الفصل الثاني:

توفير الإسعافات الأولية:

يقوم ممرض الصحة المدرسية بإجراء الإسعافات للإصابات والحوادث مثل (النزيف والجروح والكسور ونوبة الصرع) ويتم ذلك من خلال توفير الأدوات والمواد اللازمة للإسعافات الأولية بالمدرسة وأيضاً تدريب من يقوم بالإسعافات الأولية .

ويقوم الممرض في المدرسة بتمنيع التلاميذ بالتطعيم الوقائي ضد الأمراض المعدية وتخصيص بطاقة صحية لكل تلميذ لتسجيل التمنيعات التي حصل عليها التلميذ وتاريخ الحصول عليها وأي ردود فعل لهذه التمنيعات .

السجلات الطبية بالمدرسة :

يوفر الممرض سجلاً طبياً لكل تلميذ لتسجيل حال التلميذ ويشمل السجل ما يلي:

١. معلومات اجتماعية وشخصية عن التلميذ و أسرته.
٢. نتائج الكشف الدوري و التشخيص .
٣. نوع وتاريخ التمنيعات التي حصل عليها والأمراض والحوادث التي أصابت التلميذ والعلاج الفوري للحالة و تفيدّ السجلات الطبية في :

أ. الرجوع إليها وقت الحاجة فمثلا التاريخ الطبي السابق يفيد في تشخيص الحالة في الوقت الحاضر.

ب. متابعة الأمراض المزمنة وعمل إحصائيات عن الحالة الصحية للتلميذ هذا يفيد في تقديم الخدمات الصحية المقدمة وتخطيط الخدمات الصحية للمستقبل.

١-توفير الخدمات والمناخ الاجتماعي والنفسي:

في حالة ضيق ونقص الموارد المالية والاقتصادية بالنسبة لأسر بعض التلاميذ يقوم ممرض الصحة المدرسية بتحويل هذه الحالات إلي أخصائي يجري بحثاً اجتماعياً يعرف من خلاله إمكانيات الأسرة الاقتصادية ويفيد هذا البحث للتعرف علي التلاميذ الذين ذو حاجة إلي مساعدات مالية وعينية يصرف الأجهزة التعويضية اللازمة مثل النظارات الطبية وسماعات الأذن وأجهزة المصابين بشلل الأطفال للتلاميذ ذوي الإعاقة مثل ضعاف البصر والسمع ويجب أن يهتم الممرض وهيئة التدريس وإدارة المدرسة بالبيئة النفسية والاجتماعية في المدرسة ويتحقق ذلك من خلال اجتماع هيئة التدريس والآباء لمناقشة مشاكل التلاميذ ومحاولة حلها واشتراك أولياء الأمور في الأنشطة التي تقوم بها المدرسة مثل الرحلات المدرسية والأنشطة الرياضية والجمعيات العلمية وهذا يساعد في تنشيط التلاميذ و تنمية روح المشاركة وبهذا يتمتع التلاميذ بجو النفسي اجتماعي سليم.

٢- التربية الصحيحة في المدارس :

الهدف من التربية الصحيحة للتلاميذ هو تفهم معني الصحة ومتطلباتها و إتباع التصرفات الصحيحة السليمة ويُساهم في التثقيف الصحي في تعزيز الصحة و الوقاية من الأمراض وهو عنصر من عناصر الرعاية الصحية الأولية .

ويعتبر ممرض صحة المجتمع مسئول بشكل كامل في تثقيف وإرشاد التلاميذ والمدرسين وإدارة المدرسة وأولياء الأمور لتكوين عادات صحية سليمة وذلك بان يكون قدوة حسنة لهم لإتباع السلوك الصحي السليم في أسلوب الحياة اليومية في المأكل والملبس والتهوية وغرس السلوك الصحي في الجلوس وإتباع وسائل التهوية والإضاءة الصحيحة والمحافظة علي دورات المياه وعدم ألقاء القمامة علي الأرض ووضعها في سلة المهملات .

يعد ممرض الصحة المدرسية برنامج توعية للتلاميذ والعاملين في المدرسة وأولياء الأمور ويحدد له مواعيد ثابتة ويشمل ما يلي :

أ. إتباع العادات الصحية مثل غسل الأيدي قبل الأكل وبعد الخروج من دورة المياه للتلميذ والعاملين في المدرسة وتغطية الفم والأنف بالمناديل عند السعال أو العطس .

ب. التغذية وأهم عناصرها والنظافة الشخصية والعناية بالأسنان.

ت. الصحة النفسية والعقلية .

ث. أهمية الرياضة في حياتنا اليومية ، والوقاية من الأمراض المعدية.

ج. الوقاية والحماية من الحوادث سواء في المدرسة أو الطرق .

علي الممرض أن يعد وسائل إيضاح لتوعية التلاميذ بالعادات الصحية مثل الإعلانات علي الحائط والمنشورات المصورة والأفلام التسجيلية .

يعد الممرض ندوات تثقيفية للمدرسين عن أهم المشاكل التي تواجه التلاميذ من أعمار مختلفة كما يمكن عرض أفلام تسجيلية علي المدرسين والعاملين في المدرسة وأولياء الأمور لعرض مراحل النمو المختلفة و مشاكل كل مرحلة و توجيهات لحل

هذه المشاكل وأيضا تدريب المدرسين علي اكتشاف الأعراض الشائعة لبعض الأمراض التي تصيب الأطفال وتظهر عادة من سن المدرسة مثل ضعاف السمع وقصر النظر والقلق والإجهاد والميول للوحدة والانطواء والأمراض المعدية .

يقوم الممرض بتوجيه الآباء إلي كيفية العناية بالأبناء عند إصابتهم بمرض معدي يتطلب بقاءهم في المنزل والاهتمام بالنظافة الجسمانية والمحافظة علي المأكل والمشرب والأدوات التي يستخدمها إثناء مرضه .

٣/ البيئة المدرسية :

إن ممرض الصحة المدرسية مسئول عن توجيه بيئة صحية للتلاميذ في المدارس لان البيئة من أهم عوامل الصحة والمرض، إذ أن لها تأثيرا علي صحة الفرد و البيئة الصحية تسهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المعدية وتعطي التلميذ أيضاً الإحساس بالراحة وتساعد علي تحسين وانجاز العملية التعليمية وقد تؤدي البيئة الغير صحية في المدرسة إلي انتشار الأمراض المعدية والأمراض النفسية والبدنية والاجتماعية

مكونات البيئة المدرسية:

أ. المبني المدرسي : يجب إن يكون موقع مبني المدرسة بعيدا عن الزحام ومصادر الضوضاء والتلوث وبعيداً أيضاً عن المصانع التي تصدر أتربة أو روائح كريهة أو غازات وان يكون في منطقة طلقة الهواء لتساعد علي التهوية الداخلية وقريباً من المرافق العامة مثل مياه الشرب العامة والمجاري والكهرباء ليمكن توصيلها بسهولة ، ويجب أن يتوافر في المبني مكتبة

ومعامل (مختبرات) وفناء واسع وملاعب لممارسة الرياضة والأنشطة الأخرى.

ب. الغرف: حيث أن التلاميذ يقضون فيها عدة ساعات يومياً ، لذلك يجب أن تتوافر فيها الشروط الصحية اللازمة لراحة التلاميذ والمحافظة علي صحتهم و تهيئة الجو المناسب لحجم الفصل وجيدة التهوية عن طريق النوافذ في جهتي الفصل لعمل تيار هوائي وان يكون النوافذ اعلي من مستوى المقاعد حتى لا يتعرضوا لتيار الهواء والسقوط . ويجب أن تكون غرف الصفوف جيدة الإضاءة عن طريق النوافذ والمصابيح الكهربائية ليلاً ، وخصوص المدارس التي تعمل فترتين .

ت. المقاعد والأدراج :

ينبغي أن يكون ارتفاع المقعد مناسب لطول ساق التلميذ بحيث إذا جلس عليه استقرت قدماه .

ث. السبورة :

يفضل استخدام السبورة البيضاء بدلاً من السوداء لكي لا تنتشر الغبار الناتج من الأتربة والطباشير في الفصل محافظة علي صحة المدرس أولا ثم صحة التلاميذ ويجب أن يكون الأقلام غامضة اللون ويفضل استخدام (الأسود ، الأخضر ، الأحمر) لتلفت انتباه التلاميذ أثناء شرح الدرس كما يجب أن توضع السبورة في منتصف الحائط في مكان مرتفع جيد التهوية .

١. مخاطر غرف الصفوف غير الصحية :

أ. ينتج من ازدحام الغرف الدراسية انتشار الأمراض التنفسية وفشل في الاستفادة من العملية التدريسية .

ب.ينتج تورم وتنميل في الأطراف السفلي والقدمين وتشوهات في العمود الفقري من المقاعد والأدراج الغير مناسبة .

ت.ينتج زيغ للبصر وإجهاد للعينين وعدم راحة التلميذ نتيجة الإضاءة غير الكافية.

٢. المرافق المدرسية :

أ. تشمل مياه الشرب وتصريف الفضلات والتخلص من القمامة والمطاعم .

ب.يجب أن تتوافر الشروط الصحية في مياه الشرب كما يجب أن يتناسب ارتفاع الأحواض مع المرحلة الدراسية وطول التلاميذ ، يجب استخدام الأكواب عند الشرب ومنع أي تلميذ في المدرسة بعدم وضع فمه علي الحنفية حتي لا يكون سبباً في انتشار الأمراض .

ت.يجب أن يكون المراحيض في المدارس بأعداد مناسب وكافية وان يتوافر فيها الشروط الصحية ، علي سبيل المثال يجب أن يكون كل مرحاض شباك مغطي بالسلك حتى لا يدخل الذباب والحشرات وان يكون تصريف الفضلات بالمجاري العمومية وبعيداً عن مصادر مياه الشرب حتى لا يلوثها .

ث.يجب تجميع القمامة في سلة مهملات خاصة في كل فصل من فصول المدرسة وفي الممرات وفناء المدرسة حتى لا يلقي التلاميذ القمامة علي الأرض ، كما يجب أن تغلف من الداخل بكيس بلاستيك حتى يسهل جمعها .

٣. مطعم المدرسة :

أ. يجب أن يكون واسعاً جيد التهوية والإضاءة وتكون الحوائط والأرض مبلطة حتى يسهل من تنظيفها ويضع سلك علي الشبابيك حتى لا يدخل الذباب .

ذ. مرافقة التلاميذ إثناء طابور الصباح يومياً واكتشاف الحالات المرضية وتحويلها لطبيب المدرسة للعلاج .

ر. عدم السماح للمرضي بأمراض معدية بمواصلة الدراسة بعد إجازة مرضية إلا بعد إحضار شهادة من الطبيب تفيد خلوهم من المرض وشفاءهم تماماً .

٢-واجبات ومسئوليات متعلقة بالتثقيف الصحي :

أ. إعطاء التلاميذ وأولياء الأمور توجيهات عن الخدمات الصحية التي تقدمها عيادات ومستشفيات التأمين الصحي .

ب.إعطاء إرشادات صحية أثناء الزيارات المنزلية للتلاميذ وأولياء أمورهم عن العلاج ومواعيده والجرعة اللازمة .

ت.عقد ندوات صحية بالمدارس يحضرها كل من المدرسين وأولياء أمور التلاميذ.

ث.عقد ندوات صحية للتلاميذ في سن المراهقة وإرشادهم إلي التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تطرأ في هذه السن وكيفية العناية الجسمانية أثناء الدورة الشهرية .

٣-واجبات ومسئوليات متعلقة بالبيئة المدرسية :

أ. الإشراف يومياً علي الفصول الدراسية للتأكد من النظافة والتهوية والإضاءة .

ب.التأكد من وجود أدوات نظافة بالمدرسة لرفع المستوي الصحي .

ت.منع الباعة المتجولين من التواجد أمام المدرسة .

ث.الإشراف الدائم علي مبني المدرسة للتأكد من خلوه من الحشرات والقوارض الضارة بالصحة علي مكافحتها إن وجد .

ج. توعية التلاميذ والعاملين بالمدرسة بأهمية تجميع والتخلص من القمامة .

ح. المرور اليومي علي المطعم للتأكد من توافر الشروط الصحية .

خ. الإشراف اليومي علي المرافق المدرسية للتأكد من نظافتها وصيانتها ووضع الصابون لغسل الأيدي واستخدام المطهرات في نظافة الحمامات .

الباب الثاني

دور ممرض صحة المجتمع في الصحة المهنية

الفصل الأول

الصحة المهنية :

(عرفت منظمة الصحة المهنية المشتركة من منظمة العمل الدولية ومنظمة الصحة العالمية في اجتماعها الأول سنة ١٩٥٠م الصحة المهنية بأنها فرع من فروع الصحة الذي يهدف إلي الارتقاء بصحة العاملين في جميع المهن والاحتفاظ بها في اعلي درجات الرفاهة البدنية والنفسية والاجتماعية ومنع الانحرافات الصحية التي قد تسبب للعاملين من ظروف العمل ، وكذلك وقاية العاملين من كافة المخاطر الصحية في أماكن العمل ، ووضع العامل والاحتفاظ به في بيئة عمل ملائمة لإمكاناته الفسيولوجية والنفسية ويتلخص ذلك في تكييف العمل لكي يلاءم العامل وتكييف كل عامل مع عمله.

أيضاً تعرف الصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ علي سلامة وصحة الإنسان ومنع الخسائر في الأرواح كلما أمكن ذلك بتوفير بيئات عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الأمراض المهنية بمعني هي توفير الحماية والتثقيف الصحي للعاملين وذلك بالتحكم في مسببات الحوادث والأمراض المهنية ومنعها عن طريق إزالة العوامل والظروف المهنية الخطرة التي تؤثر علي صحة وسلامة العاملين في موقع العمل .

هنالك عوامل طبيعية وكيميائية في مواقع العمل تؤدي إلي اعتلال الصحة بشكل فردي أو جماعي إذ لا يمكن تفرقتها من المسميات الأخرى من الأمراض ، ومعظم الأمراض المهنية لا تفرقتها يمكن من الناحية السريرية (الإكلينيكية) والباثولوجية (الإمراضية) عن الأمراض المعتادة (غير المهنية) وهناك عوامل مهنية كثيرة تتفاعل مع العوامل غير المهنية لتظهر علي شكل مرض وهي أمراض متعددة الأسباب ،

مثال علي ذلك : التدخين وما يسببه من مخاطر علي الرئة إلي جانب ما يتعرض له الشخص من أمور أخري في مجال العمل مثل الأبخرة والإشعاعات وغيرها وينتج عن ذلك تفاقم الحالة .

أن قلة الاهتمام بالأيدي العاملة يؤثر تأثيراً سلبياً علي الحالة الاقتصادية ولما كان التطورات المتلاحقة وتعقيداتها في مجال التكنولوجيا والمواد المستخدمة علي العاملين في مراكز العمل وأسرهم ومجتمعاهم لذا فان الرعاية الصحية المهنية هي ضرورة وحاجة أساسية يجب توفرها علي المستويات الثلاثة للرعاية الصحية والتي تتمثل في الرعاية الصحية الأولية والرعاية الصحية الثانوية والرعاية الصحية التخصصية (الثلاثية) مع التركيز علي الجوانب الوقائية بشكل كبير)٢ .

الأهـــداف :

(إن الهدف الأساسي من تطبيق برامج الصحة والسلامة المهنية هو تقليل التكاليف الناجمة عن الخسائر للإصابات وزيادة الإنتاجية من خلال توفير بيئة عمل آمنة للعاملين وعليه فان هذه الهدف لا يتحقق إلا إذا تمت المحافظة علي العناصر الآتية :

١. سلامة وصحة العاملين :

إن الإنسان كان منذ الأزل وسيبقي العنصر الأهم في هذه الحياة وموضوع سلامته والمحافظة علي صحته من المخاطر التي قد تواجهه في أماكن عمله وهو يشغل كل المهمين في مجال الصحة والسلامة المهنية ولتحقيق ذلك لابد من إتباع ما يلي :

أ. الاختبار المناسب للعامل .

ب.تدريب العامل المناسب بما يتفق ومهام العملية الإنتاجية .

ت.توفير العدد الملائم .

ث. إبعاد العلاقة الحقيقية بينه وبين الآلة التي يعمل عليها .

ج. استعمال معدات الوقاية الشخصية .

ح. إجراء الفحوصات الطبية الابتدائية والدورية .

٢. الآلات والماكينات :

لقد سجلت الإحصائيات الخاصة بإصابات حوادث العمل في كافة دول العالم بان الآلات والماكينات تسبب نسبة٢٨% من مجموعة الإصابات سنوياً ، كما أن لتعطيل الآلات أضرار آخري مثل زيادة تكاليف الصيانة وتعطيل الإنتاج وبالتالي تقليل الأرباح ولتحقيق مبدأ المحافظة علي هذه الآلات يجب إتباع ما يلي :

أ. إجراء الصيانة الدورية لها .

ب. وضعها في الأماكن المناسبة .

ت. تدريب العاملين تدريباً يتناسب طبيعتها .

ث. عدم التسرع أو تحمل هذه الآلات اعلي من طاقتها التصميمية .

ج. توفير قطع الغيار المناسبة .

أما لحماية العاملين منها فانه يتم إتباع ما يلي :

أ. تدريب العاملين .

ب. استخدام الحواجز الواقية .

٣. بيئة العمل :

ويقصد بها بيئة العمل الداخلية (مكان تواجد العاملين) والبيئة الخارجية المتواجدة خارج حدود المؤسسة ، والمحافظة علي البيئة أهمية كبيرة من حيث :

أ. حماية العاملين من العوامل التي قد تؤثر علي صحتهم أو كفاءتهم الإنتاجية .

ب. حماية الآلات والماكينات بحيث تبقي في حالة جيدة وملائمة .

ت.حماية عناصر البيئة الخارجية مثل الماء والهواء والتربة من الفضلات الصناعية التي يمكن أن تطرحها الصناعة المختلفة .

أما عوامل البيئة الواجب التعامل معها والعمل علي تقليل من تأثيرها فهي :

أ. عوامل فيزيائية :

ويقصد بها العوامل الطبيعية مثل الضوضاء والحرارة والرطوبة النسبية والإشعاعات والإضاءة .

ب.عوامل كيميائية :

ويقصد بها مجموعة المواد الكيميائية التي يتعامل معها العاملون المتواجدون داخل المؤسسة والمواد الناجمة عن تفاعلاتها التي يعزي لها الأثر في حدوث الأمراض المهنية

ج. عوامل حيوية :

ومنها البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات .

خ. عوامل اجتماعية ونفسية :

ويقصد بها العلاقات التي تربط العاملين المتواجدون في مكان العمل وبغض النظر عن مستوياتهم الوظيفية وتحصيلاتهم العلمية والثقافية)١.

الفصل الثاني

مسؤوليات ممرض صحة المجتمع في الصحة المهنية :

من أهم المسؤوليات التي تقع علي عاتق ممرض الصحة المهنية :

١. التعامل مع النظام والقوانين الخاصة بالأمراض الوبائية والإصابات لذلك من مسؤولياته أن يعمل علي تسهيل الأمور للمرضي والمصابين بان يشرح تلك النظم ويعمل من خلالها .

٢. المسح الصحي يبدأ عادة عند اختيار العمال أو الموظفين الجدد وتعيينهم ، وفي حالة التعرف علي أي مشكلة صحية مزمنة تظهر خلال المسح ، يمكن شرحها لصاحب الشأن والتحدث عنها بشكل فردي . ويزود ممرض الصحة المهنية عادة بالمعلومات الديموغرافية عن كل عامل علي حدة ومن ثم يمكنه التعرف علي المشكلة الصحية .

وتأثيرها بالعوامل الاجتماعية والثقافية والبدء في نفس الوقت بتحديد الحالات التي تكون عرضة للإصابة أو المرض .

٣. يعمل ممرض الصحة المهنية علي تعزيز صحة الفرد والمحافظة عليها في أماكن العمل وهو يعمل علي الوقاية من الإصابات أو الأمراض الناتجة من العمل وذلك من خلال إعداد برامج تثقيف صحي منتظمة .

٤. يشارك في إدارة خدمات الصحة المهنية وتقييم بيئة العمل الذي يعمل به سواء كان مصنعاً أو مؤسسة مهنية صناعية أو غيرها ومطابقتها للمواصفات الصحية التي يجب أن تتوفر من حيث التهوية والإضاءة ، وأماكن الراحة والحماية من مخاطر الآلات المستعملة والملابس والأدوات الوقائية التي تتوفر للعاملين .

٥. وكمقدم للرعاية الصحية فهو يقوم برعاية المرضي المصابين كل حسب ما

٣. القيام بأعمال الغيارات وإعطاء العلاجات المختلفة .

٤. إتباع نظام التسجيل الصحي في مركز العمل والتأكد من أن جميع العاملين مسجلون واستلامهم البطاقات الخاصة بهم وتخصيص ملف لكل عامل يشمل المعلومات الخاصة بهم .

٥. تنفيذ جميع الإجراءات الوقائية للأفراد .

٦. التأكد من العيادة أو مركز الصحة التابع للمؤسسة جاهزة بجميع ما يلزم من أدوات ومواد طبية .

٧. التأكد من سلامة البيئة العملية للعاملين سواء كان التهوية أو النظافة أو الإضاءة.

٨. التأكد من القوانين الصحية للوقاية من الإصابات والإلمام بجميع جوانب العمل مع العاملين ومركز العمل .

٩. وقاية العمال من المخاطر الصحية .

١٠. تنفيذ العلاج بشكل متكامل حسب ما يوصف من الطبيب المعالج .

١١. تحضير العيادة الخاصة بالفحص الطبي والتأكد من جميع الأدوات والمواد حسب الحاجة .

١٢. ملاحظة وتقييم الحالة الصحية للعاملين واكتشاف الأمراض مبكراً .

١٣. في حالة إصابة العامل بمرض معدي عزل المريض وإبلاغ الجهات المعنية بالنظم المعمول بها ، والتأكد من حماية بقية العاملين .

١٤. جمع العينات المخبرية وإرسالها للمختبر ومتابعة النتائج .

١٥. القيام بالتسجيل اللازم في سجلات العاملين ومتابعتها وحفظها .

١٦. متابعة الحالات المزمنة بشكل مستمر وتدوين ما يستجد من الأعراض في الملاحظات .

١٧. القيام بالزيارات المنزلية للتعرف علي الحالات الاجتماعية والاقتصادية والأسرية.

١٨. مساعدة العمال في حل بعض المشاكل الاجتماعية والصحية وتحويلهم للجهات المختصة .

١٩. استخدام النماذج للإبلاغ عن الأمراض المعدية المحلية والدولية مع التأكد من إيصالها للجهات المعنية .

٢٠. الإشراف العام علي الوجبات الغذائية للعمال (إن وجد) مع مراعاة الشروط الصحية والنظافة في المطبخ أو غرف الطعام في المنشأة .

دو ممرض الصحة المهنية في الثقافة الصحية للحماية من المخاطر المهنية :

(مراجعة نظم وتوصيات الصحة المهنية في البلاد بشكل عام وللمؤسسة بشكل خاص وتنظيم لقاءات مع العمال وممثليهم وتحديد الاحتياجات وأولوياتها سواء فيما يخص بيئة العمل أو الحالة الصحية للعمال وذلك ليكون أساساً لوضع برنامج صحي توعوي متكامل يتم فيه تدريب العاملين ويتضمن :

١. الوقاية من الإصابات .

٢. طرق السلامة وكيفية استخدام الوسائل الخاصة بها .

٣. التدريب علي خطة الإخلاء في حالة تعرض المكان لأي خطر .

٤. برامج التطعيم الدورية أو حسب الحاجة وتشمل العمال وذويهم .

٥. أهمية الاهتمام بالبيئة العملية .

٦. العمل علي توعية العاملين بأهمية إتباع الأساليب الوقائية لحماية أنفسهم من الأمراض المعدية .

٧. استخدام نمازج البلاغات الصحية المحلية والدولية ويمكن استخدام طرق مختلف في عملية التدريب والتوعية ويشمل المحاضرات والأفلام والكتيبات ومعلقات الحائط وغيرها من الوسائل)١ .

مسئولية ممرض الصحة المهنية :

أ. المحافظة علي بيئة صحية جيدة وتشجيع المسئولين علي إتباع أساليب السلامة والمحافظة علي صحة الأفراد وسلامة مواقع العمل .

ب.رفع مستوي الوعي الصحي لأفراد المجتمع بشكل عام بخصوص الأمراض والإصابات المهنية والتكلفة المالية الناتجة عن ذلك .

ح. تعريف أفراد المجتمع علي العلامات الخاصة بوجود المخاطر لتجنبها وإتباع أساليب الوقاية مثل :

(شرب الغازات السامة والمواد الكيماوية والحرائق وغيرها) .