

توصیه های ایمنی برای

منازل

گردآوری و ترجمه : دکتر مجید نیمریزی

توصیه هایی برای ایمنی منزل

هیچوقت از آیفون برای باز کردن در استفاده نکنید ، مگر آنکه مطمئن شوید

آنطرف در کیست. حتما" از مأموران آب ، برق نمایندگان فروش و

تعمیرکاران کارت شناسایی بخواهید. اگر به این افراد شک دارید با سازمانهای

آنها تماس بگیرید و تنها به کارت آنها اکتفا نکنید. در دفتر تلفن نام شرکت و

شماره تلفن آن را پیدا کنید.

○ به افرادی که به بهانه ی تلفن زدن می خواهند وارد منزل

شما شوند، اجازه ی ورود ندهید. اگر تلفن بی سیم دارید،

شماره را خودتان برای آنها بگیرید.

○ اگر در مجتمع زندگی می کنید در هنگام تنها بودن در

لاندری و پارکینگ خصوصا" در آخر شب مراقب باشید.

○ تمام درهای بیرونی را با قفلهای مطمئن ببندید و اگر درب

بیرونی از جنس چوب است باید توپر و ضخامتی حداقل

۴.۵ سانت داشته باشد.

○ در تمامی ورودی ها نور مناسب وجود داشته باشد.

- به تمامی پنجره ها برای ایمنی بیشتر و جلوگیری از باز کردن از بیرون قفل اضافی از داخل بزنید.
- برای جلوگیری از سرقت تملی همسایگان خود را بشناسید و یک سیستم هشداردهنده یا نگهبان شب مشترک با دیگر همسایگان داشته باشید.
- اگر به خانه آمدید و دیدید یکی از در و پنجره ها باز است و یا نشانی از ورود غیرقانونی به منزلتان وجود دارد، از ورود به منزل خودداری کنید و به ۱۱۰ زنگ بزنید.
- شماره ی ملی خود را روی وسایل خود ثبت کنید تا وسایلتان قابل شناسایی باشند.
- از یک تایمر خودکار برای روشن کردن چراغهای منزل خود استفاده کنید تا زمان غیبت از منزل شما مشخص نباشد. در هنگامی که برای مدتی منزل نیستید ، تحویل بسته های پستی خود را به یک همسایه ی مطمئن بسپارید.
- کلیدهای یدکی را در داخل منزل پنهان نکنید. آن را به افراد مورد اطمینان خود بسپارید.

- هر بار که از منزل برای هر مدتی که بیرون می روید، در و پنجره ها را قفل کنید.
- روی درب خود برای دیدن بیرون چشمی کار بگذارید.
- هر وقت به یک منزل جدید نقل مکان می کنید، قفلها را از نو تعویض کنید.

توصیه هایی برای ایمنی فردی

- وقتی به مسافرت می روید ، به دیگران در مورد اینکه کجا هستید، به کجا می روید و کی مراجعت می کنید اطلاع دهید.
- در مورد برنامه های سفر خود جلوی غریبه ها حرفی نزنید.
- شماره کارت اعتباری خود را محافظت کنید. در جلوی دیگران شماره ی خود را فاش نسازید.
- اگر کسی شما را تهدید می کند و از شما پول نقد و یا ماشین شما را می خواهد، با اودرگیر نشوید.

- کیف پول خود را بی توجه روی میز یا محل خرید و یا رستوران رها نکنید و در هنگام قدم زدن مراقب باشید کیف از دست شما رها نشود.
- در مورد افراد مشکوک به پلیس گزارش دهید.
- به افرادی که نمی شناسید شماره ی تلفن و آدرس خود را ندهید.
- اگر فکر می کنید یک معامله بیش از حد خوب است بیشتر در مورد آن تحقیق کنید.
- چه هنگامی که داخل اتومبیل هستید و چه هنگامی که خارج آن هستید ، آن را قفل کنید.
- اتومبیل خود را در جای مطمئن پارک کنید. اشیاء قیمتی را در معرض دید قرار ندهید.
- هنگام بنزین زدن اتومبیل خود را خاموش کنید و در هنگام حساب کردن کلید را در سوییچ رها نکنید.
- در پشت چراغ قرمز ، فاصله خود را با اتومبیل جلوی حفظ کنید تا در صورت لزوم بتوانید از آنجا خارج شوید.

توصیه های برای قدم زدن ایمن

- در صورت امکان از تنها قدم زدن در شب در خیابان های تاریک اجتناب کنید.
- از استفاده از راه میان بر در پارکینگ های خالی اجتناب کنید.
- دور از نقاط پردرخت و خلوت راه بروید و از مکان های روشن عبور کنید.
- اگر فکر می کنید کسی بدنبال شما است ، به پشت سر نگاه کنید تا از وجود خطر آگاه شوید.
- در صورتی که خود را در خطر می بینید ، از سوت استفاده کنید یا فریاد بزنید.
- در مکانی روشن بمانید و کلید ماشین یا خانه را آماده در دست نگهدارید.
- هرگز حتی در صورتیکه خسته باشید و یا بار زیادی به همراه داشته باشید ، سوار ماشینهای غریبه نشوید.
- برای جواب به سؤال نزدیک ماشین های غریبه نشوید و فاصله ی ایمن را رعایت کنید.

دوچرخه سواری ایمن

- کلاه ایمنی بپوشید. مطالعات نشان داده است که پوشیدن کلاه صدمات مغزی ناشی از ضربه را تا ۸۵ درصد کاهش می دهد.
- لباسهایی بپوشید که بیشتر قابل رؤیت باشند. لباسها باید روشن باشند و حالت چسبان داشته باشند تا به اجزاء متحرک دوچرخه گیر نکنند. کتف و دیگر وسایل باید در محلی مناسب یا در جعبه پشتی دوچرخه قرار گیرند.
- قوانین و مقررات مربوط به جاده را که شامل علائم ترافیکی و جاده ای می باشد رعایت کنید.
- مراقب تمامی مسیرها باشید. ۷ مورد از ۱۰ مورد تصادف دوچرخه- ماشین در تقاطع ها اتفاق می افتد. کودک باید در خیابانهای پر ازدحام و پیاده روها از دوچرخه پیاده شود.
- اگر به کودک اجازه ی دوچرخه سواری در شب داده می شود ، باید اقدامات مراقبتی صورت گیرد.

اگر کودک به سنی رسیده است که بتواند در شب دوچرخه سواری کند، باید از لباسها و پوشش (خصوصاً" در نواحی قوزک، مچ ، پشت و کلاه ایمنی) براق استفاده کند، کودک باید در مکانهای آشنا و با روشنایی مناسب دوچرخه سواری کند و دوچرخه او چراغ جلو و شب نما در جلو و عقب داشته باشد.

- مراقب سرقت دوچرخه باشید. دوچرخه از هر محلی ممکن است دزدیده شود ولی احتیاطات ساده می تواند سارقین را مأیوس سازد. بدانید که بیشتر دوچرخه های دزدیده شده قفل نداشته اند.
- حتی اگر چند دقیقه دوچرخه را رها می کنید، آن را بصورت مطمئنی قفل کنید. با قفلهای U شکل چرخ و بدنه دوچرخه را به یک جای ثابت(جعبه پست، حصار، درخت یا محل های مخصوص پارک دوچرخه) قفل کنید.

○ شماره سریال دوچرخه را درجایی ثبت کنید و آن را به همراه برگه ی خرید و عکسی از دوچرخه درجایی نگهداری کنید.

علامتی روی دوچرخه بچسبانید تا در صورت گم شدن یا دزدیده شدن قابل شناسایی باشد . یک شماره منحصر به خود مثل شماره ی ملی یا شماره ی گواهینامه والدین برای این منظور مناسب است.

ایمنی سرویس مدرسه

والدین

○ به فرزندان خود شیوه ی استفاده از سرویس مدرسه را آموزش دهید. در اینجا چند نکته برای ایمنی بیشتر فرزندان شما هنگام استفاده از سرویس آورده شده است.

داخل سرویس

- سرویس مدرسه مثل یک کلاس درس است و راننده حکم معلم را دارد. شما در داخل سرویس باید درست مثل کلاس درس رفتار کنید.
- در هنگام حرکت اتوبوس مدرسه به هیچ عنوان از جای خود بلند نشوید، زیرا یک ترمز ناگهانی باعث زمین خوردن شما خواهد شد.
- در داخل اتوبوس به هم چیزی پرتاب نکنید زیرا ممکن است به راننده اصابت کند.
- شلوغ نکنید، زیرا اینکار باعث از بین رفتن تمرکز راننده و تصادف خواهد شد.
- در داخل وسیله نقلیه غذا نخورید زیرا در صورت بروز مشکل راننده در هنگام رانندگی نمی تواند به شما کمک کند.

○ از راننده همانند معلم خود حرف شنوی داشته باشید.

خارج از سرویس

- ۱۰ قدم بزرگ از جلوی اتوبوس فاصله بگیرید تا راننده شما را ببیند.
- تا زمانی که راننده به شما علامت نداده است صبر کنید و به آنطرف خیابان نروید.
- تا حاشیه ی کناری اتوبوس جلوتر نروید و هر دو طرف خیابان را نگاه کرده سپس به آنطرف بروید.
- به صدای ماشینها توجه داشته باشید.
- از عرض خیابان فقط در صورتی که کلاما" بی خطر باشد، عبور کنید.

توصیه های ایمنی برای کودکان در خارج از منزل

- بدانید چه کسی دوست واقعی شما است. دوستان واقعی، شما را در معرض آسیب و موقعیتهای خطرناک قرار نمی دهند.

- از یک مسیر به مدرسه بروید، بصورتی که والدین مسیر حرکت شما را بدانند.
- مکانهای امن در محله خود را بشناسید و به علائم هشدار دهنده توجه داشته باشید.
- چیزهای قیمتی مثل پول نقد ، لباسهای گرانقیمت و ... را در معرض قرار ندهید.
- به والدین خود در مورد اینکه کجا می روید و حدوداً " چه زمانی مراجعت خواهید کرد، اطلاع دهید.
- به داخل ماشینی که راننده آن را نمی شناسید و یا به او اطمینان ندارید، سوار نشوید.
- اگر فکر می کنید توسط کسی دنبال می شوید مسیر خود را تغییر دهید، به طرف دیگر خیابان بروید و تندتر راه بروید.
- در صورت اضطرار به مکانهای با روشنایی مناسب و یا یک فروشگاه بروید و با پلیس تماس بگیرید.

والدین، رفتارهای مناسب را به فرزندان

بیاموزید

- به فرزند خود بیاموزید که هیچگاه به تنهایی به محل بازی یا جاهای دیگر نروند.
- به فرزند خود بیاموزید چگونه در هنگام مواجهه با خطر برای جلب توجه فریاد بزنند. تجربه ثابت کرده فریاد زدن، خلافکاران را فراری می دهد.
- پوشاک و وسایلی که روی آن نام فرزندان نوشته شده است خریداری نکنید تا افراد خلافکار از این مطلب سوء استفاده نکنند.
- به فرزند خود آموزش دهید اگر شما را گم کرد، کجا بایستد و چه افرادی خطرناک می باشند.
- به فرزند خود یاد دهید که از دیگران شیرینی یا اسباب بازی قبول نکند و به بهانه های مختلف با افراد غریبه وارد مکانهای ناآشنا نشود.

- به فرزندان گوشزد کنید تحت هیچ شرایطی ، هنگامی که در خانه تنها هستند، در را بر روی افراد غریبه باز نکنند و به کسی که زنگ می زند نگویند که در خانه تنها هستند.
- مطمئن باشید که فرزند شما شماره ی تلفن منزل و شماره پلیس ۱۱۰ را می داند.

توصیه های ایمنی برای کودکان هنگام عبور از خیابان

- در هنگام تاریکی و ابری بودن هوا از لباسهای روشن و براق استفاده کنید تا رانندگان شما را بهتر ببینند.
- بعضی لباسها و کفشها دارای شب نما هستند، در هنگام خرید به دنبال آنها بگردید.
- بهترین راه برای بهتر دیده شدن استفاده از علامتهای شب نمای زرد رنگ است که در دوچرخه فروشی ها موجود است.
- از والدین بخواهید برای شما چیزهایی بخرند که کمک کنند شما امنیت بیشتری داشته باشید.

○ حتی اگر پیاده رو شلوغ باشد در خیابان راه نروید.
○ از پیاده روی در خیابانهایی که پیاده رو ندارند
اجتناب کنید. اگر همراه یک بزرگسال هستید و
مجبورید در اینگونه خیابانها راه بروید در سمت
چپ خیابان پشت سر هم حرکت کنید، به گونه ای که
هم شما رانندگان را ببینید و هم آنها بتوانند شما را
مشاهده کنند.

○ هرگز بطور ناگهانی وسط خیابان ندوید زیرا
رانندگان برای کنترل وسیله ی خود نیاز به زمان
دارند و حرکت ناگهانی شما به خیابان فرصت
عکس العمل مناسب را از آنها خواهد گرفت.
○ نزدیک خیابان بازی حرکات خطرناک انجام ندهید
و دوستان خود را به طرف خیابان هل ندهید. اگر
دوستان شما اینکار را میکنند به آنها تذکر دهید و
اگر مؤثر واقع نشد، دیگر با آنها بازی نکنید.
○ در خیابان بازی نکنید، حتی اگر خیابان خلوت
باشد. بازی در پارک ایمن تر و لذت بخش تر

خواهد بود. اگر می خواهید بازی کنید از والدین

بخواهید شما را به پارک ببرند.

○ اگر برادر یا خواهر کوچکترتان با شما است ،

دست او را محکم در دست خود نگهدارید.

○ از خط عابر پیاده عبور کنید و اگر در آنجا چراغ

راهنمایی وجود دارد ، هنگامی که چراغ سبز است

عبور کنید.

○ هنگام عبور از خیابان در لبه خط عابر پیاده

بایستید، به دو طرف نگاه کنید ، به صدای عبور و

مرور توجه داشته باشید و سپس به آرامی به

آنطرف خیابان بروید.

○ اگر خط عابر پیاده وجود ندارد، از محل ایمنی که

سرپیچ نباشد و اتومبیل پارک شده یا وسایلی که دید

راننده را محدود می کند، وجود نداشته باشد عبور

کنید.

○ به خیابان اعتماد نکنید ، ممکن است رانندگان

باسرعت حرکت کنند و یا در هنگام رانندگی بی

مبالاتی کنند و کارهایی مانند غذاخوردن و صحبت
با تلفن همراه انجام دهند که تمرکز آنها را کاهش
داده باشد. بهتر است شما خودتان مراقب خود
باشید.

گردآوری و ترجمه: دکتر مجید نیمروزی