

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.



حواس تان به این وسیله‌ها باشد

لوله‌کشی‌های آب و فلزهایی که در ساختمان قرار دارد، پمپ آب پارک‌ها، استخرها، زمین‌های کشاورزی یا بعضی از خانه‌ها، چراغ‌ها و پایه‌های آن در حیاط خانه و پارک‌ها و وسایل فلزی در معابر عمومی مثل پل و نرده‌ها، کولرهای آبی و گازی، کوره‌ها و ماشین‌های برقی برای پخت نان که مرطوب هستند، چرخ‌وفلک‌ها و همه وسایل تفریحی در پارک‌ها، سماور و پلویز برقی، بخاری برقی و همه وسایل فلزی داخل آشپزخانه، وان و دوش حمام به خصوص پمپ‌های وان جکوزی، کابل‌کشی‌های منازل و کارگاه‌ها، ماشین‌آلات صنعتی و وسایل الکتریکی، دستگاه‌های بیمارستان و اتاق عمل و دستگاه‌های دندانپزشکی.

نکات ایمنی در برق گرفتگی

برق جرات نمی‌کند ما را بگیرد



فاطمه شمس | موضوع ساده است اما وقتی درگیرش می‌شویم چنان گیراست که دیگر ول کن قضیه نیست و این‌جا دانستن انواع ترفندهاست که تنها راه نجات است و می‌تواند ما را از سردرگمی محض رها کند. شاید شنیده‌اید که بعضی از برقکارهای ماهر می‌گویند: «برق جرات نمی‌کند ما را بگیرد» در عوض کسانی هستند که وقتی می‌خواهند دوشاخه یک اتورا به پریز برق بزنند، اول چند ورد می‌خوانند و با دست‌های لرزان آن را داخل پریز می‌گذارند و سریع دستشان را عقب می‌کشند و از این‌که هنوز سالم‌اند، خدا را شکر می‌کنند. موضوعی که امروز به آن می‌پردازیم، «برق گرفتگی» است. بنا داریم از کاربلدهای این حرفه بپرسیم که چه کنیم برق ما را نگیرد و حالا اگر اتفاقی افتاد و ما را گرفت، چگونه خود را از شرش نجات دهیم. البته سادگی وسایل دم‌دستی در خانه و بیرون از آن راهی برای نجات در نظر می‌گیریم که در هر جایی دچار حادثه شدیم یا کسی را دیدیم که دچار برق گرفتگی شده، بتوان او را نجات داد. حواس‌تان را خوب جمع کنید، چون احتمالاً بعد از خواندن کارگاه، یک امدادگر خبره در زمینه برق گرفتگی خواهید شد و دیگران از شما انتظار دارند.

از وسایل فلزی دور و برمان به سادگی عبور نکنیم

درست‌است که در بیشتر برق گرفتگی‌هایی که اتفاق می‌افتد، شخص می‌تواند به کمک دیگران خود را از منبع برق دور کند، اما در دنیای پیشرفته امروزی که خیلی از وسایل قدیمی، برای سهولت و سادگی با برق کار می‌کنند، باید دانست که برق گرفتگی چرا اتفاق می‌افتد و چگونه باید شرایط ایمنی را ایجاد کرد. برای این کار اول باید بدانیم که برق چیست و در چه شرایطی آدم‌رامی گیرد؟

برق گرفتگی یعنی چه؟

وقتی به هر دلیلی برق از بدن شما عبور کند، شما دچار برق گرفتگی می‌شوید. این جریان الکتریکی می‌تواند از یک ولتاژ کم وارد بدن شما شده باشد یا خدای ناکرده از یک جریان ولتاژ زیاد که خطرناک است. اگر شدت برق گرفتگی آن قدر زیاد باشد که بدن شما عکس‌العمل شدید نشان بدهد، به شما شوک الکتریکی وارد شده. این نوع برق گرفتگی ممکن است اثرش از احساس شوک کم شروع شود تا حالت سنگ‌کوب یا بیهوشی کامل برسد. معمولاً بیشتر از ۹۹ و نیم درصد کسانی که دچار برق گرفتگی می‌شوند، می‌توانند خودشان را از آسیب‌ها نجات دهند. اما اگر برق گرفتگی جدی‌تر باشد، ممکن است این اتفاق نیفتد.

علائم عمومی

علائم عمومی برق گرفتگی بسته به شدت جریان برق و مدت زمان تماس با آن فرق می‌کند: تنفس تندتند و کوتاه، سوزش پوست، گیجی و رفتار آشفته‌از دست رفتن هوشیاری برای یک لحظه برق گرفتگی ۲ مرحله دارد: آستانه احساس، آستانه انقباض. آستانه احساس برای عبور جریان کم برق از بدن شماست و برای قسمت‌های مختلف بدن فرق می‌کند. مثلاً آستانه احساس پوست بیشتر از ۲۰ و نیم برابر زمان است، اما آستانه انقباض بعد از گذشتن یک جریان مشخصی به وجود می‌آید که عضلات بدن دچار عکس‌العمل می‌شوند. آستانه انقباض اعضای بدن هم با هم فرق می‌کنند اما در کل شدت آن از آستانه احساس بیشتر است.

آسیب‌ها و صدمات

سوختگی اعضای داخلی: عبور جریان برق از بدن، اول گرمای شدید تولید می‌کند و بعد اعضای داخلی را می‌سوزاند اما فقط سوختگی روی پوست را می‌بینیم. شدیدترین نوع سوختگی هم سوختگی ناشی از برق آن هم با جریان‌های بالاست. البته مقاومت بافت‌های مختلف بدن متفاوت است و در بدن هر کدام از ما هم فرق می‌کند. مثلاً اعصاب و عروق یافت قوی‌تری نسبت به پوست، تاندون، چربی و استخوان دارند.

تپش غیرعادی قلب: وقتی شخص دچار برق گرفتگی می‌شود، ابتدا ضربان‌های قلبش غیرعادی و ناهماهنگ می‌شود و گاهی تعدادش تا ۸ برابر زمان طبیعی خود می‌شود. بعد شخص دچار عرق یا لرزش شدید می‌شود که در این موقع خطرناک و عوارض برق گرفتگی خیلی زیاد است؛ ممکن است منجر به از کار افتادن قلب و تنفس و خدای ناکرده مرگ شود.

تغییر تنفس و اعصاب: اعصاب و تنفس مقاومت بیشتری نسبت به اعضای دیگر بدن دارند، برای همین در جریان کم برق، دچار اختلال نمی‌شوند، اما اگر شدت جریان برق زیاد باشد، مرکز تنفس را از بین می‌برد، بدون آن که قلب متوقف شود که در این صورت مرگ در اثر تورم ریوی اتفاق می‌افتد. در اثر جریان الکتریکی، اعصاب محیطی قابلیت تحریک و هدایت خودشان را از دست می‌دهند و گاهی در اثر جریان برق روی عضله‌های خاص استفرغ‌های پشت‌سر هم پیش می‌آید که ممکن است باعث خفگی شخص شود.

بعد از بهبودی

برق گرفتگی آن قدر ساده نیست که اگر کسی دچار برق گرفتگی شد و بعد از کمک‌های امدادی به خانه برگشت، فکر کند قضیه تمام شده است. گاهی یک نفر که به ظاهر بهبود پیدا کرده و به کارهای عادی زندگی‌اش برمی‌گردد، دچار مشکلاتی می‌شود که حتی فکرش را هم نمی‌کند که به دلیل همان برق گرفتگی بوده. اگر شخص دچار حادثه به یکی از مشکلات زیر بر خورد کرد، بهتر است بیشتر مراقب سلامتی‌اش باشد و به پزشک مراجعه کند:

اختلال در قلب: این مسأله نوع شایع برق گرفتگی است که ممکن است بعد از چند هفته یا ماه و حتی سال رو شود. مهم‌ترین آنها ناراحتی در چپه‌های قلب، انقباض قلب و لخته شدن خون است که خطرناک و کشنده است. اگر شخصی دچار ناراحتی‌های قلبی است، باید بیشتر مراقب باشد تا دچار برق گرفتگی نشود، چون در این صورت عوارضی که باید با آن دست‌وپنجه نرم کند، خیلی بیشتر از افراد معمولی است.

اختلال در حس شنوایی و بینایی: معمولاً کسی که دچار برق گرفتگی می‌شود، همان ابتدا در حواس شنوایی و بینایی‌اش مشکلی پیش می‌آید، اما بعد از گذشت چند وقت از برق گرفتگی معمولاً فراموش می‌کند که دچار آسیب‌ها شده، ناراحتی‌های اعصاب چشم، تورم عصب و ورم پای چشم، کم شدن حس شنوایی یا کوری شوند. اختلال در عصب: خوشبختانه در مواردی که ولتاژ برق زیاد نباشد، عوارض عصبی سطحی و گذرا هستند اما گاهی اختلالات عصبی مثل اختلالات مشاعر، هذیان و از دست دادن بخشی از حافظه ممکن است بعد از مدتی بروز کند.

خودت را به من نجسان!

زانو و لگن، زاویه قائمه ایجاد شود. دست تحتانی باید صاف باشد و دست بالایی در قسمت آرنج روی دست تحتانی خمش شود. از تکنیک خم کردن سر به عقب و حمایت فک استفاده کنید.

صورت کمی به طرف پایین قرار بگیرد. در صورت نیاز به تکیه‌گاه، دست یا هر تکیه‌گاه دیگری را زیر سر بگذارید.

حالا اعلام حیاتی اورا کنترل کنید.

اگر مصدوم نبض نداشت

بلافاصله سینه‌پی‌آر شروع کنید.

وقتی نبض و تنفس کاملاً برگشت مصدوم را در وضع پایدار خوابیده به پهلو قرار دهید.

حالا اعلام حیاتی‌اش مطمئن شوید.

اگر مصدوم هوشیار نبود

اعلام حیاتی‌اش را شامل راه هوایی، تنفس و نبض کنترل کنید.

مصدوم را در وضع پایدار به پهلو بخوابانید.

اگر مصدوم هوشیار شد

کمی با ب سرد سوختگی‌ها را خنک کنید تا از دمای بدن مصدوم کاسته شود.

اگر کسی تا به حال با اورژانس تماس نگرفته، خودتان تماس بگیرید.

تا قبل از آمدن نیروهای اورژانس مدام اعلام حیاتی مصدوم را کنترل کنید.

وقتی نیروهای امدادگر آمدند، مدت زمان برق گرفتگی را به آنها بگویید.

درمان را برای کم کردن شوک انجام دهید.

اگر هم این وسایل دم‌دست‌تان نبود، آن قسمت از لباس مصدوم که خشک و آزاد است را بگیرد و بکشید. حواس‌تان باشد دست‌تان به بدن مصدوم نخورد چون داخلش برق جریان دارد.

اگر برق گرفتگی در محیط صنعتی و باولتاژ زیاد اتفاق افتاده باشد

از مصدوم و محیط برق گرفتگی کاملاً دور شوید و به هیچ چیز دست نزدیک تا مطمئن شوید جریان برق قطع شده است. تا ۳۰ متر دور تر از منبع برق باز هم ممکن است برق جریان داشته باشد. تصور نکنید با وسایلی مثل چوب خشک، یا شال و روسری می‌توانید مصدوم را نجات دهید. چون جریان برق شدیداًست اجسام عایق نمی‌توانند آن طور که باید از شما محافظت کنند

اگر مصدوم نفس نمی‌کشد و تنفس قطع شده

باید بلافاصله تنفس دهان‌به‌دهان را شروع کنید

وقتی عملیات شما موفقیت‌آمیز بود و تنفس مصدوم برگشت، او را به سمت پهلو بخوابانید.

منظور، وضع پایدار خوابیده به پهلو است که یعنی:

بدن بیمار را از قسمت لگن و شانه به پهلو بچرخانید و سرش را تا حد امکان به یک طرف برگردانید.

پای تحتانی را تا حد امکان صاف نگه دارید.

پای فوقانی را طوری بگذارید که در قسمت

قبل از آموزش کمک‌های اولیه برای شخصی که دچار برق گرفتگی شده یک نکته را بدانید که خیلی اهمیت دارد. اگر هنگام نزدیک شدن به مصدوم احساس مور مور شدن و قفلک در پاها کردید، بلافاصله بایستید. این حس به شما علامت می‌دهد که روی زمین پر از الکتریسیته هستید و جریان برق از یک پای شما وارد پای دیگر خارج می‌شود. در این زمان آرامش خود را حفظ و فوری یک پای خود را از روی زمین بلند کنید، بچرخید و برگردید تا از این محیط خارج شوید. برق گرفتگی وقتی اتفاق می‌افتد که برق مسیر رفت‌وبرگشت داشته باشد. در این مواقع فرد یا باید روی یک پا بایستد یا دو پا را کامل به هم بچسباند تا در صورت ورود برق راهی برای خروج آن نباشد و خطر به حداقل برسد.

خطرناک‌ترین حالت برق گرفتگی زمانی است که جریان برق از یک دست وارد و از دست دیگر خارج شود. در این هنگام جریان برق از قلب وره گذشته و می‌تواند باعث از کار افتادن این اعضا و در نهایت منجر به مرگ شود، اما مراحل کمک به شخص مصدوم در زمان برق گرفتگی شامل موارد زیر است:

جریان برق را از منبع جدا و قطع کنید

دوشاخه را از برق بیرون بکشید. اگر وسیله برقی این حادثه را ایجاد کرده از کلیدش برای خاموش کردن استفاده نکنید، چون ممکن است خراب باشد و باز برق گرفتگی ایجاد کند.

اگر بنا به شرایطی این امکان وجود ندارد سریع فیوز بر روی همه دکمه‌هایش را خاموش کنید.

اگر شرایط موجود اجازه نمی‌دهد جریان برق را قطع کنید

روی یک جسم خشک عایق مثل چند لایه روزنامه، یک زیرانداز لاستیکی یا چوب بایستید.

از یک وسیله عایق و خشک مثل چوب و جارو برای جدا کردن مصدوم از منبع برق کمک بگیرید.

یک پارچه خشک مثل روسری یا شال گردن را دور آن قسمتی از بدن مصدوم که به برق وصل شده قلاب کنید و او را به سمت دیگری بکشید تا از منبع برق دور شود.

