



أضرار التدخين



مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أضرار التدخين

*أحادي أكسيد الكربون :

له دور في تعطيل وظيفة اليحمور في نقل الأوكسجين إلى الدم. كما يشترك أول أكسيد الكربون مع النيكوتين في زيادة ترسب الدهون الكوليسترول في الشرايين وتجلط الدم.

*القطران :

ترسب هذه المادة اللزجة في الحويصلات الهوائية فتعطل تبادل الغازات فيها، كما أنها تحوي مواد شديدة الضرر وأهمها المواد الهيدروكربونية المحدثة للسرطان، وهي مواد عضوية مكونة من الكربون والهيدروجين وتحتوي على مادة البنزوبيرين، أي فحم مهدرج، وليست فحما مائيا.

9

تحتوي السجارة على التبغ الذي يحتوي على حوالي 500 مركب مختلف نسبها حسب نوع السجارة، منها القار والكربون المؤكسد، ومن أخطر المواد التي تحتوي عليها السجارة هي النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون.

* النيكوتين :

وهي المادة الفعالة في السجارة، تسرع التنفس ونبض القلب وترفع ضغط الدم، وتنشط مركز القيء فتسبب الغثيان عند المبتدئين، وتثبط مركز الشعور بالجوع فتقل شهية المدخن للأكل، ويتراوح تأثيرها العصبي بين التنبيه الخفيف والتهمة والشعور بالهبوط والانقباض وفقا للجرعة وحال المدخن. وكمية ضئيلة من مادة النيكوتين الخالصة مقدارها 40 - 60 مليجرام إذا تعاطاها الإنسان دفعة واحدة تعد قاتلة. والسجارة الواحدة تحوي 1 مليجرام في المتوسط. وقد جاءت كلمة نيكوتين من السفير الفرنسي جون نيكوت الذي دافع عن السجائر وادعى بأنها مفيدة في علاج بعض الأمراض.

8



7

مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أضرار التدخين

LOGO

حملة تحسيسية بغلق تعاطي التدخين
والمخدرات - تحت شعار:



تحذير صحي:
التدخين سبب رئيسي للسرطان
وأزمات، الزه والقلب والقداريت

مرحلة الإقلاع 1:

- متبياً هذه المرحلة في اليوم الذي حددته سابقاً و
مستعتمداً على دقة ملاحظتك في الفترة السابقة، و
عليك فيها أن تفعل ما يلي:
- في اليوم أقدم للإقلاع عن التدخين، فمع التخلص من
كل معتادات التدخين الخاصة بكم، مثل منفضة
السيجار، المنفضة لملح، علبة السجائر، وغيرها من
الإكسسوارات المتعلقة بالدخان.
- غير اليقظ في جميع الأوقات التي كنت تدخن فيها
عادة، غير أماكن جلوسك في كل مكان.
- عندما تريد أن تدخن فمع بنفس العمل الذي كنت تقوم
به في مرحلة الاستعداد، مثل مضغ العلكة أو شرب
كأس ماء أو غيرها.
- لن فمك مستغولاً دائماً بالعلكة، أو القوي، أو
العصا.

مرحلة الحفاظ على الإقلاع:

- قد يترك الإقلاع عن التدخين آثار معينة، مثل الشعور
بالثقل أو زيادة الشهية، ولكن لا داعي لذلك بفد أمانك
في إكمال صميرتك في المحافظة على إقلاعتك عن، وفكر
في الأمر على أنه مؤقت، وستتجاوزه خلال فترة قصيرة، و
في هذه المرحلة نصصحتك ما يلي:
- أدخل بعض النشاطات الرياضية على يومياتك، مثل
الغري أو كرة القدم.
- كلما شعرت بالتوتر، حاول إشغال نفسك بأي نشاط.
- تناول الطعام بشكل منتظم حتى لا تشعر بالجوع،
لأن الشعور بالجوع يزيد من رغبتك بالتدخين.
- إذا شعفت يوماً ما وفتت بتدخين سيجارة، فلا تضن
إنك لن تقاوم أكثر، بل تلمس الأمر و تابع و كأن شيئاً
لم يكن.

نصائح للتخلص من التدخين



إن عملية الإقلاع عن التدخين ليست أمراً مستحيلاً في
حال توفر الرغبة في ذلك، و إن تكون أمراً صعباً إلا
اعلمتدتها بها على نفسك، فإن مصدر قوتنا يأتي دائماً من
داخلنا، و إن التخلص من عادة التدخين يعتمد على
التعاطي مع جميع مراحل الإقلاع عنه بوعي كامل، و هي
كالآتي:

الإستعداد للإقلاع:

و في هذه المرحلة لن يكون مطلوباً منك إلقاء السجائر
بعيداً، فهي مرحلة إعداد نفسي قائمة على مايلي:

- حدد يوماً معيناً لتترك التدخين، لأن تحديد الموعد
سيجعلك تفكر يوماً و في كل ساعة أنك ستفزع عنه
في ذلك اليوم، و هذا ما سيجهد لعقلك الباطني فكرة
الإقلاع عن التدخين، ليكون فيما بعد مصدراً مهماً
لتذكرك بالهزيمة.

• لاحظ الأوقات المخصصة للتدخين خلال اليوم، و الأشياء
التي يرتبط بها التدخين لديك، مثل شرب القهوة أو
غيرها، ستكون هذه المرحلة مهمة للمحافظة سلوكك أثناء
صادة التدخين.

• ختر اليقظين التعلق بالتدخين، صج عملية السجائر في
مكان مختلف، و كذلك منفضة السجائر، حتى لا تقدم
على التدخين بطريقة تلقائية و بدون حساب، إن صجر
بعتك عن السجائر و الذهاب كل مرة إلى مكان مختلف
لإحضارها سيجهدك لشعر فعليا بعدد الثرات التي تقوم
فيها بالتدخين.

• حدد أماكن محددة للتدخين، ما سيجهدك مصطراً
لتغير مكانك كلما أردت إشغال سيجارة.
• عندما تبدأ بالتدخين، توقف عن عمل أي شيء آخر، و
حاول أن تركز على شعورك و أنت تدخن.
• كلما أردت أن تدخن، أجل ذلك لمقالق، و فمع مخالفا
بمضغ العلكة مثلاً، أو شرب كوب من الماء، أو أي فعل
آخر.
• إشتد عدداً أقل من السجائر، و من النوع الذي لا ترغب
في تدخينه عادة.

مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

ترشيد استهلاك المياه

2- في المزرعة

- استعمال المواد العضوية لتحسين تربية التربة.
- استعمال طرق الري الحديثة يزيد من كفاءة الري والمحافظة على المياه.
- الري بالتنقيط أفضل من الري بالرش خاصة للشجار الصغيرة.
- اجتنب الري في أوقات الظهيرة ويفضل أن يكون في الصباح الباكر أو في المساء.
- مياه الري الزائدة ضارة بالمزروعات.
- تنظيف الحقل من الحشائش والنباتات الغريبة يقلل من استهلاك المياه.
- الاهتمام بصيانة شبكات الري والقيام باصلاح وتغيير التالف منها يقلل من اهدار المياه. إن اهتمامك بحديقة منزلك دليل ذوقك، ولكن جمال الحديقة لا يكون بكثرة ربيها، وإنما باختيار نوعية النباتات وطريقة تنسيقها، لذلك حاول أن تختار النباتات الأقل استهلاكاً للمياه.



- الأمر عند مسح النوافذ والزجاج فيجب استعمال فوطة مبللة.
- وضع زجاجة مملوءة بالماء سعة لتر في خزان المراحيض (السيفون) سيؤدي إلى خفض هدر المياه.
- لا تستخدم الخرطوم في غسل السيارة، واستخدم السطل، أو بعض الوسائل الحديثة، مثل أجهزة الرش.
- استخدم إناء مملوء بالماء أثناء الوضوء بدلاً من الصنبور.



طرق ترشيد استهلاك المياه

من الأساليب والطرق التي يُنصح بها لترشيد استهلاك الماء:

1- في المنزل

- اختيار الادوات الاقتصادية في استهلاك المياه.
- التأكد من إغلاق صنبور الماء بعد الانتهاء من استعماله.
- إجراء فحص دوري لحنفيات وأتابيب المياه بالمنزل، والعمل على تغيير أو تصليح ما هو تالف منها.
- تغيير الصنابير التالفة التي تُضيّع الماء.
- استخدام الكمية المناسبة من الماء في أعمال التنظيف، والطبخ.
- تنظيف سخّان المياه لإزالة الترسبات الداخلية.
- يجب استخدام وعاء كبير لغسل وتنظيف الفواكه أو الخضراوات بدل غسلها مباشرة تحت الصنبور.
- عند إخراج الأطعمة المجمدة من الثلاجة يجب تركها لدقائق بدل إذابتها باستخدام الماء.
- أن نستخدم الكمية المناسبة والتي نحتاجها في إعداد الشاي أو القهوة.
- عدم فتح صنبور المياه لمدة طويلة أثناء الحلاقة وتنظيف الأسنان، ويفضل تركيب صنابير موفر للمياه.
- استعمال الدش أثناء الاستحمام بدلاً من ملء الحوض، وإغلاق الصنبور وفتحه فقط عند الحاجة للمياه، وعدم الإطالة في الاستحمام.
- لا يفضل استعمال ماكينة غسل الأطباق من أجل طبق واحد أو اثنين لذلك تأكد من امتلائها بشكل كامل قبل استعمالها.
- يفضل لتفادي استهلاك كميات كبيرة من المياه يجب عند تنظيف الأرضيات استخدام إناء وممسحة مبللة بدلاً من سكب المياه، وكذلك

مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

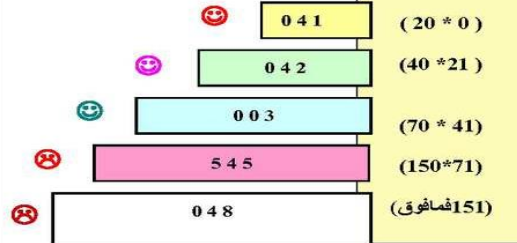
ترشيد للإستهلاك الميه

الماء الضائع تدفع ثمنه دون الاستغادة منه

تسعيرة الماء الصالح للشرب بالمليم للمتر المكعب



قسط الإستهلاك (م) بثلاثية



الماء أرخص موجود وأغلى مفقود

الماء يروي، الماء يسقي، الماء يطهر، فلنحافظ عليه

معدل استهلاك الماء في المنزل: 500 لتر في اليوم موزعة حسب الإستعمالات:

الإستحمام وحفظ الصحة	150 لتر
بيت الراحة	125 لتر
غسل الثياب	75 لتر
غسل الأواني	50 لتر
الشرب والطبخ	25 لتر
سقي الحديقة غسل السيارة	75 لتر



الاقتصاد في الماء... مسؤولية الجميع

(قال تعالى: (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا

لماء عنصر ضروري لكل كائن حي، بدونه تنتفي الحياة، فلا يعيش الإنسان ولا الحيوان ولا النبات.



الماء في الكرة الأرضية

بحار ومحيطات 97 %

مياه متجمدة 2 %

مياه عذبة 1 %

الماء العذب نادر وقيم... فلنحافظ عليه

مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

السلامة والصحة المهنية

انتبه...

ما الذي يجب عليك فعله إذا اكتشف تسريب غاز



قم على الفور بإخلاء المنشأة من جميع الأشخاص



التأكد من تحويل مخرج موقد الغاز من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف بعد الانتهاء من الاستخدام وإبلاغ مخرج مصدر الغاز عندما لا تكون قيد الاستخدام أو عند الذهاب للتوم أو مغادرة المكان



حدد مصدر التسريب وقم بإصلاحه بواسطة المختصين



قم بتهوية المكان بفتح النوافذ والابواب



لا تحاول التعامل مع مفاتيح الكهرباء بالتشغيل أو الإيقاف ولا تقوم بتشغيل مراوح الشفط أو إشعال أعواد الكبريت تجنب حدوث حريق



التأكد من عدم وجود تسرب باختيار رفوف السايون إذا ظهرت قفحات من ذلك على وجود تسرب (بعد عن الكشف عن التسرب بواسطة أعواد الكبريت



أغلق بإحكام مسار الغاز

مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



التخلص من النفايات



ما هي إدارة النفايات، وما هي أساليب التخلص منها؟



إدارة النفايات هي: هي الحقيقة عملية معالجة النفايات الخطرة، وهي تقدم مجموعة متنوعة من الحلول لإعادة تدوير العناصر التي لا تنتمي إلى سلة المهملات، وهي تتمحور حول كيفية استخدام القمامة بوصفها مورداً قيماً.

أضرار التدخين

لن نلدخن



التخلص من التدخين

- إذا كان المدخن جداً في رغبته في الإقلاع عن التدخين ينبغي عليه بعض الأمور وهي:
- ١ إقلاص تبة الإقلاع لله تعالى.
 - ٢ الإرادة.
 - ٣ التخلص من المدخن بكل أنواعه.
 - ٤ تغيير العادات المرتبطة بالتدخين.
 - ٥ جلسة صادقة مع النفس.
 - ٦ إتباع أسلوب غذائي.
 - ٧ الحذر من السمنة.
 - ٨ عقد تبة عدم العودة للتدخين مرة أخرى.

مراحل التخلص من التدخين

والمدخن عادة ما يمر بعدة مراحل في طريق تطهيره من التدخين:

أولاً: مرحلة ما قبل التفكير في الإقلاع.
ويحتاج فيها المدخنون إلى التشجيع وتوفير الحوافز.

ثانياً: مرحلة التفكير في الإقلاع.
وفيها يحتاج المدخن إلى الخطوات التي تساعده على التخلص من التدخين.

ثالثاً: مرحلة الاستعداد والعمل.
وفي هذه المرحلة يحتاج المدخن إلى وضع برنامج وتحديد موعد للبدء في الإقلاع.

الإرادة هي سيدة الموقف دوماً
وإذا ماتم سلينا إرادتنا هذا
وفي هذا الموقف بالذات
عندئذ يمكننا الاعتراف بحسب إرادتنا
في أبسط أمور الحياة ومواقفها

الأضرار الاقتصادية

أ) تكاليف يمكن تقديرها:
وتشمل تكاليف تقديم خدمات الرعاية الصحية التي ما كان لها ضرورة لولا التدخين، وتكاليف العجز وزيادة المرضى والخسائر الناتجة عن الحرائق وقلّة الإنتاج والدخل الذي لا يتحقق نتيجة الوفاة المبكرة.

ب) تكاليف صعبة التقدير:-
وهي حجم الرعاية التي يحتاجها شخص يمرض من جراء استخدام التبغ، وهناك أيضاً مهمة أداء المسئوليات التي كان هذا الشخص المريض يتولى القيام بها للاتفاق على أفراد أسرته، وقد يُخصص جزء من دخل الأسرة لمواصلة إيمان أحد أفرادها التدخين.

ج) تكاليف لا يمكن تقديرها:-
وهي تشمل تدني القيمة الجوهرية لحياة المدخن، وكذلك حياة الذين يتضررون من استنشاق دخان سجايره.
والمعاناة التي تعصف عملياً بحياة أولئك الذين يفقدون شخصاً حبيباً إليهم بسبب التدخين أو يتجرعون غصة العيش بسبب مرضه.
- يفقد المدخن في المعدل ٨ سنوات (بالنسبة للذكور)، و٦ - ٧ سنوات (بالنسبة للإناث) ، بينما يعيش غير المدخن غالباً حياة صحية سليمة ويكون منتجاً، ويقدر فقدان الإنتاج لهذه العدة بالمليارات.

ويلاحظ أن صعوبة تقدير هذه الأمور لا يعني أن تغفلها أو تتغاضي عنها، فهي في الواقع أكبر التكاليف الحقيقية التي تتحملها من جراء استهلاك منتجات التبغ واستنشاق دخانه .

صندوق الإسعافات الأولية

صندوق الإسعافات الأولية :



- يجب توفره في العمل والمنزل و السيارة
- فوجوده يسهل عملية الإسعاف الأولي للمصاب
- يجب أن يكون صندوق محكم الغلق
- يجب حفظه في مكان مناسب من حيث التهوية ودرجة الحرارة
- وان يوضع في مكان واضح يسهل الوصول إليه
- يجب مراجعة محتويات صندوق الإسعافات الأولية باستمرار .
- يجب حفظه بعيدا عن متناول الأطفال.

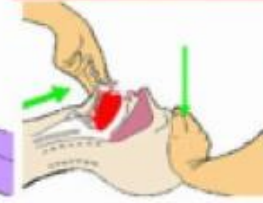
طرق الإسعافات الأولية



جلوها



تحرير الممالك العوائية



فك معيقات التنفس



مع تحيات

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

طرق استخدام طفاية الحريق

طريقة استخدام طفاية الحريق



الخطوة الثانية:
التأكد من جاهزية الطفاية



الخطوة الأولى:
أسحب صمام الأمان



الخطوة الرابعة:
توجيه المقاذف
لقاعدة اللهب



الخطوة الثالثة:
القرب من الحريق
بمسافة مترين



الخطوة السادسة:
التأكد من إخماء
الحريق وإخماده



الخطوة الخامسة:
الضغط على الكبس
وإخماد الحريق

أنواع طفايات الحريق

أنواع طفايات الحريق واستخدامها

إطفاء حرائق المواد الصلبة في بدايتها مثل (ورق - خشب - قماش)		طفايئة الماء
إطفاء حرائق السوائل القابلة للاشتعال والالتهاب في بدايتها مثل الدهانات - الأصباغ - الشموم - السوائل البترولية.		طفايئة الرغاسوي
إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها ويفضل عدم استخدامها في التعامل مع حرائق الأجهزة الكهربائية والإلكترونية.		طفايئة السودرة
إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها عدا المعادن - لها فعالية قوية في إطفاء حرائق التجهيزات الكهربائية الحية.		طفايئة ثاني أكسيد الكربون

أجزاء طفاية الحريق



إرشادات وقائية عند حدوث

حوادث

والحرائق



١٢٥
في خدمتك ليلاً نهاراً

لمزيد من الارشادات يرجى زيارة موقعنا الالكتروني
www.civildefense.gov.lb

إذا صادفت
حادثاً

- كن هادئاً وطمئن المصابين.
- قدّم المساعدة إذا أمكن من دون تعريض نفسك أو الآخر للخطر.
- اتصل بالدفاع المدني على الرقم ١٢٥ وأبلغ عن المكان ونوع الحادث.
- عدد المصابين وحالتهم.
- كن مدركاً ورابط الجأش.



استعمل المطفأة اليدوية إذا:

١. الحريق لم ينتشر بسرعة (اول دقيقتين من بدايته)
٢. تم الإخلاء.
٣. تم الاتصال بالدفاع المدني
٤. طريق خروج مؤمن.
٥. مطفأة مناسبة موجودة بين اليدين و تكون مدرباً على استعمالها إن يكون هناك من يساعدك.

<p>٣. صوب على قاعدة النار</p> <p>اتجاه الهواء</p>	<p>١. اسحب مسمار الامان</p>
<p>٤. وزع المواد على قاعدة النار من جهة إلى أخرى</p>	<p>٢. اضغط على المقبض</p>

➤ الآن و قد أخمدت النار ماذا تفعل؟

إذا كنت لا تستطيع السيطرة على النيران اخرج فوراً
• اطلب من الدفاع المدني معاينة المكان
• إعادة التعبئة للمطفأة!

➤ مراقبة منطقة الحريق
➤ إذا رأيت النار ثانية عاود الإطفاء

الاتصال فوراً بفرق الدفاع المدني على رقم الطوارئ ١٢٥ عند حصول أي حادث