

KUJDESI NË MJEDISËT KU BANOJMË

Përse duhet kaq vëmendje në mjedisin ku ne banojmë, luajmë e mësojmë.

Është krijuar mendimi se kur hyjmë në shtëpi rritet niveli i sigurisë për jetën, largohemi nga rreziqet, ndihemi më të garantuar etj.

Jo gjithmonë është kështu!

Ambienti ku ne banojmë, ku flemë, ushqehemi, komunikojmë me të afërmit, lexojmë e shohim televizor, presim e përcjellim miq, jo gjithmonë është ashtu siç duket.

Prania e elementeve të tilla si uji, zjarri, energjia elektrike, gazi për gatim e ngrohje, barnat e substancat e ndryshme, shkallët, ashensori, dritaret e ballkonet, orenditë e ndryshme elektro-shtëpiake, objektet e forta etj., bëhen potencialisht shkak për ngjarje të padëshirueshme.

Shifrat dhe statistikat botërore e rendisin shtëpinë ndër vendet ku ndodhin aksidente në një shkallë jo të vogël. Mjaft studime e konsiderojnë shtëpinë “vend të rrezikshëm” për fëmijët nën moshën 5 vjeç.

Prandaj rritja e kujdesit ndaj faktorëve të përmendur më lart është një garanci për një jetesë të shëndetshme.

1. Shkallët dhe ashensori

Në jetën e përditshme shkallët dhe ashensori janë shumë të përdorshëm. Por duhet të tregojmë kujdes që të mos lëndohemi gjatë lëvizjeve. Ky mesazh vlen veçanërisht për fëmijët dhe të moshuarit:

- Të vegjëlit për shkak të lëvizjeve të vrullshme, rendjeve e pse jo, herë-herë edhe improvizimit të lojërave të rrezikshme.
- Të moshuarit për arsye të shëndetit të rënduar, mbipeshës, problemeve të hipertensionit, çekuilibrit etj.

Disa këshilla për t’u ndjekur në jetën e përditshme:

- Shkallët gjithmonë duhet të lihen të lira, të jenë të ndriçuara mirë dhe jo të lagura.
- Atje ku është e mundur duhen përdorur parmakët që vijnë në ndihmë në ngjitje e zbritje si mbështetës.
- Fëmijët duhet të këshillohen të zbresin me kujdes jo me shpejtësi, si dhe të ofrojnë ndihmën e tyre për të moshuarit.

- Tregohuni të vëmendshëm gjatë përdorimit të ashensorëve.
- Mos u nxitoni kur hidhni hapin, pa u vendosur ashensori në një nivel me hyrjen.
- Porsa ndalon ashensori, dilni menjëherë prej tij, mos prisni të tjerët që vijnë pas jush.
- Mos u përpiqni të hapni ose të mbyllni derën e ashensorit duke përdorur forcën apo mjete të forta.
- Prisni të vijë ashensori i radhës.
- Gjatë lëvizjes së ashensorit qëndroni larg derës dhe fëmijët mbajini pranë vetes.
- Kur ashensori ndalet mes kateve, për shkaqe teknike ose ndërprerje energjie, mos u përfshini nga paniku, veproni me qetësi; brenda ka ajër të mjaftueshëm, sepse ashensorët kanë pus ajrimi.
- Dritat e emergjencës në ashensor ndizen automatikisht me ndërprerjen e energjisë.
- Mos harroni, në rastet kur paraqiten probleme serioze, përdorni butonin e alarmit që t'ju vijnë në ndihmë.

2. Ambientet e banjës

Tregohuni të kujdesshëm që pllakat e banjës të mos rrinë të lagura, pasi rrezikoni të rrëzoheni dhe të lëndoheni. Për të shmangur rreziqet në kushtet e lagështirës së pranishme, vendosni në dysHEME, në pozicione të ndryshme, tapete që shmangin rrëshqitjen.

Në ambientin e banjës, rrezik paraqet edhe energjia elektrike për shkak të pranisë së lagështirës. Duart dhe këmbët mbajini të thata dhe jo në kontakt direkt me pllakat e banjës. Rekomandohet vendosja e prizave të sigurisë.

Është mirë të evitoni përdorimin e sobave elektrike ose me gaz në këtë ambient gjatë kohës kur jeni duke bërë dush, pasi ato konsumojnë ajrin dhe për pasojë sjellin humbjen e ndjenjave dhe lëndime të tjera.

Gjatë dushit është mirë të mos kyçet dera e banjës pasi mund të ndodhin gjëra të papritura si rrëshqitje, të fiktë, luhatje tensioni. Kjo e komplikon situatën duke krijuar vështirësi dhe pamundësi për t'ju ardhur në ndihmë në kohën e duhur.

Rrëzimet jo vetëm në banjë por edhe në ambiente të tjera ndodhin shpesh për shkak të përdorimit të detergjentëve larës që rrisin mundësinë për rrëshqitje.

3. Dyert, dritaret, ballkonet dhe tarracat

Këshilloni fëmijët të qëndrojnë larg dritareve dhe ballkoneve, për shkak se ata ende nuk e kanë vetëdijen e rrezikut që paraqitet për jetën e tyre.

Për këtë qëllim mos vendosni sende dhe pajisje në dritare dhe ballkone, të cilat i tërheqin fëmijët edhe për shkak të kuriozitetit të moshës.

Parmakët e ballkoneve dhe tarracave duhet të jenë të larta që fëmijët ta kenë të vështirë t'i arrijnë.

Tregohuni të kujdesshëm që dyerve dhe kanatet e dritareve të funksionojnë.

Në rastet kur ato bllokohen, njoftoni fqinjin, telefononi të afërmit, apo në raste emergjence thërrisni për ndihmë zjarrfikësin më të afërm.

4. Përdorimi i mjeteve të forta

Këshillohet që ambientet e shtëpisë të jenë të ndriçuara në çdo orë të ditës, e sidomos natën.

Bëni kujdes, mos lëvizni në errësirë sepse ka rrezik të rrëzoheni ose të përplaseni.

Të kujdesshëm duhet të tregoheni në ambientet e kuzhinës gjatë gatimit, përdorimit të thikave, gërshërëve, hapëseve të kutive të konservave, grirëseve mekanike të perimeve, si dhe sendeve të tjera që mund t'ju lëndojnë.

5. Substancat e rrezikshme - farmaceutike, kozmetike dhe detergjentët

Për shkak të nevojave të përditshme, ne përdorim në shtëpi një gamë të gjerë barnash, solucione larëse, lloje të ndryshme sendesh kozmetike, pesticide etj. Veç funksionit për të cilat ne i përdorim, ato mbartin mbi vete edhe rrezikshmëri të lartë ndaj shëndetit të njeriut.

Është kjo arsyeja që na bën të jemi të kujdesshëm dhe të njohim mirë funksionin e tyre.

Për të shmangur kontaktet e fëmijëve me lëndët e mësipërme, duhet që ato të mbahen në vende të sigurt, në mënyrë që të mos arrihen prej tyre. Edhe një grusht tabletash në pamje të padëmshme, mund të sjellin probleme serioze në shëndetin e fëmijëve, si helmime dhe humbje jete. Vendosini ato në vende të sigurt.

Për të evituar në maksimum dëmtimet duhet të keni parasysh disa rregulla bazë:

- Mbani në shtëpi sasi të më të nevojshme dhe asnjëherë më shumë se sa ju duhen.
- Respektoni udhëzimet e shkruara në çdo produkt, pasi aty keni të gjitha informacionet e kërkuara, përfshirë edhe rreziqet që ato mbartin në raste kur përdoren gabim.
- Kujdes, lëndët djegëse vendosini në rafte metalike dhe të siguruar me çelës.
- Raftet të vendosen në vende të freskëta, të ajrosura.
- Çdo lëndë vendoseni në mbajtësen origjinale, pasi po e hodhët në mbajtëse të tjera, mund ta ngatërroni e për pasojë mund të dëmtoheni.

- Kur këto produkte mbarohen, kutitë, ambalazhet apo shishet, hidhini në vende të sigurta që të mos bien në dorë të fëmijëve.

Edhe në rastin e barnave mjekësore, tabletave, shurupeve, shiringave, alkoolit, jodit e lëndëve të tjera dezinfektuese, këshillat janë të njëjta si në udhëzimet e mësipërme.

Tregohuni korrekt me përdorimin e tyre, në datat e skadencave që janë shënuar në çdo kuti apo tabletë.

Barnat e skaduara duhen eliminuar, ato nuk duhen përdorur në asnjë rast.

Mund të keni pasoja të padëshiruara prej tyre.