



اصول پیشگیری از صدمات چشم

بازنگری: مسؤل اورژانس

تأیید کننده: پزشک مسؤل اورژانس

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر —

سودارث

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

۳- حفاظ ایمنی باید به روی همه ماشینها نصب شده باشد و عینک ایمنی باید حین انجام کار خطرناک پوشیده شود.

۴- در حین باز کردن سر بطری هایی که چوب پنبه دارد و یا کار کردن با انواع وسایل نوک تیز مانند پیچ گوشتی احتیاط شود.

۵- در باغ، جنگل مراقب برخورد شاخه ها با چشم و صورت خود باشید.

۶- حتی الامکان از لنزهای تماسی استفاده نشود و اگر مجبور به استفاده می باشید حتماً لنز را در مایع مخصوص نگه داری کنید. اصول و روش صحیح گذاشتن و برداشتن آن را فرا بگیرید تا از زخم قرنیه جلوگیری کنید. به آنها توصیه می شود که یک عینک در دسترس داشته باشید تا هرگاه چشم ناراحت یا ملتهب شد فوراً پوشیدن لنز تماسی را متوقف کنند و اگر احساس ناراحتی یا التهاب در چشم باقی ماند باید بدون تاخیر به چشم پزشک مراجعه کرد.

۷- اگر جسم خارجی را در چشم احساس کردید، از خارش و مالش چشم جداً خودداری کنید. چشم را با آب استریل یا آب لوله کشی شستشو دهید و اگر خارج نشد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

۸- به هنگام استفاده از کامپیوتر و بازی های کامپیوتری مناسب ترین فاصله را رعایت (۷۵ سانتی متر) فرمایید.

در برف، شن و دریا انعکاس شدید است از عینک محافظ استفاده کنید.

ورزش:

۱- در ورزش هائی نظیر اسکواش، تنیس، بیس بال و بسکتبال از عینک محافظ استفاده کنید و مراقب برخورد توپ به چشم باشید. در ورزشهایی مثل هاکی روی یخ، از وسایل مناسب حفاظتی مثل کلاه و محافظ صورت استفاده نمائید.

اقدامات پیشگیری از خطرات آتش:

۱- هنگام آتش بازی، از عینک محافظ استفاده کنید.
 ۲- هرگز به کودکان اجازه ندهید آتش را شعله ور کنند.
 ۳- در هنگام روشن کردن آتش، نزدیک دیگران نایستید.
 ۴- از شعله ور نمودن دوباره آتش خودداری کنید و در پایان روی آتش آب بریزید.
 ۵- از مواد آتش زای منفجرشونده استفاده نکنید.

توجهات فردی:

۱- تراشیدن و مته کردن، باعث پرتاب سریع ذرات ریز آهن به محیط می شود که برای جلوگیری از برخورد آنها با چشم باید از ماسکهای بزرگ که کاملاً سطح صورت و گردن را می پوشاند استفاده کنند.

۲- کارگران باید راه صحیح استفاده از ابزارآلات و مواد شیمیائی را آموزش ببینند.

را به کودکان آموزش دهید و بر کار آن ها نظارت جدی داشته باشید.

۶- مواد اسیدی و قلیائی به چشم آسیب شدید می رساند. این مواد باید در ظرفهای مخصوص نگهداری و دور از دسترس کودکان باشد.

- در صورت ورود این مواد به چشم، قبل از انتقال بیمار به بیمارستان یا اورژانس، چشم را با آب زیاد شستشو دهید.

سوانح مرتبط با اتومبیل:

۱- در هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده نمائید.

۲- قبل از باز کردن کاپوت اتومبیل، تمام مواد دودزا و کبریت را از ماشین دور کنید.

۳- برای مشاهده باطری ماشین در شب، به جای استفاده از کبریت یا شمع، از چراغ قوه استفاده نمائید.

۴- در استفاده از باطری ماشین و باطری کمکی حتماً از سالم بودن کابل ها اطمینان حاصل نمائید و کلیه نکات ایمنی را رعایت کنید.

در آفتاب شدید:

- از عینک آفتابی استفاده کنید.

- در هنگام کسوف از نگاه مستقیم به خورشید خودداری کنید.

اصول پیشگیری از صدمات در محل کار

۱- با بکار بردن عینک ایمنی، چشمان خود را در مقابل قطعات ترکش، بخارها، ذرات گرد و غبار و پاشیدن مواد شیمیائی محافظت کنید.



۲- بدون استفاده از شیلد مخصوص از جوشکاری پرهیز نمائید.

اصول پیشگیری از صدمات چشمی در کودکان

۱- در انتخاب اسباب بازی، به سن و سطح مسئولیت پذیری او توجه کنید.

۲- از انتخاب وسایل پرتابی و خطرناک مثل دارت و اسلحه هایی که گلوله شلیک می کنند، اکیدا خودداری کنید.

۳- اسباب بازی های شکننده و یا بالبه تیز را انتخاب نکنید.

۴- درباره بکار بردن وسایل بالقوه خطرناک مثل قیچی و مداد به کودکان آموزش های لازم را بدهید و در هنگام کار نیز روی آنها نظارت داشته باشید.

۵- مخاطرات کار با مواد منفجره و چهارشنبه سوری

صدمات وارده به چشم از هر منبعی که باشد، مسأله ای جدی و مهم به شمار می آید. جراحات های چشمی هر چقدر هم که جزئی باشد نیاز به معاینه فوری در درمانگاه چشم پزشکی یا مطب دارد

اصول پیشگیری از صدمات در منزل

۱- هنگام استفاده از انواع اسپری ها اطمینان حاصل کنید که سوراخ آن به طرف چشم شما یا فرد مقابل شما نباشد.



۲- قبل از استفاده از مواد شیمیائی پاک کننده، ابتدا دستورالعمل آموزشی آنها را بخوانید. پس از استفاده از این مواد، دست های خود را بشوئید.

برای اینکه از پاشیده شدن روغن داغ جلوگیری کنید، روی ماهیتابه درپوش بگذارید.

۳- در هنگام استفاده از مواد شیمیائی قوی از عینک برای محافظت چشم ها در مقابل قطرات و بخار آن استفاده کنید.