

دترک ۲: «ایمنی در زندگی»



ایمنی عبارتست از میزان درجه دور بودن از «خطر» یا «حالتی که در آن احتمال خطر، آسیب (به اشخاص) یا خسارت مادی، به میزان قابل قبول محدود شده باشد.»

اهمیت و رابطه ایمنی با سلامتی افراد به طور واضح مشخص است، ایمنی به طور صد در صد و مطلق وجود ندارد و عملاً هم هیچ گاه حاصل نخواهد شد از اینروست که گفته می شود ایمنی حفاظت نسبی در برابر خطرات است. یک مکان، یک کار معین و یا یک دستگاه، زمانی ایمن هستند که **احتمال خطر مرگ**، **مجروح شدن و یا ابتلا به بیماری** برای کسانی که در آنجا بوده یا با آن دستگاه کار می کنند در حد قابل قبول پایین باشد.





ایمنی طیف بسیار وسیعی دارد و حداقل موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- ایمنی در منزل
- ایمنی در حمل و نقل
- ایمنی پیاده راه‌ها
- ایمنی در محیط کار
- ایمنی کودکان و سالمندان



به تعدادی از آمارهای عدم رعایت ایمنی در کشورمان دقت کنید:

- ایران از نظر تصادفات ناایمن رانندگی در بین ۱۹۰ کشور جهان، در رتبه ۱۸۹ است. در سال ۱۳۹۰ در ایران نزدیک ۲۰۰۰۰ نفر به علت حوادث ناشی از حمل و نقل جان خود را از دست داده‌اند!
- عابرین پیاده بیشترین احتمال کشته شدن و یا معلولیت را دارند آمار مربوط به تصادفات عابران پیاده در سال ۱۳۸۵ در ایران نشان دهنده ۲۸۰۰۰ نفر

کشته و ۲۷۶۰۰۰ نفر معلول بوده است. اغلب قربانیان جوانانی هستند که قبل از تصادف دارای سلامتی کامل بوده‌اند!

- بر اساس اطلاعات ثبت مرگ کشور در سال ۱۳۹۰ حدود ۸۵۳ نفر از کودکان زیر ۵ سال به علت حوادث مربوط به حمل و نقل فوت کرده‌اند.
- فقط در یزد ماهانه ده نفر از موتورسواران به دلیل سانحه فوت می‌کنند.
- روزانه حداقل ۸ نفر به دلیل سوختگی فوت می‌کنند.



- زلزله سال ۱۳۸۲ در شهر تاریخی بم ۲۵۰۰۰ نفر فوت شده و ۵۰ هزار نفر مجروح داشت؛ زلزله ۱۳۶۹ در ناحیه رودبار، منجیل و لوشان سبب کشتار نزدیک به ۳۵۰۰۰ نفر، مجروح شدن ۶۰۰۰۰ نفر و بی‌خانمانی بیش از ۵۰۰۰۰۰ نفر شد.

- هم اکنون ۳۱ هزار نفر از مبتلایان به ایدز شناسایی و تحت درمان هستند ولی برآورد می‌شود بیش از ۶۰ هزار نفر دیگر وجود دارند که شناسایی نشده‌اند. این افراد اغلب از طریق سرنگ مشترک و رابطه جنسی غیر ایمن مبتلا شده‌اند.

- سالانه حدود ۱۴۰۰ نفر در ایران بر اثر حوادث فیزیکی ناشی از کار فوت می‌کند و نزدیک به شش برابر این رقم بر اثر مرگ‌های ناشی از بیماری‌های شغلی جان خود را از دست می‌دهند. هزینه ناشی از حوادث کار در ایران ۳۰۰۰۰ میلیارد تومان (یک ششم بودجه سالانه دولت در سال ۹۳) است.

برای ارتقای ایمنی خود و خانواده چه کارهایی باید انجام دهیم؟

گام اول: ابتدا باید وضعیت رعایت ایمنی خود و خانواده را ارزیابی کنید، پس از مرور فیلم آموزشی با کمک اعضای خانواده جدول زیر را تکمیل کنید اگر ایمنی ندارید و رعایت نمی‌کنید، قرمز را علامت بزنید. اگر برخی اوقات رعایت می‌کنید و برخی اوقات نه یا از ایمنی کامل مطمئن نیستید، زرد را علامت بزنید و اگر از ایمنی موقعیت مطمئن هستید سبز. سپس علت قرمز یا زرد بودن را استخراج و راهکارهای آن را تصمیم بگیرید و برای اجرای آن از همین امروز اقدام کنید.

راهکار				نقاط ضعف من و اعضای خانواده	موقعیت ایمن
				آتش‌سوزی آمادگی برای زلزله احتمالی گازگرفتگی ضربه اجسام ناپایدار سوختگی و غرق‌شدگی در زمان تفریح	خانه
				عبور فقط از محل خط‌کشی عابر پیاده عبور فقط از پل عابر پیاده کار نکردن با موبایل و تمرکز کامل عبور با احتیاط از کنار ساختمان‌های در حال ساخت	پیاده راه
				کمربند ایمنی کلاه ایمنی موتور و دوچرخه سوار صندلی کودک رعایت سرعت مطمئنه قوانین راهنمایی و رانندگی	رانندگی
				اطمینان از ایمن بودن کار استفاده از محافظ سر، گوش، چشم و دست‌ها نحوه نشستن در محل کار	محیط کار
				افتادن مهمترین خطر سالمندان مسمومیت و خفگی برای کودکان	سالمندان و کودکان



گام دوم: علت عدم رعایت ایمنی تاکنون اگر به آگاهی شما و اطرافیان مربوط است، اقداماتی برای افزایش آگاهی و تصحیح باورهای غلط انجام دهید در این مورد باید مطالعه کنید و از افراد خبره مشاوره بگیرید.

گام سوم: علت عدم رعایت اگر به دلیل نبود شرایط فیزیکی و محیطی مناسب است برای رفع نقیصه تلاش کنید، این باور را در خود تقویت کنید که هزینه‌های رفع نقیصه کمتر از هزینه‌های عوارض حادثه است.

گام چهارم: بعد از مدتی اقداماتی را که انجام داده‌اید با وضعیت قبلی مقایسه کنید و به خودتان جایزه بدهید.

فراموش نکنیم که در همه این موارد رعایت استانداردهای خودروسازی، شهرسازی، ساخت مسکن، چیدمان محیط کار، ساخت مراکز تفریحی و راهسازی توسط مدیران، مهندسان و سرمایه‌گذاران خود مشوق رفتار ایمن و محافظ شهروندان است.

توسعه حمل و نقل عمومی به خودی خود حوادث و سوانح ترافیکی را کم می‌کند و کشورهایی که تجربه اجرایی شدن سیاست حمل و نقل عمومی از قبیل اتوبوس‌های ایمن، مترو و قطار را داشته‌اند، توانسته‌اند به مقدار قابل توجهی

ایمن تر زندگی بکنند. نقش رسانه‌ها و آموزش در موقعیت‌های محل کار، مدرسه و محله همگی در ایجاد رفتارهای ایمن تأثیر دارد.

فراموش نکنیم اگر حادثه ناشی از عدم رعایت نکات ایمنی برای شما اتفاق بیافتد یا به خیر می‌گذرد و آثار روانی برجای می‌گذرد، یا معلولیت ایجاد می‌کند و یا منجر به مرگ زودرس می‌شود، در همه شرایط باید فکر کنید که عدم رعایت ایمنی از سوی شما باعث آسیب به دیگران نیز می‌شود و در این مورد **وظیفه اجتماعی ما محافظت از سلامت دیگران هم است.**

۱. آیا تا کنون اقدام یا اقداماتی را انجام داده‌اید که ایمنی زندگی خود یا اطرافیان را به خطر بیندازد، به طور صادقانه شرح دهید.
۲. به طور کلی برای افزایش سطح ایمنی خود و خانواده در محل زندگی (شامل خانه، محله و شهر) چه اقداماتی را پیشنهاد می‌کنید لطفاً فقط موارد مربوط به خودتان را بگویید.

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.