

المجلد ٦ الاصدار ١١

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!

## الحوادث لا تحدث من تلقاء نفسها

الأبوة من القلب  
نصائح السلامة المنزلية للأطفال

كيفية الاستعداد  
لحالات الطوارئ

في يوم بارد وعاصف، تعرض عاملٌ كان يعبر الشارع في منطقة عمله للدهس والوفاة بواسطة شاحنة. قال السائق بأنه كان يرجع الى الخلف لأن المخرَج كان مغلقاً ولم يرى العامل أبداً. بدى الأمر بأن العامل كان يحمل معطفه للوقاية من الرياح الباردة ولم يرى الشاحنة. أحد التكهّنات أفادت أن العامل كان معتاداً على قدوم السيارات من الاتجاه الآخر فكان ينظر نحو ذلك الاتجاه وليس نحو الشاحنة التي كانت ترجع للخلف. ولم يكن هناك شهود على الحادث.

بعد ذلك الحادث تم اتخاذ إجراءات السلامة من قبل الشركة، وتم تطبيق قوانين جديدة لتجنب هذا النوع من الحوادث. ولكن ألم يكن من الأفضل لو أن هذه الإحتياطات كانت متخذة مسبقاً؟

تقوم وسائل الإعلام بتغطية القصص حول الحوادث - بعضها يكون أخطر من البعض الآخر- على الدوام، وفي كل حالة تقريباً، يكون من الممكن تجنب الإصابات أو المآسي لو أن أولئك المعنيين في الأمر كانوا أكثر حرصاً وقاموا بوضع بعض القوانين الأساسية للسلامة.

يحتوي هذا العدد من المشوقة على قصص ومقالات حول السلامة في المنزل وفي الخارج، والتي إذا تم الامتثال لها فإنها ستنقذ حياتكم أو حياة أشخاص آخرين. وقد تكون بعض هذه المعلومات معروفة لديكم، وأخرى جديدة للبعض منكم.

أتمنى أن تكون هذه المقالات مصدر قِيم للتذكير بجميع الأشياء التي يمكنكم القيام بها لضمان سلامتكم وسلامة الناس الأعزاء عليكم، وكذلك لأولئك الذين تعملون وتتفاعلون معهم في المجتمعات.

الحياة عزيزة! عشا بحرص وسلامة

كريستينا لين  
الى المشوقة

الحوادث لا تحدث من  
تلقاء نفسها

المزاد  
قصة قصيرة

أخطار الرسائل النصية  
أثناء القيادة

الأبوة من القلب  
نصائح السلامة المنزلية  
للأطفال

غضب الطرقات

كيفية الاستعداد  
لحالات الطوارئ

أقوال مأثورة  
السلامة والعافية

المجلد ٦ الإصدار ١١  
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٨

١٠

١١

١٣

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

# الحوادث لا تقع من تلقاء نفسها

مقتبس، اعيدت طباعته من الانترنت [www.rtc4safety.com](http://www.rtc4safety.com)



من ناحية أخرى، ربما كان هناك شخص آخر متورط في الأمر. أحد الأطفال ترك لعبة على الدرج، أو أن الشخص الذي اكتشف أن لمبة الدرج محترقة لم يستبدلها. بل ربما تكون هناك مجموعة من الأسباب. كُنْتُ على عجلة من أمرك ولم تقم بإنارة الأضواء لذا لم ترى اللعبة المرمية هناك.

الحوادث في مكان العمل لا تقع من تلقاء نفسها أيضاً. إنها تقع نتيجة أفعال أو إنعدام أفعال شخص ما أو أكثر.

الأخبار السارة الآن. بما أن الناس يتسببون في وقوع الحوادث، يمكنهم الحيلولة دون وقوعها أيضاً. هذا هو سبب وجود ممارسات العمل الآمنة وقوانين السلامة والتذكير بوسائل الحفاظ على سلامتكم وسلامة أبنائكم وزملائكم في العمل. كما أن وجود معدات الحماية الشخصية يمكنها الحيلولة دون قيام الأخطار المحتملة بالتسبب في أذى فعلي و جسيم.

يجب أن ندرك أنه لا يمكن لممارسات أو قوانين أو تدريبات أو معدات أن تحول دون وقوع الحوادث. بإمكانكم انتم فقط أن تفعلوا ذلك. وعليكم إتباع قوانين السلامة لتحقيق ذلك.

تذكروا بأنه عندما تتعرضون للإغراء من أجل سلوك طريق مختصرة أو خرق قوانين السلامة «لمرة واحدة فقط» أو «لدقيقة واحدة فقط» فإن تلك الدقيقة بالذات قد تكون تماماً اللحظة التي لا يقع فيها الحادث من تلقاء نفسه، بل جرى التسبب به. ■

كلما وقع حادث سواء أدى الى وفيات أو الى تحطم لوحة السيارة، أو أي شيء بينهما، لا بد أن يسأل أحد ما : كيف حدث ذلك؟

الجواب يكون دائماً نفسه، لم يحدث من تلقاء نفسه، أحد ما تسبب به. و من الممكن دائماً إرجاع السبب الى شخص ما - أو عدة أشخاص- والذين أخفقوا في القيام بعملهم في مكان ما على الطريق. إما أنهم قاموا بعمل ما كان يجب عليهم القيام به، أو أخفقوا بالقيام بعمل كان يجب عليهم القيام به.

دعونا نفترض- فقط لكي اشرح الذي أتحدث عنه- أنك وقعت على درج منزلك وكسرت ساقك. الحادث لم يقع من تلقاء نفسه، لم يكن هناك أحد قام بعمل تعويذة في الظلام لإيقاعك. لا، كان هناك سبب واحد ملموس على الأقل.

الإحتمالات هي أن السقوط كان نتيجة خطئك، و اللوم يقع على عمل قمت به ( أو إخفاقك بالقيام بعمل ما). ربما كنت على عجلة من أمرك ونزلت على الدرجات بشكل أسرع من المعتاد- أسرع مما هو آمن. ربّما كنت تحمل حملاً ثقيلاً والذي جعلك تفقد توازنك وحال دون قيامك بالإمسك بالدرابزين لكي توازن نفسك. ربما تكون قد نسيت إنارة الأضواء في الدرج. ربما كانت عيناك تخذعانك، إلا أنك كنت تماطل في زيارة طبيب العيون والحصول على نظارات مناسبة. هناك عشرات الأسباب والتي تتخلص في النهاية الى أنك أنت السبب في وقوعك.



# المزاد

## قصة قصيرة

بقلم كريس بيار فان غوردر

من المقرر أن أخدم في أول رحلة، إلا أنه في اللحظة الأخيرة تم استبدالي بالضابط الأعلى رتبة هنري وايلد. كان يمتلك الكثير من الخبرة في السفن التي تعبر المحيطات، وأراد المالكون أن يتأكدوا بأن كل شيء سيسير على ما يرام.

ولكن عندما غادرت السفينة، نسيت تسليم المفتاح الى وايلد. لقد سهوت عن ذلك. ولم أجد المفتاح في جيبى إلا بعد أن أبحرت السفينة ولم تكن هناك وسيلة لإيصال المفاتيح الى وايلد. كان ذلك أمراً مؤسفاً، إلا انه ربما كانت له بعض العواقب الغير مهمة. هذا ما قلته لنفسي عندما وقفت في الغرفة وأنا أنظر الى المفتاح في راحة يدي، إنه مجرد مفتاح.

اليوم هو يوم مهم بالنسبة لي - سيقومون ببيع مفتاحي في المزاد. هذا يعني بأن قصتي سيعاد سردها مرة ثانية بعد مائة عام تقريباً. انها ليست قصة سعيدة، إلا أنها قصة يحب أن يسمعها الناس. قام منظم المزاد بطرق مطرقته. « هذه المجموعة تتكون من مفتاح واحد وبطاقة معايدة موقعة من قبل أشهر مالك للمفاتيح، الضابط الثاني ديفيد بليير، والمكتوب عليها: أخشى بأنه يتوجب علي الإنسحاب لإفساح المجال للضابط الأعلى للسفينة. إنها سفينة رائعة. إنني أشعر بخيبة أمل كبيرة لأنني لن أسافر عليها في أول رحلة لها. استبدأ المزايذة على هذه المجموعة ب... »

ما زلت أذكر ذلك كما لو أنه حدث بالأمس. كان

على كل حال، فقد تبين بأنه مفتاح الخزانة الموجودة في برج المراقبة، حيث يوجد المنظار والهاتف الموصول بالجسر. كان ذلك خلال الأيام التي سبقت استخدام تقنية السونار، حيث أن تجنب العوائق في البحر كان يعتمد على بصر المراقبين في أعلى برج المراقبة.

لو كان المنظار بحوزة المراقب لتمكن من قرع جرس الإنذار. و لكان بمقدور القبطان وقائد الدفة تجنب الكارثة.

أفاد فريد فليت المراقب المناوب في ذلك الوقت في شهادته أثناء التحقيق الرسمي بأنه على الرغم من عدم ظهور القمر ليلتها إلا أن وجود المنظار كان يمكن أن يصنع كل الفرق. اعتقد بأننا لن نعرف ذلك على وجه اليقين.

لماذا لم يقوموا بخلع قفل الخزانة عندما أدركوا بأنهم أبحروا بدون مفتاح؟ أو لماذا لم يجدوا منظاراً آخر على متن السفينة؟ لن نعرف الإجابة على هذه الاسئلة أبداً أيضاً. إلا أنه من الواضح بأنهم لم يعتقدوا بأن المنظار والهاتف كانا ذا أهمية.

وصحيح أيضاً بأنهم كانوا يبحرون بسرعة كبيرة جداً في مياه خطيرة، على الرغم من أنه تم تحذيرهم لكي يبحروا ببطء، إلا أنهم كانوا على عجلة من أمرهم يحاولون تحطيم الرقم القياسي- يحاولون أن يكونوا الأكبر والأسرع والأفضل.

في الواقع، لن تصبح الأفضل إذا كان عليك اللحاق بموعد نهائي يضطرك لسلوك طرق مختصرة. السفن الجيدة لم تصنع من فولاذ سيء يضعفه مستويات الكبريت العالية. وهي ليست متماسكة بواسطة مسامير تتحطم بفعل الضغط، و ليست مصممة بفواصل منخفضة جدا بحيث تغمرها المياه. أن تكون الأفضل يعني عدم اتباع طرق مختصرة. عليك ألا تفكر في الريح فقط، بل في سلامة ركابك وطاقمك. يجب ان تحرص على وجود قوارب نجاة كافية للجميع. أن تكون الأفضل يستغرق وقتاً طويلاً. لكننا جميعاً كنا على عجلة من أمرنا- فأنا أريد أن أصل الى البيت، والآخريين يريدون تسجيل أرقام قياسية.

ربما لم يكن ما حدث خطئي، إلا أنني أتمنى حقاً لو أنني لم آخذ ذلك المفتاح معي.

يواصل منظم المزاد الحديث قائلاً: أيها المزايدون قد يبدو هذا المفتاح لكم كأبي مفتاح آخر، إلا أنه ربما تمكن من إنقاذ السفينة تاي تانيك. ■

الظروف المحيطة بمفتاح برج المراقبة للسفينة الغارقة تاي تانيك، كما تم وصفها في هذه القصة الخيالية هي حقيقية. تم عرض المفتاح في مزاد علني في ٢٠ ايلول ٢٠٠٧ من قبل هنري الدرج وابناء ديفيس وبيع بمبلغ ٩٠٠٠٠ جنية استرليني (١٨٠٠٠٠ دولار امريكي)

بسبب عدم وجود مسمار ضاع الحذاء، ولعدم وجود حذاء ضاع الحصان، ولعدم وجود حصان ضاع الفارس- مقدمة لكتاب تقويم ريتشارد المسكين.

بقلم ينجامين فرانكلين ١٧٥٧

# أخطار الرسائل النصية أثناء القيادة

بقلم سولاين راماسوبو، بتصرف

جداً. وتتصدر الرسائل النصية أثناء القيادة قائمة المخاطر الناجمة عن استخدام الهاتف الخليوي.

يمكن للمرء أن يصرخ بسخط « قراءة الرسائل النصية وارسالها أثناء القيادة يشكل خطراً. أليس التحذير مبالغ فيه؟» الرد على هذا الخطاب يمكن أن يكمن في بعض الأرقام التي تحير العقل. وفقاً لاستطلاع هاريسون لعام ٢٠١٤، عدد كبير جداً من الأمريكيين اعترفوا بقراءة (٤٥٪) وإرسال (٣٧٪) الرسائل النصية أثناء القيادة. تصيد تقارير وزارة النقل الأمريكية بأنه في أي لحظة في جميع أنحاء أمريكا، هناك ما يقرب من ٦٦٠,٠٠٠ سائق يستخدمون الهواتف المحمولة أو اللوحات الإلكترونية أثناء القيادة. هذه الأرقام على الأرجح متشابهة في أجزاء أخرى من العالم. يبدو بأن العمر لا يشكل حاجزاً للقيادة وأنت مشتت الذهن.

إن أخطار إرسال الرسائل النصية أثناء القيادة هي

عندما كنا صغاراً، قيل لنا بأن السرقة هي عمل غير أخلاقي. الكذب هو خطيئة. التدخين والمخدرات قد تقتلك. وكذلك الكحول. والأكثر من ذلك الكحول والقيادة. تلك كانت سلوكيات أسود وأبيض والتي لم تكن فضيلة أبداً، وعلى الرغم من ذلك تمرد الأطفال، لم تكن هناك حجة معاكسة يمكن أن تتعارض مع تحذيرات الكبار.

أما بالنسبة لموضوع استخدام التكنولوجيا، فلا يكاد يكون أسود وأبيض. بل إنه ليس رمادي حتى، هو ضربٌ من درجات الطيف السبعة. على سبيل المثال، في حين أن ذلك الجزء الصغير من التكنولوجيا موجود في كل مكان، يمكن للهاتف المحمول أن ينقذ حياة، وأحياناً حتى حرفياً - كما هو الحال في حالة موظف في متجر والذي تلقى هاتفه طلقة موجهة الى بطنه - ومجازياً، مثل مساعدة الكبار في تتبع مكان وجود الأطفال وأنشطتهم. أما المخاطر المرتبطة بسوء الاستخدام أو استخدام الأداة في وقت غير مناسب هو أمر حقيقي

إلا أنه تم الاعتراف بشكل متزايد بمخاطر الرسائل النصية، حيث يسير وفقاً لمقدار الغرامات المفروضة على انتهاكات الرسائل النصية.

في حين أن ضبط النفس البسيط كاف، إلا أن استخدام الرسائل النصية من أجل تحديث الملف الشخصي في وسائل الإعلام الاجتماعية، واستخدام التطبيقات للإستجابة تلقائياً للرسائل النصية، يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في تقليص الحياة لتصبح مجرد نقطة بيانات على رسم بياني مثير للقلق.

### عشرة نصائح من أجل قيادة آمنة ومهذبة

القائمة أدناه تسلط الضوء على بضعة إحتياطات للسلامة والتي يمكن لك اتباعها لحماية نفسك وعائلتك وممتلكاتك، وهي ليست مقصودة لكي تكون شاملة كل شيء. وقد لا تكون أي قاعدة معينة للسلامة فعالة أو مناسبة في جميع الظروف. استخدم دائماً حكمك الرشيد حول ما هو مناسب.

١. ركز على القيادة، وليس على الركاب أو الهاتف المحمول أو أي شيء يشتت الذهن.
٢. التزم بحدود السرعة.
٣. حافظ على مسافة آمنة بينك وبين السيارة أمامك.
٤. عندما تدخل طريقاً أو تغير مسارك افسح المجال للسائقين الآخرين لكي يحافظوا على سرعتهم.
٥. إبقى في مسارك، إذا لزم الأمر، تجاوز السيارات بحذر ومن الجانب المسموح به في بلدك.
٦. استخدم الإشارات قبل عدة مئات من الأقدام من الدوران أو تغيير المسار.
٧. توقف عند إشارات التوقف والإشارات الحمراء. لا تقطع الإشارات الصفراء.
٨. احترم حقوق المشاة في العبور عند ممرات عبور الشوارع.
٩. لا تغلق التقاطعات.
١٠. استخدم البوق بشكل خفيف ومن أجل تنبيه الآخرين حول وجودك فقط. ■

مضاعفة ثلاث مرات. الدرس الأول في تعليم قيادة السيارات هو أن تضع «كلتا يديك على عجلة القيادة» وهذا ما يحول دون إتاحة اليدين لتشغيل الهاتف الخليوي أثناء القيادة، وأي عملية استخدام للهاتف الخليوي يشير إلى حل وسط محفوف بالمخاطر حول عدد من الأيدي المسكة بعجلة القيادة.

لنفترض للحظة بأنه يمكن التغلب على نقص الأيدي، إلا أن المخاطر الأكثر خطورة تأتي من العين والرأس. عندما تقود السيارة على سرعة ٥٥ ميل في الساعة، فإن إزاحة العين عن الطريق لمدة خمس ثوان فقط لتفقد الرسائل النصية القادمة يعادل القيادة وأنت معصب العينين على امتداد ملعب لكرة قدم مليء بالحواجر. إن الثوان الخمس هي حرفياً أبدية بالمقارنة مع جزء من الثانية والذي يلزم للإصطدام بأحد الحواجز، وعلى سرعة ٥٥ ميل في الساعة، لا يمكن لأي اصطدام أن يكون طفيفاً.

ان ال ١٠٠ بليون خلية عصبية التي تعالج المعلومات بمعدل ١٠٠٠ مرة في الثانية الواحدة قد تجعل الدماغ البشري معجزة، ولكن خلافاً للمزاعم في كونها قادرة على إنجاز «مهمات متعددة»، فإن الدماغ يتقلح حرفياً بين المهام. إن الخلايا العصبية التي توجه التعليمات إلى الأصابع لكي تلمس الشاشة التي تعمل باللمس هي غير قادرة على تنبيه السائق حول حاجز محتمل أمامك في نفس الوقت. فلا عجب إذاً بأن معهد فرجينيا لتكنولوجيا النقل يفيد بأن سائقي الشاحنات الضخمة الذين يقومون بإرسال واستقبال الرسائل النصية أثناء السير على الطريق يواجهون أخطار حوادث التحطم أكثر ب ٢٣ مرة من الذين لا يقومون باستخدام الرسائل النصية؟

المنطق السليم يملينا عدم استخدام الهاتف الخليوي أثناء القيادة. قامت الحكومات في جميع أنحاء العالم بفرض قيود وحظر على استخدام الأداة أثناء القيادة. العديد من هذه القيود تشمل غرامات كبيرة وهي موجهة نحو التحدث على الهاتف الخليوي أثناء القيادة،



# نصائح السلامة المنزلية للأطفال



بقلم ماري ويلزي، بتصرف

لا تتركوا الطفل بالقرب من الماء بدون مراقبة أبداً، حتى لثوان معدودة. إذا كان الهاتف أو جرس الباب يدق بينما يكون طفلك أو ابنك الصغير في حوض الاستحمام قومي بحمله، لفي عليه منشفة وخذييه معك. لا تتركه لوحده: لا يستغرق الفرق سوى بضع ثوان لكي يحدث.

الحروق السامطة من الماء الساخن هي أيضاً مصدر قلق محتمل. لكي تكون المياه آمنة، اخفضي درجة حرارة سخان الماء إلى ١٢٠ درجة فهرنهايت (٤٩ درجة مئوية) لتجنب الحروق من الماء الذي يخرج من حنفيات حوض الاستحمام أو أحواض المغاسل. قومي بفحص درجة حرارة الماء بيدك أو بكوعك للتأكد من أن درجة الحرارة مريحة قبل وضع طفلك في حوض الاستحمام.

**اعملوا على تأمين الشبابيك واغلقوا السلالم واغلقوا الأبواب**

السقوط العرضي هو واحد من الأنواع الأكثر شيوعاً بين إصابات الأطفال. غالباً ما تعتمد شدة الإصابة على مسافة السقوط، لذا كونوا حذرين من مخاطر المرتفعات. لا تدعي أبداً طفلك أو ابنك الصغير يجلس

المنزل هو المكان الذي ينمو فيه الأطفال ويتعلمون، والمكان الذي يجدون فيه الراحة والحب والرعاية. المكان الذي يستطيعون أن يروا ويلمسوا و يستكشفوا ويجربوا العالم من حولهم فيه، لذلك فإن عقولهم وأجسادهم تتطور بشكل سليم. كما أنه المكان الذي يحتاج الأطفال فيه إلى الشعور بالأمان.

ومع ذلك، فإن الإصابات المنزلية هي المصدر الرئيسي لحوادث الوفاة للأطفال. لحسن الحظ فإن الإصابات المنزلية يمكن تجنبها إلى حد كبير من خلال التعليم والوقاية. يمكن للوالدين اتخاذ خطوات استباقية لجعل المنزل آمناً للأطفال والمحافظة على سلامة أطفالهم عن طريق تعليمهم بعض القواعد العملية.

**إياكم وترك الأطفال لوحدهم بالقرب من المياه**

إن اللهوف في الماء وقت الإستحمام أو وقت اللعب هو متعة كبيرة للأطفال، إلا أن المياه تشكل الكثير من المخاطر المحتملة. يمكن أن يحدث الفرق في أقل من شبر واحد من الماء، مما يجعل أحواض الاستحمام والمغاسل وبرك السباحة، وحتى الدلاء مصدر خطر كبير.

على سرير أو على منضدة بدون مراقبة. حافظي على الدرج والممرات فارغة وخالية من الفوضى والتي يمكن أن تتسبب في تعثر الطفل وسقوطه وقومي بتركيب بوابات الأمان لمنع وصول الطفل الى الدرج.

لا تشجعي للعب بالقرب من النوافذ وأبواب الفناء، مما قد يؤدي الى السقوط عبر الزجاج. ولا تقومي بتخزين أو وضع أية أشياء بالقرب من النافذة والتي يمكن للطفل أن يتسلقها.

إنمعي الأطفال الصغار من التجول خارج الباب الأمامي عن طريق إبقائه مغلقاً. إنها عادة ذكية.

### **إبقي المواد الصغيرة والغذاء بعيداً عن متناول الأطفال**

تحدّث العديد من الإصابات عندما يكون الأطفال غير قادرين على التنفس لأن الطعام أو غيره من الأشياء تقوم بإغلاق ممراتهم الهوائية الداخلية مما يؤدي الى الاختناق. وتحدث معظم الإصابات من الاختناق بسبب المواد الغذائية، لذلك قومي بتقطيع وجبات طفلك والوجبات الخفيفة إلى قطع صغيرة الحجم. ان الأطفال معرضون للخطر من الإختناق بسبب الحلوى الصغيرة والمكسرات والمقائن والعنب والجزر والفوشار ، لذا ابقي هذه الأطعمة بعيداً عن متناول أيديهم.

احرصي على تخزين الأدوات المنزلية الصغيرة بعيداً عن متناول الطفل لتجنب الإختناق العرضي. لا تختاري الألعاب التي تحتوي على العديد من الأجزاء الصغيرة. ابحتي عن العلامات على الدمى التي تحتوي على أجزاء صغيرة والتي تحذر بأنها غير آمنة للأطفال دون سن 3 سنوات.

### **قومي بتغطية المنافذ الكهربائية وحماية الأطفال من الأسلاك الكهربائية**

يمكن للصدمات الكهربائية أن تتسبب بالوفاة والإصابات. يمكن للأسس السليمة وأجهزة السلامة الكهربائية وتقادي المواقف الخطرة أن تساعد في منع

حدوث الصدمات الكهربائية للأطفال. إجعلي منزلك آمناً للأطفال من الصدمات الكهربائية مع نصائح السلامة التالية:

- قومي بتغطية المقابس الكهربائية غير المستخدمة بالأغطية البلاستيكية.
- ابقِي الأطفال الصغار بعيداً عن الأجهزة الكهربائية.
- علمي الأطفال احترام الكهرباء في أبكر وقت ممكن.
- لا تستخدم مجفف الشعر أو الراديو بالقرب من المياه.

### **حافظي على مواد التنظيف والمواد الكيميائية الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال**

ان العديد من المنتجات المنزلية، من المنظفات الى مزيل العرق، يمكن أن تكون سامة للأطفال إذا ابتلعوها. لجعل منزلك آمناً للأطفال، فكري من وجهة نظر الطفل، بل اجلسي على اليدين والركبتين لكي تری الأشياء من وجهة نظر طفلك.

قومي بتخزين جميع الأدوية في خزانة مغلقة، بعيداً عن متناول الطفل. حتى الخزانات العالية يجب ان تكون مغلقة، لان الاطفال الفضوليين قد يتسلقون للاعلى لرؤية ما بداخلها.

في حالة وقوع حادث على الرغم من كل الاحتياطات التي قمت بها ، قومي بالاتصال بمركز مراقبة السموم المحلي أو بالطبيب على الفور لإرشادك إلى استخدام أنسب الإسعافات الأولية والخطوة التالية لتلقي العلاج.

### **كوني مستعدة لمواجهة أي طارئ**

مهما كان منزلك آمناً للأطفال أو مهما حاولت منع وقوع الحوادث، فإن واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها هي تحضير نفسك لمواجهة أي طارئ. قومي بجمع عدة الإسعافات الأولية مع تعليمات الطوارئ، وابقِي أرقام الهواتف المهمة بالقرب من هاتفك، وفي أقرب وقت عندما يصبح طفلك في سن يكفي لمعرفة اسمه وعنوانه، علميه أو علميها كيف تطلب رقم الطوارئ المحلي لطلب المساعدة في حالة الطوارئ. ■

# غضب الطرقات

أُعيدت طباعته من الانترنت، بتصريف

## هل لديك مناعة ضد غضب الطرقات؟

قد تعتقد بأنك آخر شخص يقوم بالقيادة بشكل عدواني، ولكنك قد تُفاجأ. على سبيل المثال، هل سبق لك وأن اقتربت كثيراً من سائق بطيء، أو استخدمت بوق السيارة بقوة ولفترة طويلة على سيارة أخرى، أو قمت بزيادة سرعتك لكي تمنع سائق آخر من تجاوزك؟ إذا كنت ترى نفسك في أي من هذه المواقف فعليك الإحتراس .

## تجنب غضبك وغضب الآخرين

- ◆ سواء كنت غاضباً على السائقين الآخرين أو إذا بدى واضحاً بأن سائقاً آخر منزعج منك، هناك أشياء يمكنك القيام بها لكي تتجنب المواجهات الرئيسية:
- ◆ تجنب النظر في العينين!
- ◆ إذا كنت بحاجة لاستخدام البوق، إفعل ذلك بشكل خفيف.
- ◆ ابتعد عن الطريق.
- ◆ إذا كان أحد ما يلحق بك بعد مواجهة على الطرقات، توجه نحو مكان عام أو إلى أقرب مركز للشرطة.
- ◆ لا تترك نفسك تغرق في مواجهة.
- ◆ قم بالإبلاغ عن أي قيادة عدوانية الى الشرطة في الحال. قد تكون قادراً على منع حدوث المزيد من قبل نفس السائق.

فوق كل شيء، استخدم حزام الأمان على الدوام! إن استخدام حزام الأمان ينقذ الآلاف من الأرواح سنوياً. ■

يعتبر غضب الطرقات نوعاً من القيادة العدوانية. هناك عدد لا يحصى من القصص حول هذه الظاهرة الجديدة والمخيفة. إذا كنت تقود سيارتك فإنك ستكون أكثر عرضة لمواجهة القيادة العدوانية.

## لماذا برز غضب الطرقات على طرقنا؟

لماذا تُحدث هذه الظاهرة أكثر من أي وقت مضى؟ ولماذا تبدو شيئاً لم يكن موجوداً تقريباً قبل بضعة سنوات؟ لدى الخبراء عدة نظريات. ربما تكون جميعها صحيحة جزئياً.

إحداها تقول بأن السبب هو الإزدحام الهائل. خلال العقد المنصرم ازداد عدد السيارات على الطرقات أكثر من ١١٪. عدد الأميال التي يتم قطعها ازداد بنسبة ٢٥٪.

في الوقت نفسه ازداد عدد أميال الطرقات الجديدة بنسبة ١٪ فقط- وهذا يعني المزيد من السيارات في نفس مقدار المساحة. وتتعاظم المشكلة في المناطق الحضرية.

كذلك لدى الناس وقت أقل والمزيد من الأعمال للقيام بها. حيث يكون الأوبان منهمكاً بالعمل ويحاولان ملائمة المهام والأنشطة الإضافية في اليوم، فإن مستويات التوتر لم تكن أعلى من ذلك أبداً. التوتر يخلق القلق، وهو الأمر الذي يؤدي إلى سرعة الغضب. هذه العوامل، عندما تجتمع معا في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي إلى غضب الطرقات.

# كيفية الإستعداد لحالات

## الطوارئ

مقتبس من الانترنت

الوحيد للتدفئة لك . يجب أن يكون المال في جيبك كافياً لغاية عودة التيار الكهربائي. قد تكون بعض التموينات متوفرة ، إلا أن الحصول على بعض المواد مثل فتاحة العلب اليدوية أمراً مستحيلاً. ستكون بطاقات النقود غير مجدية إذا ما انقطع التيار الكهربائي أو خطوط الهاتف. سوف تواجه العديد من المتاجر صعوبة في فتح أبوابها لأنه لم تعد هناك أسعار على المواد ، وذلك بسبب سجلات المسح النقدية! هل وصلتكم الصورة بوضوح.

يمكنك أن تكون في أي مكان تقريباً عند وقوع الكارثة. في الحمام، تقود سيارتك إلى المتجر، تجلس في مكتبك في العمل، أو في الفناء الخلفي لمنزلك. ولكن تذكر، من المرجح أن تكون في أو بالقرب من أحد الأشياء التالية:

- ◆ المنزل
- ◆ سيارتك

انك تحتاج وجود تموينات في متناول اليد في كل مكان. قد يبدو ذلك أمراً مبالغاً فيه، ولكنك لا تستطيع أن تتوقع من جميع المواقع الثلاثة أن تكون سالماً إذا ما وقعت كارثة كبيرة. إذا قمت بتخزين المؤن في كل مكان، فإنك سوف تغطي معظم الحالات المحتملة. ■

لمعرفة المزيد ادخل الى :

<http://theepicenter.com/howto.html>

يمكن لأي كارثة طبيعية أن تحدث في أي وقت. بعض الكوارث تصدر تحذيراً، مثل العاصفة التي تسبق الفيضانات. كوارث أخرى مثل الزلازل لا تصدر أي تحذير. وبمجرد حدوث الكارثة، يكون وقت الإستعداد قد مضى وكل ما يمكن القيام به هو التعامل معها. خصص الدقائق القليلة المقبلة لدراسة ما يمكنك القيام به للإستعداد. وأي شيء تفعله اليوم سيكون بمثابة وضع وديعة توفير في حساب بقائك على قيد الحياة من أجل سحبها في الأوقات الصعبة.

كحد أدنى، يجب أن تكون مستعداً لكي تكون معزولاً وتبقى بمفردك لمدة لا تقل عن ٣ أيام وليال. ومن المرجح أن يكون هناك فقدان المرافق بعد وقوع الكارثة. انقطاع التيار الكهربائي هو امر وارد، ولكن المياه قد تكون شحيحة ايضاً. وقد يكون نظام الهاتف غير صالح للعمل. سيكون مصدر الاخبار الوحيد لديك هو راديو السيارة، على افتراض بان محطة الإذاعة المحلية لديها معدات المولد الكهربائي. وقد لا تكون هناك مساعدة طبية للجروح البسيطة أو كسور العظام لعدة أيام.

ومع انقطاع الطاقة الكهربائية تأتي آثار جانبية قد لا تخطر على بالك. لن يكون هناك بنزين متاحاً. (بدون كهرباء، لا توجد وسيلة لضخ البنزين ) يمكن أن تكون بعيداً عن المنزل. قد تكون دفاية سيارتك هي المصدر

# السلامة والعافية

السلامة لا تحدث عن طريق الصدفة

- المؤلف غير معروف

أن تكون حذراً أفضل ألف مرة من أن تكون ميتاً

-مثل

الحذر هو أفضل من العلاج

-ادوارد كوك

السلامة هي بوليصة تأمين رخيصة وفعالة

- الكاتب غير معروف

قم بالإعداد والمنع، لا تقم بالإصلاح والتندم

-الكاتب غير معروف

المخاطرون هم صانعو الحوادث

-الكاتب غير معروف

العمل بأمان قد يتقدم به العمر ( يصبح قديماً ) ، و كذلك أولئك

الذين يمارسونه - الكاتب غير معروف

باب السلامة يتأرجح على فصالات المنطق السليم - الكاتب غير

معروف

لدينا الآن قناعة لا تتزعزع بأن أسباب الحوادث هي من صنع

الإنسان، وأن المشاكل من صنع الإنسان يمكن أن تحل من قبل

الرجال والنساء - كاميرون

السلامة سهلة بسهولة « اب ت ». كن حريصاً على الدوام - الكاتب

غير معروف

السلامة ليست مجرد شعار، إنها وسيلة حياة - الكاتب غير معروف

