



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی سمنان

بیمارستان کوثر

ایمنی و بهداشت خوابگاه ها

تهیه کننده: مهندس معصومه نوریان

تحت نظر: دکتر احسان حسین زاده_ریاست بیمارستان

مهندس الهام طاهریان_مدیریت داخلی بیمارستان

تیر 1402

مقدمه

ایمنی و بهداشت در اماکن دانشجویی از جمله خوابگاه ها، غذاخوری ها و آشپزخانه ها به عنوان یک الزام و ضرورت اخلاقی و حرفه ای مطرح است. رویکرد جدید نسبت به مقوله ایمنی یک رویکرد مسئولیت پذیر است به نحوی که در دنیای امروز هر فرد نسبت به ایمنی و حفظ جان خود مسئول است. مهم ترین ابزار در این مسیر آموزش مدون و مستمر در زمینه بهداشت و ایمنی است. هدف از تدوین این دستورالعمل تبیین حداقل الزامات ایمنی و بهداشت با تاکید بر پیشگیری از بروز حوادث و اختلالات و انتشار بیماری ها در فضاهای خوابگاهی می باشد.

ارگونومی خواب

ارگونومی علمی است که سعی در ایجاد حداکثر تطابق بین انسان با تجهیزات و محیطی که با آن در ارتباط است دارد تا از این طریق حداکثر راحتی و سلامتی را فراهم نماید بنابراین ارگونومی در تمامی حوزه های بشری کاربرد دارد. یکی از این موضوعات مهم در ارگونومی خواب است. حدود یک سوم طول عمر انسان در خواب سپری می شود.

ارگونومی سعی در ایجاد یک خواب راحت و سالم برای افراد دارد. در ارگونومی برای ایجاد خواب سالم و راحت بر روی 3 فاکتور تمرکز می شود:

- زمان خواب
- تعداد ساعات خواب
- محیط خواب

زمان خواب:

هورمون های مهمی که خواب و بیداری انسان را تنظیم می نماید عبارتند از:

هورمون کورتیزول (القاء کننده بیداری)

هورمون ملاتونین (القاء کننده خواب)

بیشترین مقدار ترشح هورمون ملاتونین در ساعات 22/5 الی 23 شب و بیشترین مقدار ترشح هورمون کورتیزول بین ساعات 5/5 الی 6 صبح می باشد. این مهم نشان می دهد که بهترین زمان خواب بین ساعات 22/5 و 5/5 صبح می باشد. کسانی که چرخه های خواب - بیداری خود را با این موضوع تطبیق داده باشند روزانه انرژی بیشتری برای رسیدن به کارهایشان داشته و نیز از سلامتی بالاتری برخوردارند. عوارض مختلفی در ارتباط با افرادی که چرخه های خواب و بیداریشان را با این ساعات تنظیم نموده اند به اثبات رسیده است که مهمترین آنها: اختلالات گوارشی - عوارض قلبی عروقی و مشکلات اجتماعی است.

تعداد ساعات خواب:

با توجه به مباحث مذکور انسان باید حدود 8 ساعت خواب مفید را در شبانه روز داشته باشد.

محیط خواب:

آیتم های مورد بررسی در محیط خواب شامل سر و صدا، تهویه، گرما و رطوبت، روشنایی، رنگ دیوارها و وسایل داخل اتاق خواب، وسایل خواب (تشک و بالش) و شیوه خوابیدن افراد می باشد.

خواب باید در یک محیط ساکت انجام گیرد، همچنین استفاده از بعضی رنگ ها مانند آبی برای اتاق خواب به سبب اینکه موجب کاهش فشار خون و آرام بخش است پیشنهاد می گردد.

دمای اتاق خواب را نه زیاد گرم و نه زیاد سرد نگه دارید. بهترین دمای مناسب برای اتاق خواب، حدود 16 تا 21 درجه سانتی گراد است. تهویه اتاق خواب نیز باید مناسب باشد. اتاقی را برای خوابیدن انتخاب کنید که پنجره داشته باشد تا با باز کردن آن، هوای اتاق را تغییر دهید یا از دستگاه تهویه استفاده کنید.

نخستین گام برای خرید وسایل اتاق خواب، خرید تختخواب است. در خرید به ابعاد تخت و اتاق خواب توجه کنید. تختی انتخاب کنید که روی آن راحت باشید و طول و عرض آن مناسب قد شما باشد. عرض تخت های تک نفره 90 تا 110 سانت و تخت های دو نفره 135 تا 150 است. ارتفاع تختخواب از سطح زمین هم باید به اندازه ای باشد که براحتی روی آن قرار گیرید و راحت پایین بیایید. بهترین ارتفاع 35 تا 40 سانتی متر است.

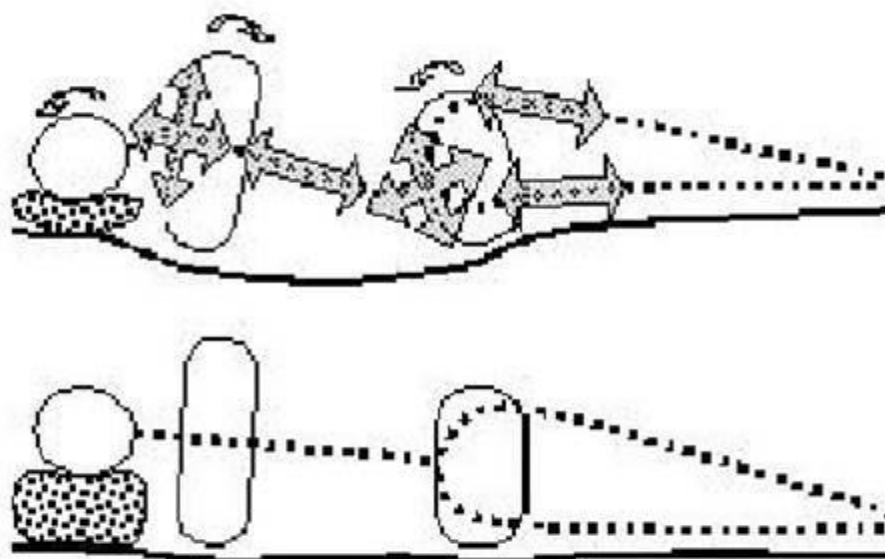
پوسچر خوابیدن (طرز قرارگیری بدن انسان هنگام خواب) بسیار مهم است که باید به تطابق دادن بالش و تشک مورد استفاده با فرد استفاده کننده اقدام کرد. جهت این تطابقات نکات زیر پیشنهاد می گردد:

برای پوشاندن قوس گردن از بالش های بزرگ، حجیم و سفت استفاده نکنید میزان سفتی و نرمی یا انعطاف پذیری بالش باید به طور استاندارد طوری باشد که اگر با انگشت آن را فشار دهید، فرو رفتگی ناشی از فشار با انگشت به سرعت به حالت اولیه برنگردد.

هنگام خوابیدن هرگز نباید سر دارای شیب بالایا پایین و یا طرفین باشد. (در هر صورت سر باید در یک زاویه خنثی قرار گیرد).

تشک باید از بافتی سفت تشکیل شده باشد به طوری که هنگام دراز کشیدن بر روی آن ستون فقرات و مفاصل و استخوان ها در یک وضعیت طبیعی و خنثی قرار گیرد و هیچ نوع فشاری بر روی آن وارد نشود.

ارتفاع بالش زمانی که به پهلو می خوابید باید بلندتر باشد تا پوسچر گردن را در یک وضعیت خنثی محافظت نماید.



تشک خواب بایستی زیاد نرم نباشد که باعث ایجاد قوس در کمر شود



قرار دادن بالش بین پاها در حالت پهلو



قرار دادن بالش در حالت به پشت خوابیدن

چنانچه به پشت می خوابید، یک بالش کوچک زیر زانوهایتان قرار دهید و ارتفاع بالش باید خیلی کم باشد به طوری که فقط قوس گردن را حمایت نماید و موجب حفظ پوسچر سر در یک وضعیت خنثی گردد.

هنگام خوابیدن به شکم نیز یک بالش زیر شکم بگذارید تا از مهره های کمری محافظت کند.

در صورت خوابیدن به پهلو یک بالش بین زانوها قرار دهید تا از مهره های کمری محافظت کند. بهتر است یک بالش هم بین آرنج و دست ها گذاشته تا از خم کردن آرنج و مچ دست جلوگیری شود.

اهمیت این موضوع از این قانون کلی استخراج می شود که در هر شرایطی از خواب و بیداری امتداد و انحناهای ستون فقرات باید در حالت طبیعی خود باشند تا از صدمات احتمالی پیشگیری شود. این امتداد و انحناها عبارتند از قوز پشتی و گودی کمری و گردنی در نمای نیمرخ و راستای صاف و مستقیم در نمای رخ برای پیشگیری از کمر و گردن درد طی مدت خوابیدن باید به چند موضوع اشاره کرد.

الف: نحوه خوابیدن

به طور خلاصه بهترین حالت خوابیدن، خوابیدن به پهلو و خم کردن زانو هاست. در افراد مسن و آرتروز زانو بهتر است بین زانوها هم بالش گذاشته شود. بدترین حالت خوابیدن، خوابیدن به شکم است که توصیه می شود از این حالت استفاده نشود زیرا فشار زیادی به رباط ها و عضلات ستون فقرات و بخصوص گردن وارد می کند. اگر این حالت به هر دلیلی اجتناب ناپذیر باشد توصیه می شود یک بالش در زیر لگن تعبیه شود تا مفاصل لگن اندکی خم شوند. خوابیدن به پشت نیز فشار اندکی بر ستون فقرات اعمال می کند و مشکل کمردرد چشم گیری ندارد.

ب: تشک مناسب:

تشکی مناسب است که حین خواب نه عضلات جانبی ستون فقرات بخاطر سفتی آن فشرده و کوفته شوند و نه بخاطر شلی و انعطاف پذیری زیاد آن اسپاستیک و قولنجی شوند. هر دو حالت یاد شده سبب کمردرد و خستگی بعد از خواب می شوند. بسیار شنیده ایم که یک تشک طبی باید سفت باشد ولی این جای بحث دارد. تشکی طبی است که حین خوابیدن اجازه بدهد که برجستگی های اطراف ستون فقرات در تخت نسبتاً فرو رود تا ستون فقرات در راستای طبیعی خود بماند. معیار کلی انتخاب مناسب چیست؟

تشکی واجد شرایط طبی است که اگر فرد به پشت روی آن بخوابد و سعی کند دو دست خود را از زیر کمر عبور دهد با مقاومت نسبی همراه شود. نه خیلی راحت عبور کند که مبین انعطاف پذیری کم تشک است و نه خیلی مشکل و سخت که باز مبین نرمی زیاد از حد تشک است.

ج: بالش مناسب:

بالشی مناسب است که امتداد گردن و الباقی ستون در یک راستا باقی بماند و به خصوص گردن از ستون پایین دست پایین تر نیفتد. تعداد بالش طبق این تعریف و دیگر متغیرها می تواند یک یا دو عدد باشد.

خلاصه:

اگر خستگی و یا کمر درد بعد از خوابیدن داریم غیر از بیماری های خاص (مثل روماتیسم کمری و...) باید به ارگونومی خواب و خوابیدن هم توجه کرد. از خوابیدن به شکم و استفاده از تشک های ابری اسفنجی یا پنبه ای یا قالی و زمین سفت باید پرهیز کرد.

چگونه دانش ارگونومی بر روی سلامت خواب (خواب بهتر) تاثیر می گذارد؟

توجه به این نکته ضروریست که سلامت کامل بدن مجموعه ای از رفتارهای جسمی و روانی یک فرد در طول یک روز است.

یعنی همانطور که برای خوابیدن مان نیاز به جای خواب متناسب با شرایط خودمان داریم، پس از بیدار شدن و حین انجام کار روزانه، نشستن و برخاستن و بلند کردن و هل دادن و ... باید قواعدی رعایت شود تا بدن در یک شرایط نرمال به منزل برگردد و پس از طی زمانی تا هنگام خواب با آرامش جسمی و روانی وارد بستر خواب شویم.

کیفیت خواب خود را می توانید به راحتی با تشک های ارگونومیک افزایش دهید.

از این بابت، توجه به نکات ارگونومی هنگام انجام کارهای روزانه، ضمن تضمین سلامت بدن، باعث می شود خواب سالم راحت و لذت بخش تری برایمان فراهم شود.

نکات ارگونومیک مربوط به افزایش کیفیت خواب با تشک خواب:

باید متناسب ترین تشک خواب را با شرایط خود انتخاب کنید: یعنی تشک باید اولاً بتواند تمام عضلات بدن را حمایت کند. ثانياً با ستون فقرات خود شما، تطابق داشته باشد تا بتواند از آسیب های احتمالی که ممکن است. به سبب استفاده از تشک نامناسب رخ دهد جلوگیری شود تا کیفیت خواب افزایش پیدا کند.

ارتفاع تشک خواب باید به گونه ای باشد که موقع بلند شدن و نشستن کمترین فشار به کمر و زانو وارد شود. که این امر در طولانی مدت در سلامت کمر و زانو نقش دارد.

تشک باید به لحاظ فیزیکی، فیزیولوژیکی و سایکولوژیکی متناسب با شرایط هر شخص، منطبق با خودش، انتخاب شود.

اصول ارگونومی در هنگام کار با لپ تاپ

لپتاپ‌ها وسایلی سبک، قابل حمل و راحت هستند که باعث شده‌اند افراد در محیط‌های مختلفی نظیر خانه، محیط کار، مدرسه و تقریباً تمامی محیط‌های فروشگاهی و آموزشی از آن‌ها استفاده کنند. لپتاپ‌ها در ابتدا با هدف استفاده‌ی بلندمدت طراحی نشده بودند و قرار نبود به عنوان جایگزینی برای کامپیوترهای ثابت استفاده شوند. اما با توسعه و پیشرفت تکنولوژی، افراد امروزه از لپتاپ‌ها به عنوان کامپیوتر اصلی خود استفاده می‌کنند. مهمترین مزیت لپتاپ‌ها قابلیت حمل آسان آن به واسطه‌ی ابعاد کوچک و وزن کم آن است، که دسترسی ساده‌ی افراد به اطلاعات مورد نیاز را در هر جایی فراهم می‌آورد.

اما علی‌رغم ویژگی‌های جذاب لپتاپ، به دلیل طراحی خاص آن، در بلندمدت مشکلات اسکلتی‌عضلانی زیادی برای کاربران آن به وجود می‌آید. متأسفانه طراحی فشرده‌ی لپتاپ، و اتصال صفحه‌نمایش و کیبورد باعث می‌شود تا کاربران در هنگام استفاده از آن در موقعیت بدنی نامناسبی قرار بگیرند. کار کردن با لپتاپ با موقعیت بدنی نامناسب و در مدت زمان طولانی و پیوسته می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی فیزیکی در بدن انسان شود. بهترین راه برای کاهش این قبیل مسائل توجه، رعایت و دخالت دادن مسائل و اصول ارگونومی در استفاده از لپتاپ است.



اما پیش از دخالت دادن اصول ارگونومی لازم است مشکلات ارگونومیک لپتاپ‌ها را بشناسیم. مهمترین ایراد در طراحی لپتاپ‌ها اتصال صفحه‌نمایش و صفحه کلید است. این باعث می‌شود تا کاربر در یک وضعیت غیر پایدار میان موقعیت نادرست سر و گردن و موقعیت نادرست دست و مچ قرار بگیرد:

هنگامی که صفحه نمایش در یک ارتفاع مناسب قرار دارد و وضعیت سر و گردن در حالت صحیح است، ارتفاع صفحه کلید برای دست‌ها زیاد است که موجب قرارگیری مچ دست در موقعیت ناصحیح می‌شود.

هنگامی که ارتفاع صفحه کلید برای دست‌ها و مچ‌ها مناسب است و وضعیت ارگونومیک دست‌ها رعایت شده است، ارتفاع صفحه نمایش نامناسب است و سر و گردن در وضعیت آسیب‌پذیر قرار می‌گیرند.

قرار گرفتن سر، گردن و مچ دست در حالت نادرست موجب ایجاد درد و حتی آسیب‌های بسیاری جدی در بلندمدت می‌شود. از این رو برای استفاده از لپتاپ به گونه‌ی صحیح لازم است تا از حصول شرایط زیر اطمینان حاصل کنیم:

ارتفاع صفحه نمایش لپتاپ باید به گونه‌ای باشد که بالاترین نقطه‌ی صفحه نمایش در راستای سطح چشم‌ها و یا اندکی بالاتر باشد. این موجب قرار گرفتن سر و گردن در حالت صحیح و یا خنثی می‌شود.

ارتفاع کیبورد باید در راستای ارتفاع آرنج‌ها باشد. این موجب قرارگیری دست‌ها و مچ در حالت خنثی می‌شود.

با توجه به این موضوع که طراحی لپتاپ‌ها غیرقابل تغییر است، لازم است تا حین استفاده از لپتاپ، با استفاده از وسایل دیگری، بدن را در این شرایط صحیح و ارگونومیک قرار دهیم.

How to Use a Laptop Riser to Feel Great!



www.pacificergo.com

ابتدایی ترین راه استفاده از وسایل خارجی برای دستیابی به موقعیت ارگونومیک، قرار دادن یک شی مانند کتاب زیر لپتاپ است. بدین روش می توان با تنظیم ارتفاع صفحه نمایش از قرار گرفتن سر و گردن در حالت خنثی مطمئن شد. اما در این روش لازم است تا حتماً از کیبورد و یا موس دیگری و به صورت جدا از لپتاپ استفاده کنید تا دست‌ها نیز در موقعیت صحیح قرار بگیرند.

روش بهتر و مناسب‌تر برای قرارگیری بدن در حالت صحیح حین کار با لپتاپ استفاده از پایه‌های نگهدارنده لپتاپ است. این پایه‌ها با توجه به ویژگی‌های خود وسیله‌ای بسیار مناسب برای ایجاد سریع شرایط ارگونومیک در زمان کارکردن با لپتاپ می‌باشد.

نکات حائز اهمیت در زمینه های بهداشت فردی و بهداشت محیط خوابگاهی

1. دانشجویان موظفند بهداشت عمومی و فردی را در خوابگاه رعایت نمایند.
2. در صورتیکه دانشجویی موارد آیین نامه بهداشتی را رعایت ننماید و تذکرات مسئولین خوابگاه و مسئول بهداشت را نادیده بگیرد؛ طبق تصمیم کمیته انضباطی و شورای اسکان، خوابگاه از وی سلب خواهد شد.
3. نظافت و نظم وسایل شخصی داخل اتاق‌ها برعهده خود دانشجویان است. ضروری است روزانه اقدام به جاروی فرش و موکت و حداقل هر دو هفته یکبار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جابه جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.
4. پتو، بالش، تشک، ملحفه و... وسایل شخصی دانشجو است و نظافت آن برعهده وی می‌باشد.
5. مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف دربسته نگهداری شود.
6. دانشجویان بایستی سریعاً نسبت به شستشوی ظروف کثیف خود اقدام نموده، از نگهداری ظروف شسته نشده به ویژه در طی شب در داخل اتاق یا آشپزخانه خودداری نمایند. در صورت عدم رعایت بهداشت، درباره ادامه سکونت دانشجو تجدید نظر خواهد شد.
7. از نگهداری هرگونه وسایل اضافه مانند: تشک‌های ابری، بالش‌های مندرس و کهنه، مقوا و کارتن اضافی در داخل اتاق‌ها و اطراف و زیر تخت‌ها و تراس‌ها خودداری شود.
8. دانشجویان نباید بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار دهند.
9. از نگهداری پلاستیک و ظروف خالی و میوه‌های کپک زده در یخچال پرهیز شود.
10. پاکیزه نگهداشتن قسمت‌های داخلی یخچال برعهده دانشجویان می‌باشد. لذا لازم است هر 15 روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام گردد.
11. از نگهداری مواد غذایی پخته و خام آماده مصرف مانند: سالاد و ترشی در ظروف بدون درب در یخچال جدا پرهیز شود.

12. از ریختن نان خشک و پسماندهای خشک مانند: کاغذ، پلاستیک و شیشه در سطل زباله ترخودداری شود.
13. از نگهداری سیب زمینی و پیاز داخل یخچال پرهیز نموده، به منظور جلوگیری از جوانه زدن و سبز شدن این محصولات در هنگام خرید میزان مصرف هفتگی لحاظ گردد.
14. از جا به جایی توری فاضلاب روی حمام و آشپزخانه به دلیل احتمال گرفتگی و ورود حشرات موذی جدا پرهیز شود.
15. هر دو هفته یکبار اقدام به شستشوی روبالشی و روتختی با آب گرم و شوینده مناسب نموده و از نور آفتاب جهت خشک شدن استفاده شود.
16. در ساعاتی از روز نسبت به بازگذاشتن پنجره اتاق جهت تعویض هوا و تهویه مطبوع اقدام شود.
17. دانشجویان از گذاشتن لباس ها و سایر لوازم شخصی خود در حمام ها و سایر مکان های عمومی خودداری نمایند.
18. به منظور جلوگیری از انتقال بیماری های بین انسان و دام، دانشجو مجاز به نگهداری سگ، گربه، پرندگان، خزندگان و سایر انواع حیوانات زنده در داخل خوابگاه نمی باشد.
19. ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنین خوابگاه گردد، ممنوع است.
20. مکان های عمومی شامل سالن مطالعه، ورزش، تلویزیون، آشپزخانه های عمومی، سرویس های بهداشتی و حمام ها برای استفاده عموم دانشجویان است، نظافت و بهداشت و نگهداری این مکان ها حائز اهمیت است.
21. دانشجویان باید در صورت بروز بیماری های واگیر دار و یا آلودگی محیط .خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول و یا ناظمه خوابگاه را در جریان بگذارد.
22. در ساعاتی از روز نسبت به بازگذاشتن پنجره اتاق جهت تعویض هوا و تهویه اتاق اقدام شود.
23. در سطل زباله تر از ریختن نان خشک و پسماندهای خشک مانند : کاغذ، پلاستیک و شیشه خودداری شود.
24. در زمان عملیات سم پاشی در خوابگاه ها دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.
25. حبوبات، آجیل، برنج باید حتما از کیسه پلاستیک خارج شده در ظروف در بسته در جای خنک نگه داری شود.
26. استفاده از دخانیات در خوابگاه ها ممنوع می باشد، طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر دقیقه تقریبا ۸ نفر در دنیا به علت استفاده از دخانیات جان خود را از دست میدهند و از دانشگاه و خوابگاه ها که قشر فرهیخته جامعه در آن حضور دارد انتظار می رود از استعمال دخانیات پرهیز شود.

نکات ایمنی در مورد استفاده از آسانسور

امروزه آسانسور به عنوان وسیله ای برای تسهیل در امر جا به جایی، به طور گسترده در ساختمان ها و مراکز مختلف در سراسر دنیا استفاده می شود. با وجود اقدامات انجام شده برای ایمن سازی آسانسورها، در مواردی شاهد رخدادهای ناگواری هستیم که منجر به وارد کردن صدمه به استفاده کنندگان از این وسیله می شود. یکی از رایج ترین مواردی که باعث آسیب دیدن افراد می شود، زمانی است که فرد سعی می کند از آسانسورهایی که به هر دلیل از حرکت ایستاده است، خارج شود.

توصیه های ایمنی برای استفاده از آسانسور

1. در مواقع بروز زلزله و حریق سوار آسانسور نشوید.
2. هرگز بیشتر از ظرفیت آسانسور از آن استفاده نکنید.
- 3- داشتن گواهی نامه بازرسی ادواری (به صورت سالانه) برای تمامی آسانسورها الزامی است.
4. در هنگام شست و شو، از عدم نفوذ آب به داخل چاه آسانسور اطمینان یابیم.
5. هنگام استفاده از آسانسور به نوع کاربری آن توجه داشته باشیم. (مسافربری، باربری و موارد دیگر)
6. لازم است به صورت ماهیانه از خدمات سرویس های دوره ای شرکت های نصاب آسانسور استفاده شود.
7. از گذاشتن هر گونه مانع جلوی درب های اتوماتیک آسانسور خودداری شود. نگه داشتن اجباری درب اتوماتیک آسانسور سبب بروز خطا می شود.

نکات ایمنی هنگام گیر کردن در آسانسور

گیر کردن در آسانسور حتی اگر عجله ای هم نداشته باشیم، ممکن است ترسناک به نظر برسد، به ویژه اگر فضاهای بسته و ارتفاع برای فرد هراس آور باشد. در چنین شرایطی ممکن است نتوان به طور منطقی فکر کرد، پس بهتر است:

1. هنگام گیر کردن در آسانسور خونسرد و صبور باشیم و سعی کنیم دیگران را آرام نگه داریم.
2. روی زمین بنشینیم، با این کار وقتی آسانسور دوباره حرکت کند تعادلمان به هم نمی خورد.
3. هنگام باز شدن درهای آسانسور از سوی تیم نجات، از آنها فاصله بگیریم و در قسمت انتهایی کابین بایستیم.
4. افراد را در کابین نگه داریم، مسافران آسانسور نباید با اهرم انداختن درها را باز کنند، چرا که توسل به اهرم برای باز کردن درها ممکن است مانع از حرکت آسانسور به منظور نجات دادن مسافران شود.
5. هنگام باز شدن درب آسانسور در حضور نیروهای امداد و نجات به جلوی پای خود نگاه کنیم، زیرا ممکن است کابین به طور کامل هم سطح با طبقات نایستاده باشد.
6. در صورت تاریکی، بهترین راه استفاده از فلش گوشی برای روشن کردن فضاست تا ترس حاکم نشود. استفاده از کبریت یا فندک ممکن است باعث کم شدن اکسیژن شود، زیرا در چنین شرایطی ممکن است آسانسور تهویه مناسبی نداشته باشد.

چگونه هنگام گیر کردن در آسانسور به دیگران اطلاع دهیم؟

استفاده از زنگ خطر آسانسور

استفاده از تلفن موقعیت‌های اضطراری تعبیه شده در کابین

روش قدیمی و موثر فریاد زدن و کوبیدن به در آسانسور

استفاده از تلفن همراه

زنگ خطر اطلاعات اندکی را به افراد بیرون آسانسور می‌دهد و تنها نشان می‌دهد که آسانسور در جایی از ساختمان گیر کرده و کسی داخل آن است. با تلفن اضطراری، فرد در آسانسور به شخص آموزش دیده و خبره‌ای وصل می‌شود. اگر به دلیلی تلفن اضطراری کار نکند، باید به نحوی دیگران را مطلع کنیم که در چنین مواردی، صدای بلند و یا مشت زدن به در آسانسور، می‌تواند در آگاهی افراد حاضر در ساختمان نسبت به موضوع، موثر باشد. همچنین هنگامی که تلفن همراه آنتن می‌دهد، ابزار بسیار موثری است.

به محض اینکه ارتباط شفاهی برقرار شد، کسی که در آسانسور است باید نام ساختمان، شماره آسانسور (اغلب روی صفحه فرمان بالای کلیدها یا داخل در کنار تلفن نوشته شده است)، شماره طبقه‌ای که آسانسور در آن گیر کرده است (اگر مشخص باشد)، شرح خلاصه‌ای از مشکل، تعداد و شرایط کسانی که در آسانسور مانده‌اند (شامل نیازهای پزشکی یا شرایط اضطراری) و هر گونه اطلاعات مفید دیگر را به اطلاع مسوول مرتبط برساند. مسوولان جوابگویی تماس‌های اضطراری آموزش دیده‌اند که نسبت به فرستادن نیروی مناسب و با صلاحیت اقدام کنند.

اما زمانی که برقراری تماس تلفنی اضطراری امکان پذیر نباشد و کسی که بیرون از آسانسور است به واسطه فریاد زدن یا از طریق تلفن همراه در جریان امر قرار می‌گیرد، سرنشینان آسانسور می‌توانند به فردی که پاسخ می‌دهد کمک کنند تا با افراد مناسب تماس بگیرد. یک تقاضای مفید می‌تواند به این صورت باشد: «لطفا کمک خبر کنید. ما در آسانسور در طبقه چهاردهم فلان ساختمان گیر افتاده‌ایم. شماره آسانسور الف-۱۲ است. پنج نفر هستیم و حال همه خوب است. لطفا با مدیر ساختمان تماس بگیرید تا شرکت سازنده آسانسور را خبر کند.»

اگر مورد اضطراری پیش آمده باشد، به عنوان مثال یکی از مسافران از بیماری قلبی رنج می‌برد، از کسی که پاسخگو است بخواهید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرد. وقتی که از تلفن همراه استفاده می‌کنید، در شرایط اضطراری سرنشینان آسانسور باید خود به طور مستقیم با اورژانس تماس بگیرند. (دقت داشته باشید وقتی از تلفن همراه برای تماس با اورژانس استفاده می‌کنید، تماس گیرنده باید تا حد ممکن با ذکر جزئیات محل خودش را اطلاع دهد، چرا که اپراتور اورژانس از یک خط تلفن عادی یا شبکه محلی استفاده می‌کند و نمی‌تواند محل شما را تشخیص دهد.) در موارد غیر اضطراری، شرکت آسانسور از موثرترین راه برای فائق آمدن بر این وضعیت آگاه است و بایستی پیش از دیگران در جریان امر قرار داده شود.