الصعب إنشاء العديد من كلمات المرور وتذكرها جميعها.

يُعد استخدام كلمات مرور فريدة أمراً مهماً لحماية بياناتك، خاصة بعد سماع آخر أخبار المتسللين الذين يسرقون بيانات الشركات الكبرى. وايرد (wired) هي مجلة شهرية تركز على كيفية تأثير التقنيات الحديثة على الثقافة والاقتصاد والسياسة. في عام 2019، ذُكر أنه قد تم نشر قاعدة بيانات تحتوي على أكثر من 700 مليون عنوان بريد إلكتروني فريد وأكثر من 21 مليون كلمة مرور قد اختُرقت. يعد الاختراق المسمى #1 Collection أكبر اختراق منفرد حتى الآن.

هذه الحادثة ليست الأولى. فقد تم رصد انتهاك أكثر من مليار كلمة مرور في موقع Yahoo.com على مدار عدة سنوات. لمعرفة ما إذا كنت قد تأثرت باختراق ما، فيمكنك التحقق من بريدك الإلكتروني على HavelbeenPwned.com، الذي أنشأه تروي هنت، خبير في حماية صفحات الشبكة العنكبوتية. إذا ظهرت في القائمة، فعليك التصرف بسرعة لتحديث كلمة المرور أو إغلاق الحسابات القديمة.

يساعد وجود كلمات مرور مختلفة لكل مصادر البيانات في حمايتك من هذه الأنواع من الانتهاكات. فقد يحصل أحد المتسللين على أحد كلمات المرور الخاصة بك، ولكنه لن يحصل عليها جميعها. هذا سيمنحك بعض الوقت لتغيير كلمات المرور الخاصة بك قبل أن يتسببوا بالكثير من الضرر عليك.



معظم الأجهزة التي تتصل بالإنترنت لها كلمة مرور افتراضية: أجهزة التوجيه والأجهزة المنزلية الذكية وأجهزة التلفاز وألعاب الأطفال وحتى بعض الثلاجات. تأكد من تغييرك لكلمة المرور بمجرد توصيلها بالإنترنت وقبل البدء باستخدامها. فلكلمات المرور الافتراضية يتم نشرها عبر الإنترنت، لذلك سيكون من السهل اختراق جهازك الجديد إذا لم تقم بتغيير كلمة المرور.

عند التفكير بكلمة مرور جديدة، يقول دان نادر، نائب رئيس المخاطر الرقمية لشركة Proofpoint، "كل ما كانت أسهل بالنسبة لك، كل ما كانت أسهل للناس السيئة". كلمة المرور القوية يجب ألا تحمل اسمك أو تاريخ ميلادك أو تاريخ ذكرى زواجك أو أي شيء آخر يشير إلى تفاصيل شخصية كأطفالك أو حيواناتك الأليفة.

إذا كنت تحاول التوصل إلى كلمة مرور جديدة، قم بفتح القاموس، وافتح صفحة عشوائية واختر كلمة، ثم اقلب المزيد من الصفحات واختر أخرى. ضعهم بحروف إنجليزية كبيرة وصغيرة مع أرقام ورموز، بهكذا الشكل تكون قد توصلت إلى كلمة مرور جديدة بدون أي بيانات شخصية مرفقة.

إذا كان تذكر الكثير من كلمات المرور أمراً مخيفاً، فكر في استخدام مدير كلمات المرور، كما يقول نادر. بعضها مجاني، في حين أن البعض الآخر يكلف بضع دولارات. فيقوم هذا البرنامج بإنشاء واسترجاع كلمة مرور قوية وآمنة لكل حساب من حساباتك، مع استخدام التشفير لحمايتهم. كل ما عليك فعله هو تذكر كلمة المرور التي أنشأتها للوصول إلى المدير - كلمة المرور الرئيسية. يقول لوغو باور، الباحث الأمني بجامعة كارنيجي ميلون، "أن مدير كلمات المرور ليس بقرص سحري" ولكن بالنسبة لمعظم المستخدمين، فإنه مزيج من الأمن والراحة. وعلى الجميع استخدامه."

بعد استخدامك لمدير كلمات المرور، انتقل إلى مواقعك وقم بتغيير معلومات حسابك، مع السماح للمدير باختيار كلمة المرور الجديدة والفريدة وتخزينها لك. يجب عليك أيضاً أن تغير أسئلة الأمان الخاصة بك، وسيستغرق ذلك بعض الوقت، لذا ابدأ بالحسابات الأكثر أهمية مثل الخدمات المصرفية والبريد الإلكتروني وحساب التخزين.

إذا نسيت كلمة المرور الرئيسية الخاصة بك، فسوف يتم اخراجك من النظام وسيتوجب عليك أن تبدأ من جديد، لذا قم بتدوين مجموعة عامة من التلميحات لنفسك وخزنها في مكان آمن. تأكد من أنه سيكون شيء لن يتمكن أي شخص آخر في تخمينه، ولكنه سيساعد في تنشيط ذاكرتك.

يمكن لمدير كلمة المرور مساعدتك في منع عمليات الخداع من خلال حفظ العنوان الصحيح والأمن لحساباتك. بدلاً من النقر على رابط مريب في بريدك الإلكتروني، استخدم العنوان الموثوق به والمخزن في المدير للتحقق من الحساب. لا تفتح الروابط التي تصلك على بريدك الإلكتروني وتطلب منك معلومات مصرفية أو شخصية.

كلما أمكن، استخدم المصادقة الثنائية، مما يجعل من الصعب على المتسللين الوصول إلى حسابك حتى إذا كانت لديهم كلمة مرورك. يرسل هذا النظام رمزاً إلى هاتفك المحمول أو بريدك الإلكتروني للتحقق من أنك الشخص الذي يحاول الوصول إلى بياناته. لذلك إذا لم يكن لدى أحد المتسللين هاتفك الجوال، لن يتمكن من إنهاء تسجيل الدخول والوصول إلى معلوماتك.

اتخذ بعض الخطوات للتأمين على بياناتك واحم نفسك. إنه أمر بسيط وفعال ويمكن أن يمنع المشاكل الخطيرة. ■



الغسالة الكهربائية

يوم الغسيل، اليوم غير المفضل من بين أيام الأسبوع. فالحمد لله أن الغسالات الحديثة الآن يمكنها غسل ملابسنا في وقت قصير جداً مقارنة بالماضي. تعمل هذه الغسالات بقوة حيث يتراوح متوسط عدد دورات الغسيل لأسرة أمريكية متوسطة الحال ما بين 300-400 دورة في العام الواحد بحسب شركة بروكتر آند غامبل، لذا فإن صيانتها الدورية تضمن استمرارها في العمل لفترة أطول وبكفاءة أكبر.

نظف غسالتك

أنت لا تستحم في حوض استحمام غير نظيف، فلماذا إذن تغسل ملابسك في غسالة غير نظيفة؟ تتجمع داخل الغسالة رواسب منظفات الغسيل والأوساخ من دورات الغسيل السابقة، فتتسخ ملابسك عند غسلها. يعتبر ظهور آثار رواسب المساحيق البيضاء على الملابس الداكنة علامة على أن غسالتك بحاجة إلى التنظيف. إذا كانت لديك غسالة تُعبأ من الأمام فقد تلاحظ أيضاً وجود عفن أو انبعاث رائحة عفن مع ظهور بقع سوداء أو رمادية صغيرة بداخلها وحول سدادة الباب. ويعتبر العفن أحد أنواع الفطريات التي تنمو في البيئة الدافئة الرطبة.

تنظيف الغسالة

تنظيف الغسالة أمر سهل، ويجب القيام به مرتين في السنة أو أكثر بانتظام إذا كنت تعيش في منطقة يقل فيها الماء أو عند وجود كميات كبيرة من الغسيل.

انزع أوعية المنظفات إن أمكن واغسلها جيداً، مع إزالة أي طبقة صابون قديمة على السطح الداخلي للغسالة. وإذا لم تتمكن من نزع وعاء المنظفات قم بتنظيفه قدر الإمكان باستخدام قطعة قماش أو فرشاة تنظيف الزجاج للوصول إلى الشقوق.

تشغيل الغسالة وهي فارغة

قم بتشغيل الغسالة لدورة غسيل كاملة مع ضبط الإعدادات على أطول مدة لدورة الغسيل وأعلى درجة حرارة للماء، ثم استخدم واحداً من الأنواع التالية مباشرة لتنظيف الغسالة من البكتيريا وآثار الصابون والرواسب المعدنية: كوب من مسحوق التبييض أو كوب من بيكربونات الصوديوم أو منظف غسالات وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.

إذا كنت تستخدم مادة التبييض كمنظف للغسالة، كرر دورة التنظيف وأضف كوباً من الخل الأبيض المقطر لإزالة بقايا مواد التبييض. ولا تخلط الخل والمبيض في نفس الدورة حتى لا تنتج أبخرة سامة أثناء تشغيل الغسالة. وسوف تضمن عملية الشطف بالخل عدم وجود بقايا من مواد التبييض التي يمكن أن تلحق الضرر بدورة الغسيل التالية. كرر العملية إذا كانت هناك رائحة عالقة داخل الغسالة بعد دورة التنظيف الأولى. قد تحتاج الغسالة إلى دورتين لإنجاز العمل.

يمكن العثور على منظفات للغسالات المتخصصة في المتاجر الرئيسية، وينتج بعض مصنعي مواد التنظيف منتجاتهم الخاصة.

سدادة الباب

تحتاج الغسالات التي تُعبأ من الأمام إلى تنظيف إضافي حول سدادة الباب لإزالة العفن. استخدم الماء الدافئ وقطعة قماش أو فرشاة تنظيف الزجاج لتنظيف السدادة والشقوق، وامسح بقطعة قماش جافة حتى لا تترك أي رطوبة أو ماء داخل السدادة وحولها. واترك الباب مفتوحاً بعد الانتهاء من كل دورة غسيل للسماح للحوض والسدادة أن يجففاً لمنع تكون العفن.

استدع متخصص

اتصل بشخص مؤهل في إصلاح الغسالات إذا كنت تواجه صعوبة في التخلص من الروائح، أو كنت تشك في أن الغسالة بها انسداد في فتحة التصريف أو أحد الفلاتر. ويمكن لهذا الشخص تقييم حالة الغسالة وتفكيكها إذا لزم الأمر لإزالة أي انسداد.

غسالات التنظيف الذاتي

تحتوي غسالات بعض العلامات التجارية على دورة تنظيف ذاتي تزيل العفن وتنظف المناطق التي تتجمع فيها الرطوبة أو رواسب مواد التنظيف. وإذا كانت هذه الخاصية متاحة في غسالتك، فاستخدمها. وقد صممت هذه الخاصية لتحقيق أقصى درجات التنظيف لنوع الغسالة التي تمتلكها. وعليك أن تتجنب اتباع طرق التنظيف المنزلي إذا كانت هناك دورة تنظيف ذاتي في الغسالة. ■

الغسالات التي تُعبأ من أعلى والغسالات التي تُعبأ من الأمام

هناك أنواع كثيرة من الغسالات ومعظمها مصمم لتوفير الطاقة والمياه. ولم يطرأ أي تغيير على أي من الخواص الأساسية. هل هي من النوع الذي يُعبأ من الأعلى أم من الأمام؟ كل منهما له مزاياه وعيوبه. ولكن لأغراض التنظيف، يكمن الاختلاف الرئيس في أن الغسالات التي تُعبأ من الأمام يمكن أن تتعرض للعفن لأن بها أبواب مانعة لتسرب الماء أو الهواء ومحكمة الاغلاق بسدادة مطاطية تحجز الرطوبة داخل الغسالة وتوفر مكاناً مثالياً لنمو الفطريات والعفن.

ولا تحتوي الغسالات التي تُعبأ من أعلى على سدادة حول الباب، ولذا فمن السهل أن يجف الحوض تماماً بين دورات الغسيل، كما أن هذا النوع من الغسالات بلا شقوق تساعد على نمو العفن الفطري أو العفن.

ويمكن لك أن تميز الغسالة التي يوجد بها عفن فطري من خلال الرائحة العفنة التي تبتعث منها عند فتح الباب. وإذا تركت الملابس المبللة داخل الغسالة لفترة طويلة فقد تبتعث منها نفس الرائحة أيضاً!

إرشادات غسيل الملابس

تستوعب إعدادات الغسالة عدّة طرق للغسيل، من تحديد درجة الحرارة إلى تحديد نوع القماش. فما عليك سوى اتباع التعليمات المرفقة.



درجة حرارة الغسيل 95 درجة مئوية أو 200 درجة فهرنهايت أو أقل

درجة حرارة الغسيل 70 درجة مئوية أو 160 درجة فهرنهايت أو أقل

درجة حرارة الغسيل 60 درجة مئوية أو 140 درجة فهرنهايت أو أقل

درجة حرارة الغسيل 50 درجة مئوية أو 120 درجة فهرنهايت أو أقل

درجة حرارة الغسيل 40 درجة مئوية أو 105 درجة فهرنهايت أو أقل

درجة حرارة الغسيل 30 درجة مئوية أو 80 درجة فهرنهايت أو أقل



غسيل يدوي



غير مناسب للغسيل



غسيل آلي ناعم



غسيل آلي ضغط مستمر



غسيل آلي عادي



غسيل آلي



استخدم الكلور للتبييض



لا تستخدم مبيض



لا تستخدم كلور للتبييض



استخدم مبيض



تبييض



يمنع التجفيف الجاف



تجفيف جاف نطلي فقط



تجفيف جاف محلول أي مستخدم عدا الكلور الثلاثي



تجفيف جاف باي محلول



تجفيف جاف



يمنع التجفيف الرطب



تجفيف جاف بدون بخار



تجفيف جاف منخفض الرطوبة



تجفيف جاف منخفض الحرارة



تجفيف جاف دورة قصيرة



تنظيف جاف



تجفيف عادي منخفض الحرارة



تجفيف ناعم بدون حرارة



تجفيف ناعم



تجفيف ضغط مستمر بدون حرارة



تجفيف مستمر



تجفيف عادي بدون حرارة



تجفيف عادي



غسيل يدوي



تجفيف عادي عالي الحرارة



تجفيف عادي متوسط الحرارة



تجفيف آلي



لا تعصر الملابس يمكن عصر الملابس



لا تجفف



التجفيف في الظل



التجفيف على سطح مستو



التجفيف بشكل مسطح



التجفيف على الحبال في الظل



التجفيف على الحبال بدون تعليق



التجفيف على الحبل



تجفيف طبيعي



كوي بالبخار



لا تكوي بالبخار



الكوي بدرجة حرارة عالية



الكوي بدرجة حرارة متوسطة



الكوي بدرجة حرارة منخفضة



لا تكوي



مناسب للكوي



كوي



مواقف سيارات للأشخاص ذوي الإعاقة

توجّهت إحدى السيدات ذات يوم إلى إحدى الدوائر الحكومية لإنهاء بعض المعاملات الورقية، وكانت بحاجة إلى وسيلة تساعد على المشي. وكانت جميع أماكن مواقف السيارات المخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة ممتلئة بسيارات لا تحمل ملصقات تُشير إلى أن أصحابها من ذوي الإعاقة. واضطرت السيدة للمشي لمدة 10 دقائق للوصول إلى باب المبنى، وهي مسافة يمكن أن تستغرق من شخص سليم البنية دقيقتين فقط كي يقطعها.

عكازين أو عصاً أو ذوي الأطراف المفقودة أو من يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو الألم المستمر أو أمراض الجهاز التنفسي.

وهناك أهمية حقيقية لمواقف السيارات التي يسهل الوصول إليها، ويؤدي تجاهل السائقين للقواعد المتعلقة بهذه الأماكن إلى تعريض الأشخاص الأقل قدرة بدنيًا للخطر، لأنهم بذلك يزدون من احتمالات تعرضهم للسقوط والإرهاق دون داع، ويزيدون من الضغوط على الأفراد الذين يواجهون بالفعل مواقف بالغة الصعوبة يوميًا.

وتُعد الأبعاد الخاصة بأماكن مواقف السيارات التي يسهل الوصول إليها ذات أهمية أيضًا، فهي أكبر من مواقف السيارات العادية حتى تتسع لدخول الكراسي المتحركة وفتح الأبواب. وتسمح الخطوط المائلة بجانب هذه الأماكن بفتح الباب بما يكفي لخروج الركاب من السيارة، أو تدلية سلم صعود من مركبة يسهل استخدامها، وبدون ذلك، تكون عملية الخروج والدخول أمرًا بالغ الصعوبة إن لم يكن مستحيلًا.

ولا يضمن وقوف السيارة في مكان عادي تتوفر به مساحة جانبية كبيرة إمكانية الوصول إلى السيارة. وقد لا يتمكن سائق من الأشخاص ذوي الإعاقة أو كبار السن من ركوب سيارته إذا كان هناك شخص ما قد أوقف سيارته قريبًا منه.

عند دخولك إلى أحد مواقف السيارات المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة، تذكر أن هناك أفراد في المجتمع بحاجة إلى هذه الأماكن. كن حسن الخلق واطرکها متاحة لأولئك الذين يحتاجون إليها حقًا. ■

تعتبر مواقف السيارات المخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة إحدى وسائل التكيف المهمة لتوفير حياة أفضل للأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم من التنقل بيسر وسهولة. ولكي تؤدي دورها بكفاءة وفعالية، تم تخصيص هذه الأماكن بالقرب من أقصر طريق إلى المدخل المتاح في المباني والمرافق.

وقد كُتبت المبادئ التوجيهية القانونية الأولى المتعلقة بالأماكن التي يسهل الوصول إليها في عام 1955، ولكن لم يحدث أن حظيت حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بأي اهتمام إلا بعد حركات الحقوق المدنية في الولايات المتحدة في ستينيات القرن الماضي. واتبعت المبادئ التوجيهية الدولية المعيار الأمريكي، وبدأت البلدان تدريجيًا في توفير المرافق للمواطنين ذوي الإعاقة.

وإذا استولى أولئك الذين لا يحتاجون إلى أماكن مواقف السيارات المخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة، فسوف يقضي ذوي الإعاقة وقتًا مضاعفًا ويبدلون جهدًا مضاعفًا للوصول إلى نقطة الدخول. وقد لا يتمكن البعض من الوصول إليها على الإطلاق إذا لم يتمكنوا من إيقاف سياراتهم في مكان يتيح لهم الخروج من سياراتهم والعودة إليها دون عائق باستخدام الوسائل التي تساعد على الحركة.

وتوجد ملصقات السيارات الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة لسبب ما، وتُمنح لهم بعد تشخيص الطبيب لتحديد المدة اللازمة للملصق. وتُقدم هذه الملصقات لأولئك الذين يستخدمون كرسيًا متحركًا أو



دمج الأشخاص ذوي الإعاقة

مقابلة مع وائل العمري، مسؤول برنامج دمج
الأشخاص ذوي الإعاقة في قسم تنمية المرأة
وتعزيز التنوع

في عام 2018، أعلنت المملكة العربية السعودية أنها تعد استراتيجية وطنية مكونة من 23 مبادرة لضمان توفير فرص تعليم وعمل مناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة. من هنا بدأت فكرة تطوير برنامج لدمج ذوي الإعاقة في شركة أرامكو السعودية. ويقود وائل العمري برنامج مستعد وقادر: دمج الأشخاص ذوي الإعاقة، ويؤمن العمري أن دمج الأشخاص ذوي الإعاقة سيقود لمجتمع أكثر سلامة.

قيمة الدمج

"من المهم على الجميع أن يعرفوا كيفية التعامل والاستجابة لاحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة، هذا البرنامج يعمل على توعية موظفي شركة أرامكو السعودية بكل ما يخص الأشخاص ذوي الإعاقة في مكان العمل ويوفر مهارات يُستفاد منها في الشركة وكذلك في المجتمع".

الإعاقة. نريد أن نتأكد من توفر جميع مواقع العمل على التسهيلات اللازمة ليتيسر وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إليها".

هناك دائماً مجالاً للتحسين والتطور، ويعتقد العمري أننا نسير على الطريق الصحيح. "أرى الناس مستعدين للتغيير، وأرى أن جيل الشباب في المملكة العربية السعودية يتوقع من الشركات أن تصبح أكثر تعزيراً للتنوع. كما يعتبر الأشخاص ذوو الإعاقة الآن من المساهمين في المجتمع، بينما لم يكونوا كذلك في الماضي".

تلقى برنامج مستعد وقادر على ردود فعل إيجابية هائلة، فالنقاشات المفتوحة التي كانت تجري في البرنامج هي أحد أسباب هذا النجاح. كانت القدرة على طرح الأسئلة دون الخوف من التسبب في الإساءة وسماع تجارب الأشخاص ذوي الإعاقة أمراً إيجابياً. "أعتقد أن وجود قصص واقعية شخصية في البرنامج أشعرت الناس أنهم بخير. أنا لا أتحدث عادة عن إعاقتي فأنا متعايش معها، ولكن الناس تحتاج أن تسمع وترى مثلاً حقيقياً أمامها" كما قال العمري.

"إعاقتي هي اعوجاج المفاصل المتعدد، وتسبب هذه الإعاقة في تقييد حركة المفاصل. أستطيع أن أمشي، لكنها تؤثر على الطريقة التي أمشي وأجلس وأنحني بها. أنا شخص لم يستطع ارتداء جواربه بنفسه لفترة من الزمن. كان علي أن أفكر في طريقة تجعل هذه العملية أسهل. لقد كان صراعاً. إلى أن أرسل لي أحدهم رابط موقع إلكتروني لجهاز بسيط جداً، ومنذ اشتريته، أصبحت شخصاً مستقلاً تماماً".

هذه الأمثلة تسلط الضوء على ما يبدو بسيطاً جداً ولا يفكر فيه غالب الناس، لكن ذوي الإعاقة يفكرون ملياً في كيفية التعامل معه.

بعض أماكن العمل لا تدرك أن الأشخاص ذوي الإعاقة لا يختلفون في أداء عملهم عن الآخرين. "فلا يتعلق الأمر فقط بالحصول على وظيفة، بل بالحصول على وظيفة مرضية تستطيع فيها أن تتجز وأن تستخدم مهاراتك وتتعلم وتتدرب وتجد فرصاً للتقدم. تماماً كأي موظف آخر في الشركة" كما قال العمري مبسماً.

السلامة للجميع

أضاف العمري قائلاً، إن إنشاء مبانٍ ومرافق تستوعب الأشخاص ذوي الإعاقة لن يوفر بيئة آمنة لهم هم فقط، بل سيوفر بيئة آمنة للجميع. التركيز على السلامة أمر يتوجب على الجميع الاهتمام به. "أنا أراعي كل ما أقوم به وأتأكد من أنني لا أفعل أمراً قد يسبب الأذى للآخرين". ■

"السلوك الصحيح هو الخطوة الأولى لخلق بيئة مناسبة لذوي الإعاقة، لذلك لا ينبغي النظر إلى الناس من خلال إعاقاتهم فقط. هناك الكثير من المواهب التي تغفل عنها الشركات، والسبب هو أنهم لا يستطيعون استيعاب ما يمكن أن يقدمه ويحققه لهم الأشخاص ذوو الإعاقة".

يتحدث برنامج مستعد وقادر، المتاح لجميع الموظفين في شركة أرامكو السعودية، عن عدة أنواع من الإعاقة، ويشجع الحضور على طرح الأسئلة. يقول العمري: "البرنامج مكان مناسب لطرح الأسئلة المتعلقة بذوي الإعاقة مهما كانت صعبة" كما قال العمري، "فالناس ترى السؤال أو التحدث عن الإعاقة أمراً حساساً".

برنامج مستعد وقادر يتطرق لعدة مواضيع أساسية متعلقة بالإعاقة، وهي فهم أهمية دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في مكان العمل وزيادة الوعي بكل ما هو ذو صلة ومساعدة الحضور في التفاعل مع ذوي الإعاقة بشكل أفضل. "اللغة مهمة. ولهذا نقول عنهم أنهم أشخاص ذوو الإعاقة، لأنهم أشخاص، وحدث أن تكون لديهم إعاقة".

ما لا تراه

هل يعتقد المجتمع أن الأشخاص ذوي الإعاقة لديهم فقط إعاقة جسدية؟ يقول العمري: "إنها أحد التصورات الخاطئة عن الإعاقة"، فيعتقد الناس دائماً أن المعاق هو شخص يجلس على كرسي متحرك. بينما مصطلح الأشخاص ذوي الإعاقة يشمل على طيف واسع من الحالات التي يطلق عليها إعاقات، كالإعاقات الجسدية والعقلية والسلوكية.

اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الصادرة عن الأمم المتحدة عرّفت الإعاقة بأنها "عاهات طويلة الأجل بدنية أو عقلية أو ذهنية أو حسية، قد تمنع المصابين بها لدى التعامل مع مختلف الحواجز من المشاركة بصورة كاملة وفعالة في المجتمع على قدم المساواة مع الآخرين". وقال العمري: "في المملكة العربية السعودية يعتبر الأشخاص المصابون بالتوحد أو الاكتئاب أو العمى أو بمرض مزمن كمرض القلب من الأشخاص ذوي الإعاقة".

التكيف مع الدمج

يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة تحديات عملية في مكان العمل. ذهب أحد الزملاء ليحضر اجتماعاً في مبنى لم يذهب إليه من قبل، ليعثر على مجموعة من السلالم التي لا يستطيع كرسيه المتحرك اجتيازها. "يقلل البعض من أهمية أمور قد تسبب تحدياً للأشخاص ذوي

استعد لغير المتوقع

قبل قيادة المركبة، قم بجولة حولها.

افحص معدّات السلامة الخاصة
بالمركبة شهرياً.





المحافظة على مرتبة السرير

إنه لشعور رائع أن تقفز إلى سرير تكسوه ملاعقات نظيفة، والأروع منه أن تعرف أن مرتبتك نظيفة. وبالنظر إلى مقدار الوقت الذي تقضيه في سريرك، عليك أن تخصص بضع دقائق من وقتك كل بضعة أشهر لتنظيف مرتبتك حتى تنعم بفوائد ذلك.

استخدم مزيل البقع لإزالة أي بقع على القماش، وذلك باتباع تعليمات الشركة المصنعة. تجنب ترتيب السرير حتى يجف تمامًا منعاً لحبس الرطوبة في المرتبة مما قد يؤدي إلى تكوّن العفن أو الفطريات أو العث. كما يمكن لاستخدام المُطهر أن يحسن من رائحة المرتبة. وأفضل وقت للقيام بذلك يكون بمجرد شفائك من المرض، وذلك للتخلص من أي بكتيريا متبقية قد تصيب الآخرين بالعدوى. وللحد من انبعاث الروائح، قُم برش المرتبة بصودا الخبز التي تمتص الروائح والرطوبة. واركها لمدة 15 دقيقة على الأقل، ثم قُم بكس صودا الخبز. يمكنك القيام بذلك في كل مرة تقوم فيها بتغيير ملاعق السرير للحفاظ على نظافة المرتبة، كما أنها آمنة في وجود الأطفال والحيوانات.

ويمكنك حماية مرتبة سريرك باستخدام غطاء واق للمرتبة قابل للغسل في الغسالة الكهربائية بين الملاء السفلية وأعلى المرتبة. ويتميز العديد من هذه الأغشية بنعومة ملمسه ووجود حشوة خفيف بداخله مما يزيد من شعورك بالراحة أثناء النوم ويحمي المرتبة أيضاً. وعليك أن تغسل الغطاء الواقي بانتظام عند أعلى درجة حرارة موصى بها على الملصق. ■

وليس بالأمر المبهج أن تفكر بشأن مقدار العرق أو الجلد الميت أو عث الغبار الذي قد يكون كامناً في السرير الذي تقفز إليه، فهذا سبب كافٍ للكوابيس. ويمكن أن يدوم بقاء المرتبة النظيفة التي تحصل على العناية اللازمة لفترة أطول، وأن تساعد على منع تفشي الآفات الحشرية والحد من إمكانية الإصابة بالحساسية.

أنت تفقد حوالي نصف لتر تقريباً من الماء كل ليلة بسبب التعرق والتففس، وتفقد أكثر من ذلك إذا كنت تعاني ارتفاعاً بدرجة الحرارة أو كنت مريضاً. وهنا، نجد أن الملاءات تحبس الرطوبة الناجمة عن أي من الحالات السابقة، وذلك لتهيئة البيئة المثالية لنمو عث الغبار وتكاثره. ويؤدي التخلص من هذه البيئة إلى الحد من فرص الإصابة بالحساسية.

وعليك في المرة القادمة لتنظيف مرتبة سريرك أن تبدأ بتغيير الملاءات لأنك ستحتاج إلى تجريد سريرك من جميع الأغشية. استخدم أداة تنظيف المفروشات الملحقة بمكنستك الكهربائية لإزالة الغبار من أعلى المرتبة وجوانبها، واضغط بإحكام لإزالة أكبر قدر ممكن من الغبار من أسفل النسيج العلوي للمرتبة. وإذا كانت لديك أداة تنظيف الغبار المشطوفة، استخدمها لتنظيف حواف اللحاف ورأس السرير وتعتبر مكوّاة الملابس بالبخار مثالية لإزالة عث الغبار القريب من سطح المرتبة، ولكن عليك القيام بذلك قبل التنظيف بالمكنسة الكهربائية توفيراً للوقت.



لعبة السلامة: العب لتتدرب

السلامة في المنزل، أمر نادر التفكير فيه، ولكنه أمر يجب أن يعرفه جميع أفراد أسرتك. ابدأ بدمج العادات الآمنة مع روتين عائلتك اليومي، فيجب أن يتعلم أطفالك قواعد السلامة في المنزل. هناك عدة أنشطة يمكنك القيام بها ليتعلموا أطفالك طرق السلامة.

تعتبر الألعاب طريقة رائعة لإظهار بعض المخاطر المنزلية الشائعة التي يجب على الجميع إدراكها، ولتعلم مايجب القيام به في حال حدوث حالة طوارئ حقيقية.

قم بجولة حول منزلك من منظور طفلك. قد لا يعرف أطفالك أماكن فتحات الكهرباء وأجهزة إنذار الحريق وتوصيلات الكهرباء، تستطيع أن تعلمهم جميع ماسبق تعليمًا ممتعًا لا ينسى من خلال تحويله إلى لعبة، كلعبة الصياد.

لعبة الصياد

تجول في المنزل مع أطفالك واطلب منهم البحث عن فتحات الكهرباء والتوصيلات في كل غرفة. فالحرائق الكهربائية تعتبر أحد الأسباب الرئيسية للحرائق المنزلية، لذلك من بين الأمور التي يجب أن يبحثوا



عليهم 'النزول أرضاً' والزحف إلى المخرج. ومارسه معهم.

تجول مع أطفالك في كل غرفة واسأل، كيف يمكنك الخروج؟ تخيل أن هذا الباب مغلق، كيف يمكنك الخروج؟ تخيل أن النافذة مغلقة، كيف يمكنك الخروج؟ دع اللعبة تصبح ممتعة أكثر من خلال إضافة بعض الأمثلة التي ستجعلهم يفكرون في مخارج بديلة. على سبيل المثال، 'دمية دب عملاقة تغلق الباب. كيف يمكنك الخروج؟ أو فيل في الصالة الأمامية. إلى أين ستذهب؟'.

لعبة المباحث

يجب أن يكون منزلك مجهزاً بأجهزة إنذار الحريق، إذا لم يكن كذلك، فقم بذلك الآن! اطلب من أطفالك أن يلعبوا لعبة المباحث، واطلب منهم البحث عن مكان وجود جميع أجهزة الإنذار في المنزل. يمكنهم رسم خريطة أخرى مستخدمين نقاط لاصقة ملونة أو قلم ملون لتحديد مكان أجهزة الإنذار.

اختبر أجهزة الإنذار شهرياً واستبدل البطاريات مرتين في السنة. أو حسب توصيات الشركة المصنعة. وتحقق من أنهم في الموقع الصحيح وأن هناك ما يكفي منهم. اشرح ذلك لأطفالك واطلب منهم إنشاء جدول زمني لتتبع موعد اختبار أجهزة الإنذار والوقت الذي تحتاج فيه البطاريات إلى الفحص. اطلب منهم أن يهتموا بالأمر وأن يذكروكم بإجراء هذه الفحوصات عندما يحين وقت القيام بذلك.

يمكن أن تكون لعبتكم الأخيرة هي سباقاً إلى مكان التجمع العائلي في حال وقوع حالة طوارئ. أكد لهم أن أول ما يجب فعله في حال وقوع حريق هو الخروج من المنزل وعدم العودة إليه لأي سبب كان. قد تكون ممارسة السلامة مع أطفالك ممتعة ويمكن أن تساعد في إعدادهم لمواجهة حالات طوارئ حقيقية. ■

عنها هي المقابس المرتخية و مقبس الكهرباء الممتلئ بالمقابس، فمن الممكن أن ترتفع حرارة أحدهما ويتسبب ذلك في نشوب حريق. اشرح لهم عن خطورة توصيل أكثر من جهاز بمقبس واحد، كتوصيل الهاتف وجهاز الكمبيوتر المحمول بنفس المقبس المستخدم للتلفزيون والمدفئة.

افحص التوصيلات إذا كنت تستخدمها كثيراً. وتأكد من عدم وجود أي تشققات أو أسلاك مكشوفة أو علامات تآكل.

تحقق من علامات مختبر أو معامل التأمين (UL) الموجودة على الأسلاك والأجهزة الكهربائية الأخرى التي تعثر عليها. هذه العلامات تعني أنه قد تم اختبارها من قبل مختبر للتأكد من أنها تعمل بأمان عند استخدامها بشكل صحيح. يجب أن تعتمد جميع الأجهزة وأسلاك التوصيلات من قبل مختبر التأمين (UL) أو من أحد مختبرات التأمين التي تم اعتمادها لضمان استيفائها معايير السلامة.

تحقق

تحقق من مخاطر الحريق في جميع أنحاء المنزل. ابحث عن الأمور التي قد تسبب نشوب حريق مثل المدفئة أو عيدان الكبريت أو الشموع أو موقد النار أو حفلات الشواء. اطلب من أطفالك أن يخبروك إذا رأوا ما يعتقدون أنه خطر. وأخبرهم عن سبب خطورة هذه الأمور وكيفية وقاية أنفسهم للبقاء آمنين.

ارسم

إنشاء خطة مع العائلة للهروب من الحريق أمر ضروري. سيستغرق منك بضع دقائق لرسم رسم توضيحي لمنزلك. حدد فيه على الأقل مخرجين من كل غرفة، بالإضافة إلى مكان تجمع للعائلة بعيداً عن المنزل. ذكّر أطفالك أنهم إذا رأوا دخاناً أو شموا رائحته، فيجب

ماذا تفعل عند الاتصال على 911

الاتصال على 911 للإبلاغ عن حالة طوارئ هو أمر لا يتمنى أحد القيام به. ولكن إذا توجب عليك الاتصال على 911، فيجب أن تعرف أفضل طريقة لمشاركة معلوماتك مع مركز الاتصال في حالات الطوارئ.

تأكد من أنك في مكان آمن قبل إجراء المكالمة

< قل 'هذه حالة طارئة'.

< أعطهم موقعك. قدم معلومات كافية وعنواناً كاملاً حتى يتمكن مستجيبوا الطوارئ من العثور عليك.

< بلغ عن طبيعة الحالة الطارئة. أعط تفاصيل واضحة عن حالة الطوارئ ليتمكنوا من إرسال خدمات الطوارئ المناسبة.

< بلغ عن الإصابات. أعطهم عدد الأشخاص المصابين للسماح لمستجيبى الطوارئ بالتخطيط لمستوى حالة الطوارئ.

< بلغهم باسمك ورقم هاتفك. سيسمح ذلك للمستجيبين الأوائل بالعثور عليك أو الاتصال بك إذا كانوا بحاجة إلى المزيد من المعلومات.

< ابق على الهاتف حتى يطلبوا منك إنهاء المكالمة.

