

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

Kujdesu për ata të dy!

siguri për të vegjlit

Edicioni 2023



casa
salvi
tutti

FUSHATË RAJONALE PËR PARANDALIMIN E AKSIDENTEVE NË SHTRËPI

Përmbajtja

- **Nuk është aspak e lehtë të rritesh i sigurt** p. 4
- **Dhoma ime: bota ime** p. 6
priza korrenti, abazhurë dhe drita, lagështues ajri, monitorues bebesh, tavolinë për ndërrimin e bebes, lodra, krevat fëmijësh, jastëk, rrjetë mushkonjash
- **Kuzhina: plot gjëra të mira** p. 8
stol i lartë, ngrorës shishesh, sobë, elektricitet, pajisje të vogla, furrë, gaz, dollapë dhe sirtarë
- **Dhoma e ditës: sa argëtim** p. 10
sirtarë, televizor, kablllo të jashtme, llamba drite, tela elektrikë, ndërprerës qarku, skaje të mprehta dhe xhama, ballkon
- **Banja: tërheqje fatale** p. 12
tharëse flokësh, rubineta, vaskë, ilaçe
- **Jashtë dhe përreth; në kopsht** p. 14
ndenjëse fëmijësh, karrocë fëmijësh, ndenjëse biçiklete, triçikle dhe biçikleta
- **Siguria e lodrave** p. 16
para blerjes, para përdorimit, pas përdorimit
- **Rrezik për bebet** p. 16
goditje elektrike, helmim, mbytje
- **Siguria është... të mos e lësh stresin të të kaplojë** p. 18
Për të parandaluar... p. 18

*Mos e prek këtë, bëj kujdes me të,
mos e fut atë gjënë tjetër në gojë: çfarë mërzie!
Mami dhe babi thoshin gjithmonë që shumë gjëra
nuk lejohen, ama kanë qenë prindër të mirë.
Ata më kanë mësuar të kem kujdes dhe mbi të gjitha,
kanë arritur të më mbajnë larg rreziqeve që mund
të ndodhin në shtëpi.*



Nuk është aspak e lehtë të rritesh i sigurt

Po le të fillojmë nga fillimi fare.

Quhem Aleks dhe jam një tip vërtet kurioz: kur isha fëmijë në shtëpi, nuk më shpëtonte asgjë. Madje më tërhiqte. Ndonjëherë mund të bëhesha edhe një monstër i vogël: kurioziteti dhe mungesa e ndjenjës së frikës më bënin të isha i paparashikueshëm, gjë që e vinte në rrezik sigurinë time. Ema, ime motër, është si unë kur isha i vogël: edhe asaj i pëlqen të luajë me gjithçka që i bie në dorë dhe nuk e kupton se sa të rrezikshme mund të jenë gjërat.

Mami dhe babi bënin çmos që të parandalonin çdo rrezik të mundshëm, dhe vetëm tani që jam rritur e kuptoj rëndësinë e faktit që ishin kaq të kujdesshëm.

Para së gjithash, ata e bënë shtëpinë të sigurt duke u rrethuar me pajisje avangardë e duke i vënë në vendet e duhura. Sigurisht që atyre u duheshin të gjitha ato gjëra që mund të jenë të dobishme për një të rritur, nëse përdoren në mënyrën e duhur. Megjithatë, në duart e një fëmije ato mund të kthehen në... armë të rrezikshme? Edhe më keq akoma: bomba vdekjeprurëse, topa shkatërrues, shpata vrastare... ndjesë, e teprova pak tani.

Megjithatë fakti qëndron: Mamit dhe babit u është dashur të marrin shumë masa paraprake, të na kontrollojnë me kujdes dhe të zgjedhin gjithë pajisjet dhe mekanizmat e sigurisë që mund të përdoren, për të parandaluar aksidentet në shtëpi.

Tani kam mësuar të jem edhe i kujdesshëm. Edhe me të mësuarit e Emës. Dhe tani dua t'u them fëmijëve të tjerë si unë, gjithashtu edhe të rriturve, për atë që mund të bëjmë për ta bërë shtëpinë një vend të sigurt.

Kujdesu për ata të dy



Dhoma ime: bota ime

I sheh ato vrimat e vogla të çuditshme në mur?

Ato janë prizat. Herën i parë që i pashë, provova të fus gishtat aty brenda: dukeshin sikur ishin pikërisht për atë punë. Por nga ana tjetër, babai im kishte menduar edhe më shumë se kaq që përpara meje. Që të mos lëndohesha, i instaloi prizat me një shenjë sigurie, ato me ata "shkopinjte e vegjël" brenda ("pllakëzat" siç i quan babi). Ato më pengonin të fusja gjëra të mprehta që mund të kisha në dorë.





Kujdesu për ata të dy

• PRIZAT E KORRENTIT

Instaloni priza korrenti të sigurta për fëmijët, në mënyrë që fëmijët të mos pësojnë goditje elektrike kur fusin ndonjë gjë metalike në to.

• ABAZHURË DHE DRITA

Për dhomën e fëmijëve tuaj mund të blini abazhurë lodër, me forma argëtuese dhe të ushqyera me një tension shumë të ulët sigurie (12 V). Emri teknik është "pajisje ndriçimi të lëvizshme në trajtë lodrash". Një dritë nate është një ide e mirë: konsumon më pak se një vat dhe futet direkt në një prizë korrenti.

• LAGËSHTUES AJRI

Duhet vendosur në një vend të paarrtshëm nga fëmijët, nëse është e mundur, mbi një sipërfaqe të ngurtë. Mos harroni të ndërroni ujin çdo dy ditë për të parandaluar formimin e bakteve dhe mikrobeve.

• MËNITORUES BEBESH

Përbëhet nga dy njësi, regjistron gjithë zhurmat, të larta ose të ulëta, në çerdhe, dhe i dërgon në dhomën e prindërve. Kështu keni mundësinë t'i kontrolloni disi të vegjlit tuaj dhe të ndiheni të qetë.

• TAVOLINA PËR NDËRRIMI E BEBES

Pjesa e sipërme duhet të jetë e fortë dhe e qëndrueshme, me dimensione jo më pak se 60 x 80 cm, prej materiali jotoksik dhe që lahet. Bebet nuk duhet të lihen asnjëherë vetëm mbi një tavolinë ndërrimi.

• LODRAT

Duhet të mbahen diku ku fëmijët mund t'i marrin lehtësisht.

Lodrat elektrike: blini nga ato që janë në përputhje me rregulloret e sigurisë.

Kini parasysht lodrat me shënimin "për përdorim nën mbikëqyrjen e të rriturve", ndiqni rregullat! Kontrolloni bateritë: nëse janë kalbur mund të lëshojnë acide toksike.

• KREVATI I FËMIJËVE

Duhet të jetë i fortë, me veshje mbushëse në anësore dhe bazament. Anët duhet të jenë të paktën 80 cm të larta dhe distanca midis shufrave duhet të jetë nga 6 deri 7,5 cm për të parandaluar që fëmija të fusë kokën mes tyre.

• JASTËKU

Nuk duhet të jetë shumë i fryrë apo i madh, për të shmangur rrezikun e asfiksimit. Në treg ka jastëkë prej sfungjeri me kanale për ajrosjen, në mënyrë që fëmijët tuaj të mund të marrin frymë lirshëm kur shtrihen nga përpara. Kini parasysht që bebet duhet të flenë në kurriz deri në moshën njëvjeçare.

• RRJETË MUSHKONJASH

Në verë, rrjetat e mushkonjave janë mënyra më e mirë për mbrojtjen e fëmijëve nga pickimet e insekteve: ato janë mbrojtëse dhe sigurojnë qarkullimin e lirë të ajrit dhe dritës.

Kuzhina: plot gjëra të mira

Sot po bëj atë që më pëlqen më shumë të bëj këtu:

po ha (edhe nëse ato herët e para ishte e mërzitshme "të të ulnin" në atë karrigen e vogël e shumë të lartë kur gjithë të tjerët uleshin shumë më poshtë dhe pa rrip mbrojtës, ishin të lirë të shkonin ku të donin).



Këtu ka gjithçka që mund të dëshironi:

zjarri, uji, nxehtësia e furrës, zhurma e pajisjeve të vogla, spinat që duhen futur në prizë, kabllot e ngatërruar, dollapë për të hapur, tapa shishesh për të zberthyer. Një kënaqësi e vërtetë për të vegjlit. Por mami dhe babi u siguruan që gjithçka të ishte e sigurt.



Kujdesu për ata të dy

• STOL I LARTË

Krahas bazamentit të fortë për të shmangur përbysjen, duhet të ketë edhe një mbështetëse këmbësh, në mënyrë që fëmija të mos e përdorë dot për t'u ngjitur. Shtrëngojeni gjithmonë rripin mbrojtës.

• NGROHËS SHISHESH

Duhet të mbahet larg fëmijëve. Gjatë përdorimit, sigurohuni që niveli i ujit në ngrohësin e shishes të mos bjerë asnjëherë nën minimum dhe rregulloni temperaturën përkatësisht. Para se t'i jepni qumështin foshnjës, kontrolloni gjithmonë temperaturën me pjesën e pasme të dorës.

• SOBAË

Para së gjithash, mësojuni fëmijëve të mos i afrohen sobës kur ajo është në punë dhe që të mos luajnë në asnjë mënyrë me çelësat e gazit. Në përgjithësi, zgjidhni soba me gaz me mbulesë mbrojtëse – të cilat i parandalojnë fëmijët që të përbysin tiganët – të pajisur me mekanizma mbrojtës (termoçifte) që nuk e lënë gazin të dalë, në rast se flaka fiket. Nëse është e mundur, instalojeni sobën ngjitur me murin, në mënyrë që fëmija ta ketë të vështirë ta arrijë. Sigurohuni që dorezat e tiganëve të mos dalin jashtë skajeve të sobës.

• ELEKTRICITETI

Mos i lini asnjëherë pajisjet elektrike në punë pa mbikëqyrje, kur ka fëmijë në afërsi. Mësojuni fëmijëve që të mos i prekin pajisjet kur janë të nxehta, për të parandaluar djegie.

• SIRTARËT DHE DOLLAPËT

Detergjentet, shkrepëset, thikat, dezinfektuesit, insekticidet etj., duhet të mbahen larg fëmijëve. Vendosni gjithçka larg në sirtarë dhe dollapë, të cilët duhet të pajisjen me çelësa ose shula të përshtatshëm.

• PAJISJET E VOGLA

Sigurohuni gjithmonë që të përputhen me rregulloret e sigurisë dhe mirëmbajini ato vazhdimisht. Mos i lini asnjëherë në prizë pas përdorimit dhe vëriini mënjanë siç duhet. Bëni kujdes me kabllin e korrentit. Zgjidhni pajisje me sisteme mbrojtëse, të cilat i mbajnë pjesët lëvizëse në vend kur ngrihet kapaku.

• FURRA

Bëni kujdes me dyert prej xhami të furrës, pasi mund të nxehen shumë dhe t'ju djegin. Kur është e hapur, dera e furrës mund të përdoret si shkallë për të hipur, edhe nëse pajisja është në përputhje me rregulloret e sigurisë dhe i ka kaluar testet për të provuar që nuk përbysset, bëni gjithmonë kujdes.

• GAZI

Mos instaloni pajisje me gaz në garazh. Nëse instalohen në një dhomë të afërt, dera komunikuese midis dy hapësirave duhet të jetë e sigurt kundër zjarrit. Pajisjet me gaz që nuk janë hermetike (ato me flakë të hapur) nuk duhet të instalohen në dhoma gjumi, banja, as në dhoma apo në afërsi të dhomave ku ka një oxhak të hapur me dru. Për këto pajisje nevojitet një vrimë ajrimi ku të hyjë ajri nga jashtë, në varësi të fuqisë së pajisjes, dhe në çdo rast, me një sipërfaqe neto prej të paktën 100 cm² (diametri i vrimës së ajrimit rreth 12 cm). Pajisjet hermetike me gaz (pa flakë të hapura) duhet të instalohen në një dhomë me derë ose dritare që mund të hapet nga jashtë, ose me një hapje të përhershme nga jashtë, me një sipërfaqe neto prej të paktën 100 cm² (diametri i vrimës së ajrimit rreth 12 cm).

Dhoma e ditës: sa argëtim

Ishte stina e eksplorimit të dhomës së ditës.

Mami dhe babi nuk më kishin çuar ende në mal, kështu që ngjitesha në raftet e librave... dhe veç kur gjendesha në majë.

Por çfarë mërzie, babi kishte menduar edhe për këtë.

Ç'deshte aty ajo "pajisja folëse", që rrinte aty e fikur dhe e heshtur?

Ishte shumë tunduese: U përpoqa të tërhiqja kabllin... pastaj ndalova dhe mendova se çfarë do më thoshte babi: "mos e bëj, është e rrezikshme!"





Kujdesu për ata të dy

• SIRTARËT

Duhet të mbahen të mbyllur me ndalues të posaçëm, pasi mund të përdoren lehtësisht si shkallë të improvizuara ose të përmbysen mbi të vegjlit.

• TELEVIZORI

Nuk rekomandohet për fëmijët e vegjël. Duhet të shihet nga një distancë e sigurt për të shmangur dëmtimin e shikimit (të paktën pesë herë sa diametri diagonal i ekranit). Duhet të pozicionohet në mënyrë të tillë që të mos bjerë.

• KABLLOT E JASHTME

Sistemet elektrike me kablllo të jashtme ndalohen: më mirë kështu, sepse fëmijët mund t'i tërheqin.

• LLAMBAT E DRITËS

Kur një llambë drite digjet, fikeni gjithmonë tek çelësi. Mos e lini asnjëherë portollambën bosh, pasi fëmijët mund të fusin pa dashje gishtin brenda dhe t'u ndodhë një goditje elektrike.

• TELAT ELEKTRIKË

Mos lini asnjë tel të varur nga pajisjet audio-vizive, fshihini ato sa më mirë. Bëni gjithashtu kujdes me kabllot zgjatues, pasi fëmijët mund të pengohen në ta. Mos lidhni shumë pajisje në të njëjtën prizë; blini një njësi me shumë fole prizash me shenjën e sigurisë.

• NDËRPRERËS QARKU

Instaloni një ndërprerës qarku, që njihet gjithashtu si "çelës ndërprerës", për ta mbajtur sistemin elektrik "nën kontroll".

• SHKAJET E MPREHTA DHE KHARMAT

Mbulojini të gjitha skajet e mobilieve me mbrojtëse të gomuara qoshesh. Kapakët dhe dyert prej xhami mund të mbrohen me një shirit ngjites të veçantë dhe plotësisht transparent; kur aplikohen mbi xham, nuk e lënë atë të thyhet në mijëra copëza të cilat ngjiten tek shiriti në vend të përbëjnë rrezik.

• BALLKONI

Nëse dhoma e ditës ka një ballkon, sigurohuni që parmakët të mos jenë horizontalë dhe të mos hipet dot në to. Nëse janë vertikalë, parmakët duhet të jenë mjaftueshëm të ngushtë për të mos e lënë fëmijën të fusë kokën mes tyre. Do të ishte mirë t'i mbulonit ato me një rrjetë shumë të dendur.

Sigurohuni gjithmonë që të mos ketë asgjë pranë parmakëve që të mund të përdoret si shkallë për të hipur, gjë që do të ishte e rrezikshme. E njëjta gjë vlen edhe për dritaret.

Banja: tërheqje fatale

Në fakt, kur futesha në vaskë, në vend të lahësja, më pëlqente gjithmonë më shumë të spërkatja rrotull, të bëja një raketë dhe të luaja me ujë.

Por duhet të bëja kujdes. Mami gjithmonë më thoshte që janë dy miq në banjë: uji dhe elektriciteti. Miq shumë të dobishëm të dy, por kur përdoren njëkohësisht kthehen në armiq të rrezikshëm që mund të sjellin dëme të mëdha. Secila me radhë, ju lutem: sa më shumë mirëkuptim, aq më shumë zgjasin miqësitë.





Kujdesu për ata të dy

• THARËSE FLOKËSH

Sirregull i përgjithshëm, tharësja e flokëve është mirë të mos përdoret në banjë dhe asnjëherë pranë një vaske apo lavamani, veçanërisht nëse ka ujë në to. Mos i lini fëmijët të përdorin një të tillë vetë. Mësojuni që të mos e përdorin me duar të njoma ose me këmbët zbathur. Pasi flokët të jenë tharë, hiqeni nga priza.

• RUBINETAT

Rreziku i qartë dhe aktual është uji i nxehtë, i cili mund të përvëlojë apo të djegë. Kontrolloni nëse uji është shumë i nxehtë.

• VASKAT

Mos e tejmbushni vaskën. Për të parandaluar rrëshqitjen e fëmijëve, merrni një tapet kundër rrëshqitjes ose përdorni shirita kundër rrëshqitjes. Kontrolloni gjithmonë temperaturën e ujit. Mos i lini asnjëherë të vegjlit vetëm në ujë.

• ILAÇET

Duhet të mbahen larg fëmijëve, ose në dollapë me çelësa ose shula të përshtatshëm sigurie.



Jashtë dhe përreth; në kopsht

Kur isha i vogël, njerëzit më çonin nga një vend në tjetrin, të lidhur si një gjeldet në karrocë.

Në makinë dhe në biçikletë, më lidhnin gjithmonë në ndenjësen e fëmijëve, por jashtë ishin gjithmonë ata që vendosnin!

Në kopsht, doja t'i bëja të gjitha vetë por mami dhe babi ishin shumë të kujdesshëm: ata kontrollonin shilarësin, më merrnin të shihja peshqit në akuarium, dhe kur mësova biçikletën, më detyronin të vija helmetën!



Kujdesu për ato të dy

• NDENJËSJA E FËMIJËR

Ndenjëset e fëmijëve kanë qenë të detyrueshme që prej vitit 1988; ato duhet të miratohen dhe duhet të kenë një ngjithëse ku tregohet përputhshmëria me rregulloret e ECE 44.03 ose 44.04. Për të garantuar sigurinë, ndenjëset e fëmijëve duhet të përdoren në mënyrën e duhur dhe të jenë të përshtatshme për moshën e fëmijës gjatë zhvillimit të tij (me peshë deri në 36 kg peshë dhe gjatësi deri në 150 cm). Ka katër lloje ndenjësesh: grupi 0 dhe 0+ (forma klasike e vezës), që duhet të vendosen në drejtim të kundërt të udhëtimit; grupi I dhe II, në drejtimin e udhëtimit; grupi III, ndenjëse konvencionale të ngritura që duhet të përdoren me rripin e integruar të ndenjësës. Për makinat me airbag, ndenjësja e fëmijës duhet të vendoset gjithmonë në ndenjëset e pasme, që është dhe vendi më i sigurt.

• KARRROÇJA E FËMIJËVE

Duhet të jetë e fortë, e qëndrueshme, e pajisur me një sistem frenimi efikas dhe kapëse të mira sigurie. Sigurohuni që mekanizmat e sigurisë të jenë mbërthyer mirë dhe që rripat mbrojtës të jenë shtrënguar.

• NDENJËSJA E BICIKLETËS

Kur shihni ndenjëset që do të fiksoni në skarën e bagazhit, zgjidhni një me mbështetëse këmbësh në anë, në mënyrë që këmbët e fëmijës të mos ngecin apo lëndohen tek telat e rrotës. Për foshnjat, ka edhe ndenjëse fëmijësh të fiksuara tek timoni. Shtrëngojeni gjithmonë rripin.

• TRIÇIKLET DHE BICIKLETAT

Mbi të gjitha, ato duhet të jenë të forta dhe me madhësinë e duhur. Lërin fëmijët të ngasin në hapësira të mbrojtura, si parqet, kopshtet dhe rrugët e mbyllura për makinat. Kur fëmijët më të rritur ngasin një biçikletë, duhet të veshin një helm të përshtatshme sigurie, e cila duhet të ketë shenjën CE (*Conformité Européenne*) për të vërtetuar përputhshmërinë me standardet evropiane të sigurisë.

• LOJËRAT

Para se të lini një fëmijë në shilarës, rrëshqitëse ose karusel, sigurohuni që struktura mbështetëse të jetë e fortë, që rrëshqitësja të ketë mbrojtëse anësore, që karuseli të ketë zinxhir sigurie dhe mekanizmi i tij rrotullues të punojë si duhet.

• PISHINA PËR FËMIJË DHE PISHINA ËTOTI

Fëmijët mund të mbyten me vetëm disa centimetra ujë. Edhe pse pishinat e fëmijëve nuk mbajnë shumë ujë, kontrollojini gjithmonë dhe mos i lini fëmijët asnjëherë vetëm në një të tillë. Pas përdorimit, mos lini ujë në pishinë dhe kontrolloni që të mos jenë lënë në të lodra që mund të tërheqin vëmendjen e fëmijës. Pishinat duhet të jenë gjithmonë të mbrojtura dhe të mbyllura me një mbulesë ose portë, kur nuk janë në përdorim.

Siguria e lodrave

Të gjitha lodrat duhet të kenë shenjë CE (*Conformité Européenne*), duhet të jenë prej materiali jotoksik dhe nuk duhet të marrin flakë. Para se të blini lodra, kontrolloni gjithmonë që të jenë të përshtatshme për moshën e fëmijës suaj dhe lexoni me kujdes udhëzimet dhe paralajmërimet specifike. Pas përdorimit, kontrolloni gjithmonë gjendjen e lodrës: nëse është e dëmtuar ose e thyer, ose nëse keni dyshime për sigurinë e saj, riparojeni si duhet ose hidheni.



Rrezik për bebet

Goditjet elektrike

Nëse një fëmijë i vogël pëson goditje elektrike, trembet shumë dhe pjesa e trupit që ka rënë në kontakt me korrentin skuqet. Lajeni sipërfaqen e prekur me ujë të ftohtë të rrjedhshëm për rreth pesë minuta. Mos përdorni vajra ose pomada.

Si alternativë, nëse fëmija mbetet "i ngjitur" me burimin e elektricitetit, duhet ta hiqni spinën nga priza menjëherë. Nëse kjo nuk është e mundur, përdorni një vegël izoluese (prej druri ose plastike) për ta larguar fëmijën shpejt nga burimi i korrentit.

Nëse djegia është e thellë dhe fëmija po shfaq simptoma shoku (djersitje, zbehje, vilani dhe puls të shpejtë, të vjella), telefonojini menjëherë ambulancës (118 në Itali) dhe ndiqni me kujdes udhëzimet e operatorit ndërsa prisni të vijë shërbimet e urgjencës.





Kujdesu për ata të dy

Djegjet

Nëse fëmija digjet lehtë, lajeni sipërfaqen e prekur me ujë të ftohtë të bollshëm; temperatura e ulët redukton dhimbjen dhe parandalon formimin e flluskave. Nëse djegia është më e rëndë, mos u përpiqni t'i hiqni rrobat, pasi mund ta përkeqësoni situatën. Në vend të kësaj, lajeni dhe ftoheni sipërfaqen e prekur me ujë të ftohtë të bollshëm, telefonojini ambulancës (118 në Itali) dhe ndiqni me kujdes udhëzimet e operatorit ndërsa prisni të vijnë shërbimet e urgjencës. Mos përdorni asnjëherë vajra ose pomada.



Helmimi

Telefonojini menjëherë ambulancës (118 në Itali), jepini gjithë informacionin që ju kërkojnë dhe ndiqni me kujdes udhëzimet e operatorit ndërsa prisni të vijnë shërbimet e urgjencës.



Mbytja

Nëse fëmija ka gëlltitur një trup të huaj, i duhet ndihmë për ta hequr. Për foshnja shumë të vogla (më pak se një vjeç), vendoseni përmbys mbi krah, me kokën të mbështetur në pëllëmbën tuaj, më pas bjerini pesë herë midis shpatullave për ta ndihmuar të nxjerrë trupin e huaj. Nëse nuk funksionon, shtypeni pesë herë në mes të gjoksit, duke përdorur dy gishta. Nëse fëmija është më i rritur, vendoseni mbi gjurin tuaj me kokën nga poshtë dhe mbajeni tek gjoksi, më pas bjerini pesë herë në lëvizje përpara nga shpatullat. Nëse trupi i huaj nuk ka dalë, vazhdoni duke u ulur në gjunjë mbrapa fëmijës dhe duke i vendosur krahët tuaja përreth anëve të tij. Me një rëndë dorë të mbledhur grusht, vendoseni gishtin e madh në pozicion të sheshtë mbi barkun e fëmijës, midis kockës së gjoksit dhe kërthizës. Kapeni grushtin me dorën tjetër dhe bjerini pesë herë me lëvizje për lart, për të nxjerrë trupin e huaj. Në të njëjtën kohë, telefonojini një ambulance (118 në Itali) dhe ndiqni udhëzimet e operatorit ndërsa prisni të vijnë shërbimet e urgjencës.

Siguria është...

të mos e lësh stresin të të kaplojë

Stresi, shqetësimet, shqetësimet psikologjike, por edhe gjendjet e një entuziazmi të tepruar, mund të sjellin në mungesë të vëmendjes dhe nënvlerësim të masave paraprake dhe mënyrës së duhur të veprimit. Është më e lehtë të ndodhë një aksident, nëse:

- jeni të lodhur ose të shqetësuar sepse keni shumë gjëra për të bërë
- jeni me gjendje ankthi
- nënvlerësoni rrezikun duke pasur një ndjesi të gabuar të sigurisë.

Për të parandaluar

Mësoni të vendosni përparësitë çfarë duhet bërë fillimisht, duke pasur parasysh nevojat tuaja.

Lodhja e tepërt ose të pasurit e shumë gjërave për të bërë nuk e ndihmojnë cilësinë e jetës.

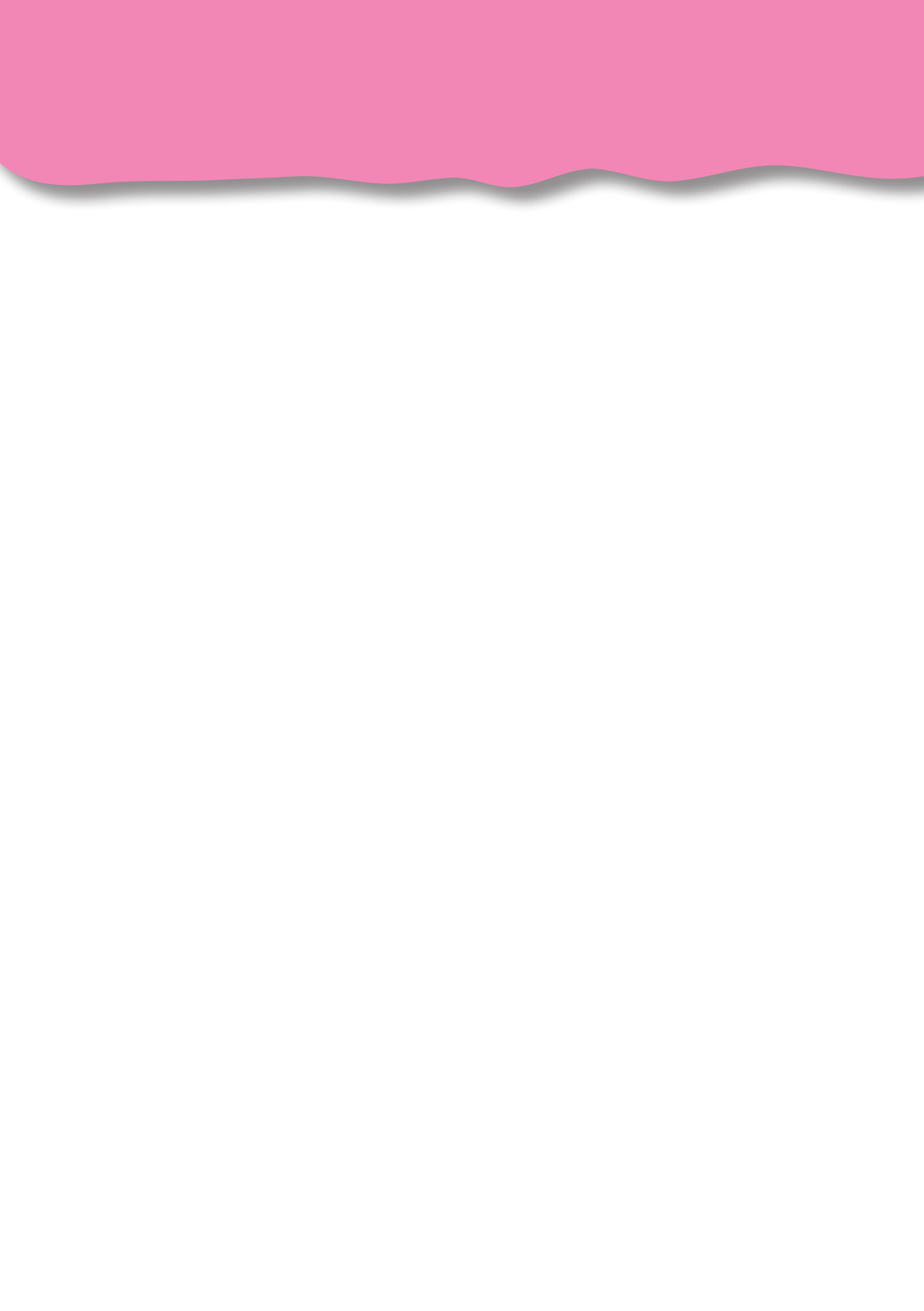
Ndaloni dhe mendoni. Ankthi bëhet pengesë dhe ka një ndikim tek ju.

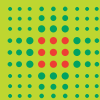
Për të parandaluar... intoksikimin dhe helmimin

- **Lexoni me kujdes** etiketën me simbolin e rrezikut në çdo kuti, si dhe udhëzimet e përdorimit të produkteve pastruese dhe higjienizuese.
- **Mos i blini produktet** pa etiketë ose udhëzime përdorimi, edhe nëse kushtojnë më pak.
- **Mos i vendosni produktet potencialisht të rrezikshme** në kuti pa etiketë apo në kuti të ndryshme nga ato në të cilat kanë qenë.
- **Përdorni gjithmonë doreza** për të mbrojtur duart.

Për të parandaluar... zjarret

- Mos varni perde pranë pianurave, boilerëve ose sobave.
- Mbajini produktet me alkool dhe glikol trietileni në një vend të sigurt.
- Mos iu afroni sobave nëse keni veshur rroba të lirshme ose prej fibrash sintetike (p.sh. prej najloni).
- Vendosni një mbrojtëse nga zjarri përpara oxhakëve.
- Mos i mbuloni ndriçuesit me letër ose leckë.
- Hiqni spinën e antenës së televizorit nga priza kur ka kohë me shi të rrëmbyer.
- Hiqeni televizorin nga priza, jo vetëm me telekomandë.
- Mos e vendosni televizorin pranë mobilieve që mund të marrin flakë, dhe mos e instaloni atë në një dollap.
- Mos pini duhan në krevat, në kolltuk ose në divan, pasi mund t'ju zërë gjumi.
- Nëse është e mundur, konsideroni një fikës zjarri në shtëpi.





Për të zbuluar më shumë

Të gjitha autoritetet lokale të shëndetit kanë përfaqësuesit e tyre të *fushatës rajonale për parandalimin e aksidenteve në shtëpi*. Për të dhënat e tyre të kontaktit, kontaktoni me Zyrën e Marrëdhënieve me Publikun pranë autoritetit lokal të shëndetit.



çdo ditë pune nga ora 8:30 deri në orën 18:00.
të shtunave nga ora 8:30 deri në orën 13:00.

Koordinimi i publikimit:

Zyra e Komunikimit – Drejtoria e Përgjithshme e Kujdesit Personal, Shëndetit dhe Mirëqenies

Autori: Sektori i masave parandaluese kolektive dhe shëndetit publik

Grafikat: Tracce – Modena

Publikuar: Shtator 2023

Ilustrimet janë marrë nga videoja "Kujdesu për ata të dy!", që e gjeni në salute.regione.emilia-romagna.it

