



صرع وایمنی در خانه

* ایمنی پلکان‌ها

- محلی را برای اقامت خود انتخاب کنید که هم سطح زمین باشد.
- در صورت امکان از زندگی در آپارتمان‌های دارای پله اجتناب کنید.
- دقت کنید لبه‌های پله‌ها تیز نباشند و یا پله‌ها را با فرش‌های ضخیم بپوشانید.
- دو تاسه پاگرد در پله‌های معمولی سبب ایمنی بیشتر و جلوگیری از افتادن می‌شود.
- نرده‌های بلند برای پلکان‌ها باعث ایمنی و جلوگیری از افتادن می‌شود.

* تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر

به افرادی که نوع صرع آنها به وسیله نور چشمک زن تحریک می‌شود، تدبیر زیر برای تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر توصیه می‌شود:

- یک چراغ روشنایی برای کاهش تحریک نوری مورد نیاز است.
- چراغ‌های روشنایی باید سقفی و در پشت شخص تماشا کننده باشد.
- زاویه تماشای تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر باید ۴۵ درجه باشد. اگر روی زمین هم نشسته باشید زاویه دید شما با تلویزیون باید ۴۵ درجه باشد.
- هنگام تماشای تلویزیون فاصله لازم را رعایت کنید.
- از بازی‌های کامپیوتری به مدت طولانی پرهیز کنید. هر نیم ساعت یک بار بین بازی‌ها استراحت کنید.

در صورت ضرورت برای کار با کامپیوتر به مدت طولانی، دائمًا در فواصل زمانی مشخص استراحت کنید.

* ایمنی در اتاق کار

- از وسائل الکتریکی سنگین استفاده نکنید.
- در زمان کار از صندلی راحتی کوتاه استفاده کنید.
- لباس‌های حفاظتی کار مورد نظر خود را فراموش نکنید.
- از انجام کار در کنار اجاق خودداری کنید.

* ایمنی در حیاط

- زمانی که قصد انتخاب خانه دارید، هم سطح بودن درروروی و حیاط خانه را در نظر داشته باشد.
- محل بازی کودکان را با در نظر گرفتن نکات ایمنی انتخاب کنید.
- در صورتی که حمله‌های مکرر منجر به افتادن در محیط‌های باز فرش نشده می‌شود، استفاده از کلاه ایمنی توصیه می‌گردد.
- در صورتی که حیاط خانه دارای استخر است، کنار آن حفاظ نصب کنید.
- عدم دسترسی کودکان به استخر، هنگام بازی در حیاط بسیار مهم است.
- هیچ گاه به تنها‌ی شنا نکنید و در مورد وضعیت خود به نجات غریق اطلاع دهید.
- حتی اگر شنا را به خوبی می‌دانید از بازوبند و جلیقه شنا (به ویژه در هنگام شنا در قسمت عمیق استخر) استفاده کنید.

* اصول ایمنی عمومی

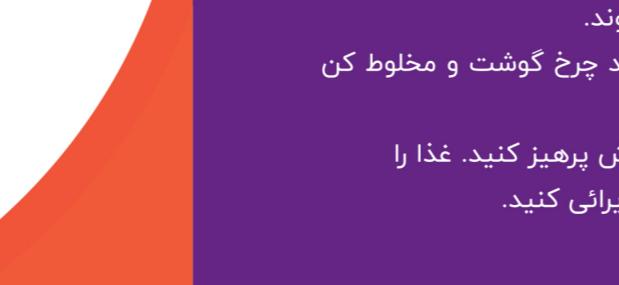
- توجه به این نکته حائز اهمیت است که افراد مبتلا به صرع بیش از اندازه موردنراقبت قرار نگیرند، اما نکات ایمنی زیر کمک خواهد کرد تا حوادث غیر مترقبه در محیط خانه اتفاق نیفتند:
 - از سیگارکشیدن و آتش روشن کردن (به خصوص در موقع تنهایی) خودداری فرمائید.
 - البته بهتر است که سیگارکشیدن را کم و به تدریج قطع کنید.
 - سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم مثل فرش بپوشانید.
 - از سوائل گرم‌کننده ایمن در خانه استفاده کنید. شوواز و فنکوئل خیلی ایمن و بخاری‌های نفتی و گازسوز کف اتاق قرار می‌گیرند، بسیار خطرناک هستند.
 - درجۀ حرارت آبگرمکن، سماور، کتری و قوری خود را روی دمای حداقل قرار دهید، که نه تنها از حوادث سوختگی جلوگیری شود، بلکه هزینه مواد سوختی شما را نیز کاهش دهد.
 - وسائل الکتریکی را هنگام عدم استفاده از پریز برق خارج سازید.
 - برای اتو کردن از اتوهای سوئیچ خاموش کننده اتوماتیک استفاده کنید و حتماً از میز اتو یا یک طاچۀ ایمنی استفاده کنید.
 - از مبلمان و وسائل خانگی که لبۀ تیز ندارند و یا مبلمان دسته دار استفاده کنید و یا آنها را کنار دیوار قرار دهید تا احتمال زخمی شدن کاهش یابد.
 - لبه‌های میز و کمدها را با کوسن‌های نرم بپوشانید.
 - کشوها و درب کمدها را بسته نگاه دارید.
 - مراقب باشید سطح اتاق‌ها لیزی‌الغزندۀ نشود.



* ایمنی در آشپزخانه

- وسائل نوك تیز مانند چاقو و چنگال را رو به پائین در ظرفشوئی قرار دهید.

- ظروفی که بیشتر مورد استفاده شما قرار دارند باید در سطح پائین‌تر کابینت‌ها قرار دهید تا قابل دسترسی باشند.
- در حد امکان از وسائل نشکن و غیر چینی استفاده کنید.
- در صورت استفاده از ظروف شکستنی و استفاده از چاقو یا شستن بشقاب و همچنین کار با وسایل نوك تیز، از دستکش‌های پلاستیکی استفاده کنید.
- از بشقاب‌ها و فنجان‌های دارای درپوش استفاده کنید تا از بریدگی یا سوختگی در اثر ریختن مواد جلوگیری شود.
- وسائل جدید برقی (مايكرويو) نسبت به اجاق‌های قدیمی از نظر ایمنی بهتر است.
- فرو وسائل برقی گرم‌کننده غذا کلیدهای قطع ووصل اتوماتیک از انواع دیگر آن، ایمن‌تر است.
- دسته‌های وسائل گرم‌کننده آشپزی باید رو به سوی انتهای دیواره اجاق قرار گیرند و از شما دور باشند.
- وسائل الکتریکی یا گازی مورد استفاده باید کلیدهای اتوماتیک داشته باشند. مانند کتری برقی یا قهوه جوش.
- وسائل برقی از محفظۀ ظرفشوئی دور نگه داشته شوند.



* ایمنی هنگام خواب

- استفاده از تخته‌های راحت، بزرگ، نرم و کوتاه توصیه می‌شود.
- وسائل الکتریکی یا گازی مورد استفاده باید کلیدهای اتوماتیک داشته باشند. مانند از وسائل خطرناک و آتش‌زا در کنار رختخواب استفاده نشود.
- از خوابیدن زیر کرسی جداً خودداری شود.
- وسائل برقی از محفظۀ ظرفشوئی دور نگه داشته شوند.
- استفاده از وسائل تیز و الکتریکی آشپزخانه مانند چرخ گوشت و مخلوط کن محدود شود.
- از حمل غذاهای داغ و کتری حاوی آب جوش پرهیز کنید. غذا را نزدیک اجاق در بشقاب ریخته و سپس پذیرائی کنید.



* ایمنی در حمام

- هنگام استحمام در حمام را قفل نکنید. به جای قفل کردن درب یک برقسب "اسغال است" را روی دستگیره‌ی بیرونی درب حمام قرار دهید.
- زمانی که در منزل تنها هستید از حمام کردن یا دوش گرفتن خودداری کنید.
- هنگام شستشو در حمام تا حد امکان روی صندلی ایمن و محکم بشینید و آب را در داخل لگن یا وان نیمه پر کرده و در دسترس قرار دهید و از دوش دستی استفاده کنید.
- سطح حمام را برای جلوگیری از لیز خوردن با پوشش مناسب بپوشانید.
- با آب داغ حمام نکنید.
- از وسائل شیشه‌ای شکستنی و یا برقی مانند سشووار یا ریش تراش استفاده نکنید.
- در حمام را طوری نصب کنید که به سمت بیرون باز شود، نه داخل، تا اگر کسی پشت در افتاد، بتوان در را باز کرد.