

panorama

checking on charity

find trustworthy charities

home alone

five ways to keep your kids safe

staying selfie safe

getting the perfect shot

To submit a request for articles or comments, please email panorama@aramco.com

Panorama magazine (Issn 1319-2027) is published by Saudi Aramco and distributed free of charge to company employees, their dependents, and other readers with an interest in safety. No articles, images, or illustrations, may be reproduced or printed without the written permission of Saudi Aramco.



on the cover

Hatem, Age 1



Loss Prevention Department
Building 3150, LIP
Dhahran 31311, Saudi Arabia

© 2018, Saudi Arabian Oil Company

Sara United Advertising - Fax : 8652277
Photo Credits : Cover photo and page 14 : Ahmad El Itani
All other photos copyright of Shutterstock

inside this issue

02 checking on charity



06 home alone: keep kids safe



10 staying selfie safe



14 swing safely



18 choosing a first-aid kit



checking on charity

Fires, floods, war, disease, limited access to health care and clean water - so many problems exist in the world today. Many people want to help those who are forced to face these issues and that's why charity organizations exist. They create a system that focuses on helping those most affected. If you choose to support a charity, making sure your donation gets where it is needed most can be tricky. How do you pick the right charity? How do you avoid scams and frauds posing as charities?

Unfortunately, there are some people who abuse other's desire to do good. That's where charity watchdog groups, such as CharityChoice, CharityWatch, and Charity Navigator can help donors make informed decisions by rating charities around the world. Each uses its own rating system, but how much of every dollar actually helps versus how much is spent on fundraising and general expenses, including pay for the organizers, is always part of that equation.

"You can't really base your decision to give to an organization on the name alone," says Bennett Weiner, Chief Operating Officer of the charity watchdog BBB Wise Giving Alliance. Weiner says that there are many charities with promising names and flashy websites that do very little to help anyone. "In some cases, soundalike charities are there with the intent to deceive donors into thinking they are donating to somebody else," says Weiner. Sometimes they are both legitimate charities doing similar work in different areas.

"If you want to give with confidence, then the best thing to do is to give to established charities that meet standards," says Weiner. Local charities that serve their immediate communities are often good choices, as you can see the work they are doing, can volunteer to help, and can talk to someone in person to understand how they use your donations. If that's not possible, check the watchdogs' websites. They track thousands of charities around the world to make responsible giving easier and more effective.

Watch out for fraud and middlemen

Social media and email has made it easier than ever to ask people for money for good causes. "There will be fraudulent charity solicitations, some involving websites and email links attempting to steal your credit card information for identity theft or to insert malware on your computer," says the CharityWatch website. Never click on a link in an email, even if it appears to come from a legitimate site.

Middlemen are charities that raise money to forward to groups doing the actual charity work. They take a percentage of your donation for themselves, before sending it to the group you really wanted to help. Professional fundraisers are a large part of this middleman scheme.

"The fundraiser might be keeping 75 to 90 percent of the money," says Daniel Borochoff, President and Founder of watchdog group CharityWatch. Sometimes the charities actually end up paying the fundraiser more than they take in, costing the charity money. Skip the middleman and give directly to charities you support, rather than through these fundraisers, to be sure your donation gets to the right place and has the greatest effect.

Crowdfunding campaigns

Many social media sites make it easy to donate with the push of a button. Crowdfunding through sites such as GoFundMe, CrowdRise, and YouCaring make it easy for people and organizations to ask for direct donations. But



knowing which appeal for help is real and whether your donation will be used for its stated purpose can be tricky.

A recent fund set up to raise money to pay for a vacation for a weatherman who broadcast critical, life-saving information throughout a major hurricane and flood event was well-intentioned by its creators and raised over \$7,000. The organizers, however, failed to consider the fact that the intended recipient is a U.S. government employee. By law, he's not allowed to accept any gift over \$100 in value. The money was put to good use in the end by assisting those affected by the flood, but that wasn't what the donors thought they were supporting. When choosing to give through crowdfunding, donate to people you know personally, or who are known personally to your friends or family.

Crowdfunding sites also commonly charge processing fees and other nondisclosed fees to the donor at the time of giving. For example, GoFundMe takes 7.9% plus U.S. \$0.30 of every donation, while Facebook's new donation button takes a 2% commission to cover, "costs of

nonprofit vetting, security, fraud protection, operational costs, and payment support," and another 3% to cover payment processing. To avoid these fees, go directly to the charity's website and use its donation system, or give directly to the person in need and skip the crowdfunding site completely.

If you do give through a crowdfunding site or through the charity's own website, be sure to check or uncheck any boxes, depending on your level of interest, asking if they can send you emails or other information in the future. Some companies use this permission to sell your information later or spam you with money requests throughout the year. Choosing to have your donation be anonymous is also a good idea. This protects you from scammers who visit charity sites looking for the names of people they can target with false stories of need.

Charitable giving shouldn't be scary or create worry. Use watchdog organizations, find charities you trust, support people you know, and help others if you are able. ■

other ways to help

> Give blood

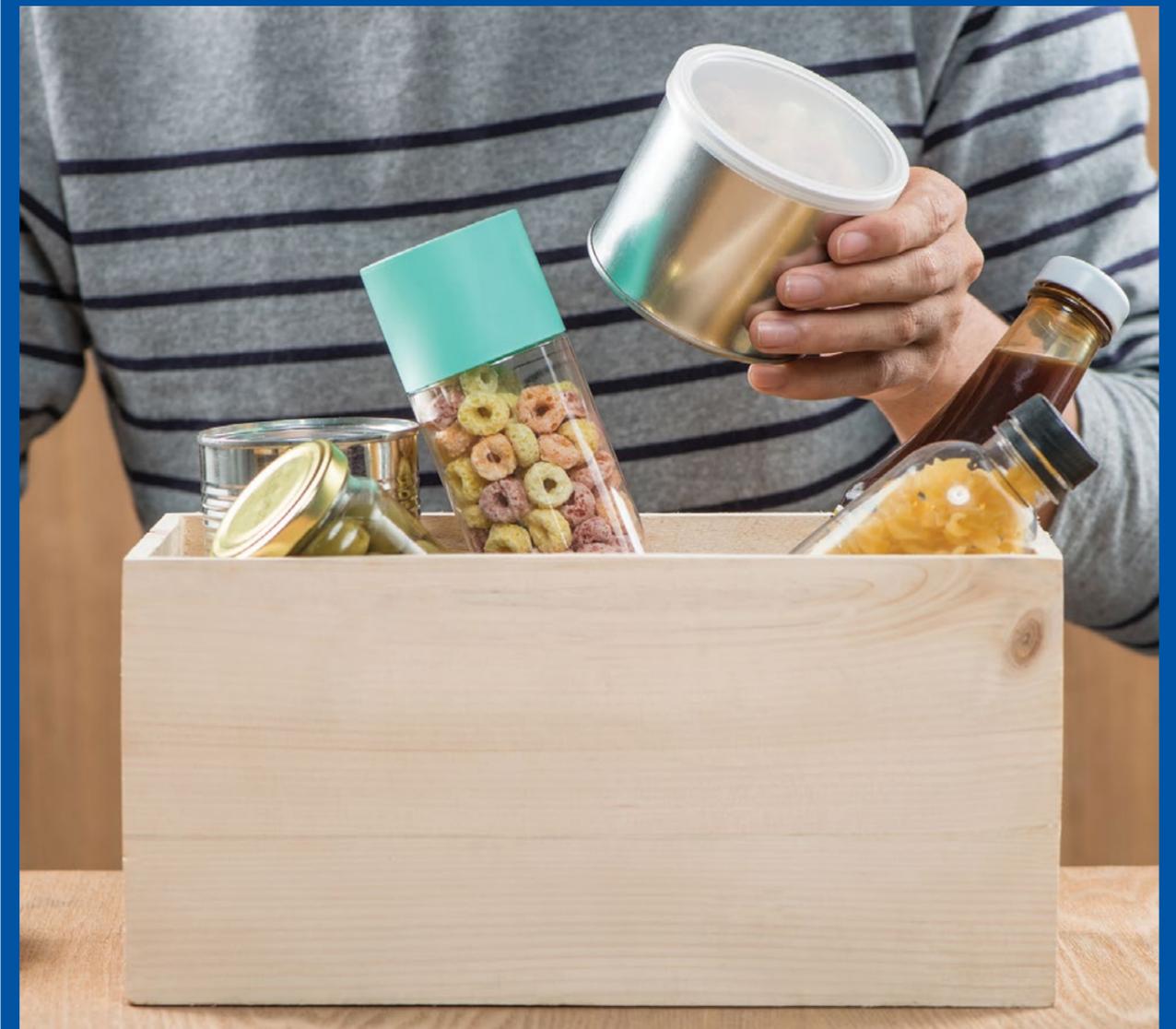
Blood banks always need volunteers to donate, not just during emergencies. If you aren't eligible to donate, consider helping organize a donation drive in your area.

> Volunteer

Local charities always need extra hands. Whether it's the local animal shelter or your local food bank, charity doesn't succeed without people being involved.

> Donate goods

Some charities have storefronts where they sell donated goods as a fundraiser for their work. Others give those donated items directly to those in need. Contact charities to learn more about what they need and will accept.



home alone: five ways to keep your kids safe



Being a working parent involves a lot of decisions, worries, and concerns. Leaving your child at home alone can be nerve-wracking. However, spending time alone can also promote responsibility and boost a child's confidence. There are many precautions you can take to ease your anxiety and help protect your children when you aren't around.

Remove all hazards

Children can find dangerous items while you are away. Make sure potential dangers such as chemicals, cleaners, knives, tools, razor blades, medicines, etc., are all locked away and out of reach.

Stay in touch

One of the simplest things you can do to help your children stay safe while home alone is to check in. Call frequently to ask how they are and what they are doing. They should notify you before leaving the house and when they return. Enlist the help of friends, neighbors, or other family members, to check on the kids – at least during the first few occasions of being alone.

Keep important information accessible

Post important numbers in a highly visible location, such as by the television or phone, or on the refrigerator. Include emergency hotlines, your work and mobile phone, the doctor's office, and a neighbor, nearby relative, or trusted friend who can reach your children quickly if needed.

Practice what to do in an emergency

Your children should know how to dial for emergency assistance if they need to. Practice role playing with different emergency situations until you are comfortable with their abilities.

Your family should also have a fire escape plan established and rehearsed. Don't forget to ask situational questions, such as "If someone is trying to get in the house, what should you do?" "If you get hurt, what should you do?" and "If you want to play at a friend's house, what should

you do?" If your area is prone to adverse environmental considerations, such as sand storms, hurricanes, or earthquakes, always create an additional emergency response plan for those events.

Enroll your children in first aid and CPR training, if possible. They should also know what to do in case a smoke detector sounds, and how to use a fire extinguisher or fire blanket.

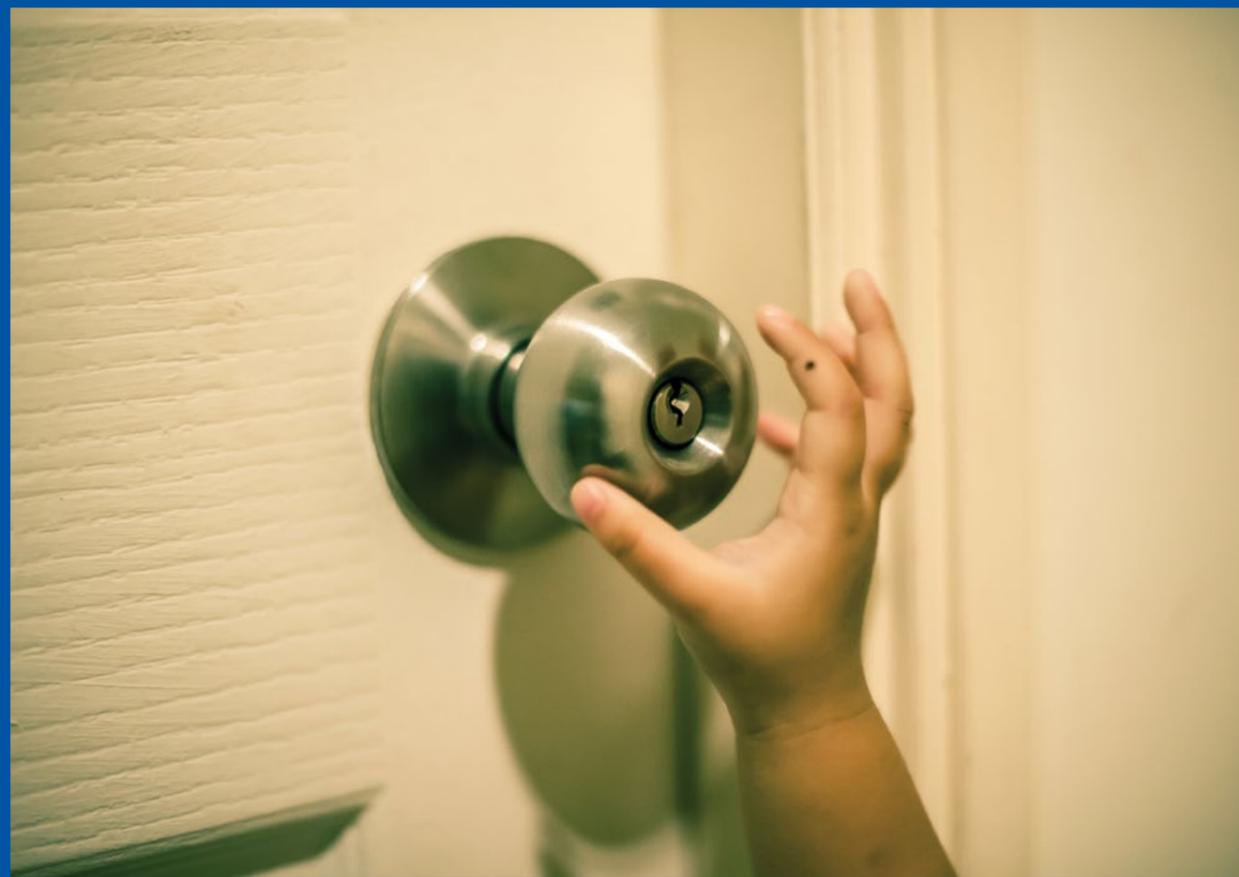
Establish clear rules

Children should have clear behavioral expectations for when they are home alone. Go over what they are and aren't allowed to do. Can they use the Internet when home alone? Can they invite a friend over? Can they invite several friends over?

Consider the specific hazards in your home and neighborhood. Does your home or a close neighbor's have a pool? Do you live near a busy street or close to a public park? Tailor your guidance to discuss specific safety concerns in your area.

Whether you are just running to the store for a few minutes, or working during after-school hours, make sure that your children have the skills and maturity to handle situations safely.

Being trusted to stay home alone can be a positive experience for a child who is well-prepared, and is an important step on the path towards independence. Take the necessary precautions to make sure your children are safe and sound. ■



Are your children ready to stay home alone?

Home alone rules list

- > No cooking. Only use the microwave.
- > Do not answer the phone or the door.
- > Use your mobile phone to check in every two hours.
- > No friends are allowed over when an adult is not around.
- > Keep doors and windows locked at all times.
- > Your child should know how to lock/unlock all windows and doors in case of an emergency.
- > Homework must be finished before watching TV or playing on the computer.

All children mature differently, and there is no precise age when they are ready to stay home alone. However, there are questions that parents can ask themselves to help determine if their child is ready.

Can your child...

- > Be trusted to go straight home after school or after playing at a neighbor's house?
- > Easily use the telephone, locks, and kitchen appliances?
- > Follow rules and instructions well?
- > Handle unexpected situations without panicking?
- > Stay home alone without being afraid?
- > Recite their full name, address, and telephone number?

Regardless of age or maturity, no child should be left alone if they feel uncomfortable. It is also important to be mindful of the laws in your country of residence. Be aware that there may be a minimum legal age to leave a child without adult supervision.

introducing the Saudi Aramco Employees Volunteerism Award

Make a difference.

Become part of our long history of compassion and citizenship. Submit your idea today for the most impactful, sustainable volunteering initiative.

Go to www.letsaad.com



#WeMakeADifference



staying selfie safe

Selfies have become part of everyday life for anyone who owns a smartphone. We post selfies on social media, our friends like them, and families share them. But there is another side to selfies that deserves attention: selfie safety.

We are frequently reminded that mobile phones can be dangerous because they distract us from what we should be focusing on. We know that texting while walking can be dangerous and drivers know not to use their phones while driving. But using your smartphone for selfies can also be hazardous and cause loss, injury, or even death.

It might seem like a harmless activity but selfie takers determined to get more “likes” and followers on social media will often go to dangerous lengths for the perfect picture. The quest for the ultimate selfie pushes people to take unnecessary risks. Recent selfie death headlines include a man crushed by an elephant, a tourist falling off a cliff, a man crushed by a train, and a teenager electrocuted by a high voltage wire.

Many of these incidents happen because people put themselves in harm’s way for the sake of a “better” selfie. However, there are many ways you are putting yourself at risk without going to extremes. A group of doctors in Ireland reported four broken arms within one week — all resulting from falls while trying to take a selfie.

The cases related by the doctors in the Irish Medical Journal illustrate how activities that would normally have an element of risk, such as jumping on a trampoline or running up stairs, become even more hazardous when taking a selfie.

Doctors highlight two factors that suggest why selfie accidents happen, and why they can result in injuries as serious as broken arms. The arms that were injured in all of the cases occurred on the side that was not holding

the phone, suggesting that people are more concerned about their phone as they fall, rather than their own safety.

This attention on the phone when taking a picture means that people are less aware of their surroundings, and their sense of balance is also negatively affected. When taking a selfie we are less aware of obstacles such as uneven ground, steps, or cliff edges. Hazards that we might ordinarily avoid suddenly become more dangerous.

The cases related by the doctors in the Irish Medical Journal illustrate how activities that would normally have an element of risk, such as jumping on a trampoline or running up stairs, become even more hazardous when taking a selfie.

To stay selfie safe, do not rush the photo. Look around and be aware of your surroundings. Avoid situations you would normally consider dangerous and stand still when taking the picture. If you move while not paying attention to where you step, you are likely to trip or fall.

Many selfie incidents happen around water. When taking selfies on or near water, don’t change your safe behaviors. Standing in small boats too close to moving bodies of water, or not wearing a life jacket can all lead to trouble.



Organizations are becoming increasingly aware of the dangers of selfies. The Russian government has launched a campaign to make people think twice before taking selfies in dangerous situations. A New Zealand insurance company has even issued advice on staying “selfie safe.”

Advice for tourists is applicable to anyone taking a selfie. Avoid getting too close to wild or caged animals. People sneak into animal enclosures at zoos or try to get closer to animals, such as bears, in the wild. No matter how cute they may seem, animals can easily become aggressive if they feel threatened. While an animal might seem slow and appear to be far away, if your attention is focused on your phone you are less likely to notice changes in the behavior of the animal.

Another hazard that comes with being distracted while posing – losing your wallet. It is easier for pickpockets to take advantage of you while your attention is on getting that perfect shot.

There is a growing awareness of the need for cultural sensitivity, especially at religious sites and sensitive landmarks or buildings. It is also necessary to be aware of any local laws regarding photography.

Be aware of what is in the background of your selfie. Are personal documents or shopping receipts lying on the table? Avoid showing any financial papers or information in selfies and resist the temptation to show everyone you have a new credit card. All of these provide information that could be used by criminals.

Selfies have gone beyond being simply a craze and are now part of everyday life. In a recent survey of travelers’ phone habits, it was found that almost half of respondents admit taking 20 selfies a day and five percent take them “nonstop.” Selfies have fast become a habit, and we must keep safety in mind so that the perfect shot is remembered for all the right reasons. ■



sit correctly

Prevention is always better than cure. Sitting for long periods of time can lead to injuries, which can be avoided by making your home’s computer desk area, or office workplace safe, comfortable, and productive.

head

Try to keep your shoulders, and head back, with your ears, and hips aligned.

knees

Should be slightly lower than your hips.

keyboard

Needs to be flat and below elbow level to avoid wrist injuries and stress.

wrists

Need to be relaxed and in a straight, natural position.

shoulders

Relax your shoulders and keep your chest open and wide.

chair

Your chair should be sloped slightly forward so that your thighs are almost parallel to the floor. Use an adjustable chair with lumbar support to prevent spinal pain.

elbows

Rest elbows a 90 degree angle, close to your sides.

back

Sit upright or slightly forward. Support your lower back.

get set to swing



Connor, Age 2

Going to the playground and getting on swings is fun for children of all ages. Unfortunately, swings can also cause injuries. If you are considering purchasing this type of play equipment, or let your children play on swings in parks, schools, or public playgrounds, be aware of common hazards to avoid unhappy injuries.

Swings are one of the most versatile pieces of playground equipment because they can be adapted to the child's age and size. The most common injury from swings are fall injuries. According to the U.S. Consumer Product Safety Commission, for the years 2009-2014, more than 365,000 children had injuries that sent them to the emergency room from playing on swings.

Purchasing swings

Buy sturdy swings that can be modified as your children grow. Consider equipment that can be installed, replaced, or upgraded in phases. Never buy swings with open-ended hooks, particularly S hooks. Avoid swings with moving parts that can pinch, or crush small fingers; or that have sharp edges or rough surfaces. Swing seats should be made of rubber or plastic, not wood or metal. Metal especially can get very hot during the summer months.

Stability is important. Make sure to plant the swing set's legs in concrete below ground level so nobody trips on them. Anchoring devices sometimes come with the equipment, and all its pegs should be below ground level with little to no slack in the chain or cable. Cap any exposed screws or bolts so kids don't get scratched.

The minimum ground clearance at rest should be 350 mm (13.8 inches) and 400 mm (15.7 inches) for single point swings and tires, measured from the underside of the seat to the ground. Because most swing-related injuries are due to falls, giving children something soft to land on could lessen the severity of injuries. Place the swings on a surface that cushions falls like grass, fine sand, wood chips, shredded tires, double shredded mulch, and fine gravel.

Replacing swings

Replace the swing if any part gets worn out, rusted, or the plastic or rubber become brittle. Replace a flat seat swing if it's worn or if the front rubber surface has gaps. Additionally,

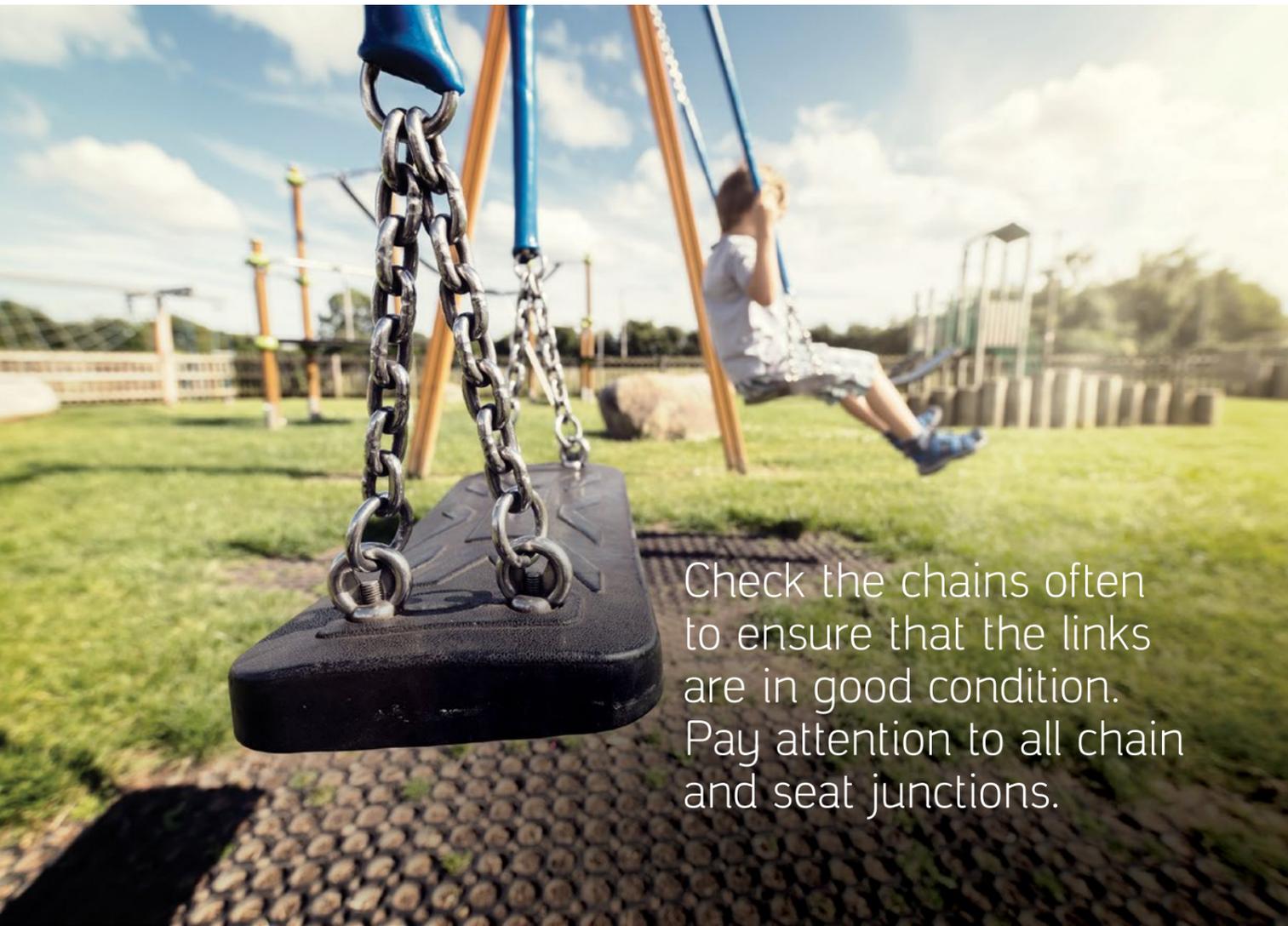
replace cradle seat swings, if the vertical bar that goes between the child's legs is not intact. It should also be replaced if any metal on the cradle becomes exposed.

Check the chains often to ensure that the links are in good condition. Pay attention to all chain and seat junctions.

Using swings

Ensure that children sit down when using swings. There should be only one child on each swing. Make sure that other children do not walk near a swing while it's being used. Never let children wear clothing with drawstrings or otherwise loose clothing that can get caught in the equipment.

Remember that choosing the right equipment should depend on each child's abilities, interests, and size. Safety takes more than only purchasing the right equipment. Proper safety precautions are the key to keeping children safe wherever they are. ■



Check the chains often to ensure that the links are in good condition. Pay attention to all chain and seat junctions.

safety star art



Duryab - Age 7

send your art

If your child would like their art published in Panorama, please email us a jpg image to Panorama@aramco.com. Please include your child's first name, age, and parent's contact information.

choosing a first-aid kit

It is essential to have a basic first-aid kit in your home, your car, and when you travel. Despite our best efforts to be safe, minor accidents can happen, and when they do, we need to be able to turn to a first-aid kit before seeking medical attention, should it be necessary.

A basic first-aid kit can be used to deal with minor injuries such as cuts, insect stings, splinters, burns, and those due to falls. However, first-aid kits are not all the same, and when putting one together, you should consider who it is for, the hazards you are likely to encounter, and the environment where the kit may need to be used. The dangers in your kitchen are different from those while out camping, after all.

If a kit is for yourself or your family, you won't need as many supplies as you would for a large group. If the kit is primarily for small children, bumps and scrapes are likely to need attention more often than other ailments and the kit should be stocked with plenty of self-adhesive bandages and antiseptic ointment. It could also have a forehead thermometer to monitor fevers.

A first-aid kit for travelers is slightly different from standard kits because it needs to be more compact. It can also contain personal medical items for conditions that you might encounter at your destination, such as stomach ailments or insect bites and stings, and an extra supply of any personal medications. For outdoor

activities such as hiking or cycling, the kit should be suitable for outdoor hazards, and contain items for dealing with blisters or allergies, as well as bug spray and sunburn ointment.

First-aid kits can be bought off the shelf, and some of these are packaged for particular pastimes or activities, such as camping or hiking. Most of these kits contain common items such as bandages, and cleaning swabs, but do not contain any medications, including over-the-counter pain relievers.

You can put a kit together yourself by putting basic items in a small container, such as a plastic tub, tool kit, or tote bag. This option is more likely to meet your needs as it allows you to add medications, lotions, creams, and antiseptics that are not provided in ready-made first-aid kits.

Make sure you know where to easily find your first-aid kit, but keep it out of reach of young children. Also remember to keep your kit up to date. Medications expire, as do bandages and creams, which may no longer be sterile after their expiry date.

A first-aid kit is something we hope to seldom need, but knowing where to find one when we do need it, and being sure that it is properly stocked and up to date when we open it can take a lot of stress out of a stressful situation. ■

sample first-aid kit

- > Sterile gauze > Adhesive tape > Adhesive bandages in several sizes > Elastic bandage > Antiseptic wipes
- > Antibiotic cream > Antiseptic solution (like hydrogen peroxide) > Hydrocortisone cream (1%)
- > Acetaminophen and ibuprofen > Tweezers
- > Sharp scissors > Safety pins > Disposable instant cold packs > Calamine lotion > Disinfectant wipes > Thermometer > Plastic gloves (at least two pairs) > Flashlight and extra batteries > First aid manual > Eye wash > Allergy medications for known allergies; example: Epi pen, anti-histamine



Do you want
to be in Panorama?

We need child models of all ages.

email us at : panorama@aramco.com

with your contact information,
location, child's name and age.



هل تريد أن تظهر في
مجلة أضواء على السلامة؟

نحتاج إلى أطفال من كل الأعمار ليظهروا في المجلة.

ارسل معلومات التواصل وموقعك واسم الطفل وعمره

على الإيميل : panorama@aramco.com



اختيار صندوق الإسعافات الأولية



من الضروري وجود صندوق إسعافات أولية في بيتك وسيارتك وحتى عند سفرك، ورغم الجهود التي نبذلها للحفاظ على سلامتنا، إلا أن الحوادث البسيطة يمكن أن تقع، حيث يتعين علينا حينها أن نكون قادرين على الوصول إلى صندوق الإسعافات الأولية في انتظار الحصول على الرعاية الطبية في حال دعت الحاجة إلى ذلك.

يمكن استخدام صندوق الإسعافات الأولية للتعامل مع الإصابات البسيطة مثل الجروح ولدغات الحشرات والشظايا والحروق والإصابات الناجمة عن السقوط. ولكن صناديق الإسعافات الأولية ليست جميعها مثل بعضها وعند تحضير صندوق إسعافات أولية ينبغي عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الأشخاص الذين سيقومون باستخدامه والمخاطر التي يرجح أن تواجهها والبيئة التي يمكن أن تدعو فيها الحاجة إلى استخدامه فيها فالمخاطر التي تواجهها في المطبخ مختلفة عن تلك التي تواجهها في رحلات التخييم.

وإذا كان هنالك صندوق إسعافات أولية مخصص لك أو لعائلتك فإنك لن تحتاج إلى عدد من المستلزمات كتلك التي تحتاجها لمجموعة كبيرة من الأشخاص. وإذا كان صندوق الإسعافات الأولية مخصص بالدرجة الأولى للأطفال الصغار فمن المرجح أن تسترعي الكدمات والخدوش اهتماماً أكثر في الغالب من الإصابات الأخرى، وينبغي أن يشمل الصندوق على كمية كافية من لصقات الجروح والمرامم المعقمة، ويمكن أن تشتمل أيضاً على مقياس لدرجة الحرارة من النوع الذي يستخدم على الجبهة لمراقبة درجة الحرارة.

صندوق الإسعافات الأولية الذي يستخدمه المسافرون مختلف قليلاً عن صندوق الإسعافات الأولية القياسي لأنه يجب أن يكون أصغر حجماً، ويمكن أن يشتمل أيضاً على أغراض طبية شخصية للحالات التي قد تواجهك في مكان سفرك مثل مشاكل المعدة أو لدغات

وقرصات الحشرات فضلاً عن كمية إضافية من أي أدوية شخصية. فيما يتعلق بالفعاليات الخارجية مثل رياضة المشي أو ركوب الدراجات الهوائية فإن الصندوق ينبغي أن يكون مناسباً للمخاطر الخارجية وأن يشمل على أغراض للتعامل مع البثور أو الحساسية بالإضافة إلى رذاذ طارد للحشرات ومرهم حروق الشمس.

يمكن شراء صناديق الإسعافات الأولية من المتاجر علماً بأن بعضها يكون مخصصاً لفعاليات أو أنشطة معينة مثل التخييم أو رياضة المشي. تحتوي معظم هذه الصناديق على أغراض شائعة مثل الضمادات ومسحات التنظيف ولكنها لا تحتوي على أي علاجات بما في ذلك مسكنات الألم التي تباع في المتاجر.

يمكنك تحضير صندوق إسعافات أولية بنفسك من خلال وضع أغراض أساسية في صندوق صغير مثل صندوق بلاستيكي أو صندوق معدن أو حقيبة يد، ومن المرجح أن يفي هذا الخيار باحتياجاتك لأنه يتيح لك أن تضيف الأدوية والدهانات والكريمات والمواد المطهرة التي لا تتوفر في صناديق الإسعافات الأولية الجاهزة.

احرص على أن تعرف مكان صندوق الإسعافات الأولية بسهولة واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال الصغار، وتذكر دوماً أن تتأكد من صلاحية محتويات الصندوق لأن الأدوية والضمادات والمرامم يمكن أن تنتهي صلاحيتها وتفقد صفتها المعقمة بعد انقضاء تاريخ صلاحيتها.

صندوق الإسعافات الأولية شيء نتمنى ألا ندعونا الحاجة لاستخدامه ولكن من المهم معرفة مكانه عندما نحتاجه وأن يكون مناسباً للفرض المطلوب وصلاحيته سارية لتسهم في تخفيف الآلام التي قد تلحق بنا. ■

مثال على صندوق إسعافات أولية

ك شاش معقم ك شريط لاصق ك ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة ك ضماد مطاطي ك مسحات معقمة
ك كريم معقم ك محلول معقم (مثل بيروكسيد الهيدروجين)
ك كريم هيدروكورتيزون (1%) ك أستامينوفين وأيبوبروفين
ك ملاقط ك مقص حاد ك مشابك تثبيت ك أكياس باردة فورية
من النوع الذي يستخدم مرة واحدة ك دهان كالامين ك مسحات
مطهرة ك مقياس حرارة ك قفازات بلاستيكية (زوجين على الأقل)
ك مصباح يدوي وبطاريات إضافية ك دليل إسعافات أولية
ك غسول للعينين ك أدوية حساسية لأنواع الحساسية المعروفة
مثل حاقن إيبينين (حاقن إيبينفرين) ومضادات الهستامين





كن نجماً للسلامة

المسطح إذا اهترأ أو إذا كان سطح المطاط الأمامي ممزقاً. بالإضافة إلى ذلك، استبدل مقعد الأطفال المرتفع بالكامل في الأرجوحة إذا لم يكن العمود الذي بين أرجل الطفل ثابتاً، يجب أيضاً أن يستبدل إذا كان المعدن في المقعد مكشوقاً.

تحقق من السلاسل لتتأكد من أن الروابط في حالة جيدة، وانتبه لجميع السلاسل والوصلات في المقعد.

استخدام الأراجيح

تأكد من أن الأطفال في وضع جلوس عند لعبهم على الأراجيح. يجب أن يكون هناك طفل واحد فقط على كل أرجوحة. احرص على أن لا يسير الأطفال الآخرين بالقرب من الأرجوحة أثناء اللعب عليها. لا تدع الأطفال يلبسون ملابس ذات أربطة أو فضفاضة لتجنب النشوب في الأرجوحة.

تذكر أن الاختيار الصحيح للألعاب يجب أن يعتمد على قدرات كل طفل واهتماماته وحجمه. احرص على السلامة لا ينتهي عند شراء اللعبة المناسبة، فالإشراف السليم هو دائماً الأساس في الحفاظ على سلامة الأطفال أينما كانوا. ■

ثبات الأرجوحة مهم جداً. لذلك تأكد من غرس أوتاد الأرجوحة في الخرسانة تحت مستوى الأرض حتى لا يتعثر فيها أحد. في بعض الأحيان، تأتي معدّات التثبيت مع اللعبة، ويجب أن تكون جميع أوتادها تحت مستوى سطح الأرض وتكون السلاسل أو الأسلاك غير مرتخية. قم بتغطية أي مسامير مكشوفة حتى لا تخدش الأطفال.

يجب أن يكون الحد الأدنى للمسافة بين الأرض والأرجوحة في حالة السكون 350 مم (13.8 بوصة) و 400 مم (15.7 بوصة) للأراجيح ذات نقطة الاتصال الواحدة وأراجيح الإطارات، تقاس هذه المسافة من الجانب السفلي من المقعد إلى الأرض. معظم الإصابات المرتبطة بالأراجيح ناتجة عن السقوط، لهذا فإنه ينصح بوضع شيء ناعم ليسقط عليه الطفل، مما قد يساعد في التقليل من شدة الإصابة. ضع الأراجيح على سطح ناعم كالعشب أو الرمال الناعمة أو رقائق الخشب أو الإطارات الممزقة أو النشارة أو الحصى الصغير الناعم.

استبدال الأراجيح

استبدل الأرجوحة إذا اهترأت أو تصدّئت إحدى قطعها أو إذا أصبحت قطع البلاستيك أو المطاط هشّة. استبدل مقعد الأرجوحة



درياب - 7 سنوات

ارسل رسمك

إذا أراد طفلك نشر رسمته في مجلة أضواء على السلامة: فضلاً أرسل الرسمة كصورة بنوع JPEG لـ Panorama@aramco.com يرجى تزويدنا باسم الطفل وعمره ومعلومات اتصال الأهل.



تحقق من السلاسل لتتأكد من أن الروابط في حالة جيدة، وانتبه لجميع السلاسل والوصلات في المقعد.

استعد، انطلق وتمرجه

الذهاب لساحة اللعب و اللعب على الأراجيح ممتع للأطفال في جميع الأعمار. لكن للأسف، يمكن للأراجيح أن تتسبب في إصابات. إذا كنت تفكر في شراء هذا النوع من الألعاب، أو تسمح لأطفالك باللعب على الأراجيح في الحدائق أو المدارس أو ساحات اللعب العامة، كن على علم بالمخاطر الشائعة لتجنب وقوع أي إصابات.

الأراجيح تعد واحدة من أكثر الألعاب تعددًا في الاستخدام لأنها قابلة للتعديل لتناسب مع عمر الطفل وحجمه. السقوط هو أكثر إصابات الأراجيح شيوعًا. وفقًا للجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية تعرض أكثر من 365,000 طفل بين عامي 2009 و 2014 إلى إصابات جِراء اللعب على الأراجيح نُقلوا بسببها إلى غرفة الطوارئ.

شراء الأراجيح

اشتر أراجيح قوية يمكن تعديلها مع نمو أطفالك. فكّر في الألعاب التي يمكن تركيبها أو استبدالها أو تحسينها على مراحل. لا تشتري أبدًا الأراجيح ذات الخطافات المفتوحة النهائية، وعلى الأخص الخطافات التي تأتي على شكل حرف S. تجنب الأراجيح ذات الأجزاء المتحركة التي يمكن أن تقرص أو تسحق الأصابع الصغيرة أو التي لها أطراف حادة أو سطح خشن. ينبغي أن تكون مقاعد الأرجوحة مصنوعة من المطاط أو البلاستيك، وليس الخشب أو المعدن وخصوصًا المعدن بسبب احتمالية ارتفاع درجة حرارته خلال أشهر الصيف.

اجلس بطريقة صحيحة

الوقاية دائماً أفضل من العلاج. الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي إلى إصابات يمكن تجنب حدوثها عن طريق جعل مكان مكتبك المنزلي أو مكتبك في العمل آمن ومريح ومنتج.



الرأس

حاول أن تبقى كتفيك ورأسك إلى الخلف مع أذنك بمحاذاة الوركين.

الركبتين

يجب أن تكونا منخفضتين قليلاً عن الوركين.

لوحة المفاتيح

ينبغي أن تكون مسطحة وأسفل مستوى الكوع لتجنب إصابات المعصم والإجهاد.

المعصمين

ينبغي أن تكون مسترخية في وضعية طبيعية ومستقيمة.

الكتفين

أرجح كتفيك وابقِ صدرك مفتوحاً وواسعاً.

المقعد

يجب أن يكون مقعدك مائلاً قليلاً إلى الأمام بحيث يكون الفخذان موازيين للأرض تقريباً. استخدم مقعداً قابلاً للتعديل مع داعم للظهر لمنع ألم العمود الفقري.

المرفقين

أرجح مرفقتك بوضعهما في زاوية 90 درجة، على مقربة من جانبيك.

الظهر

اجلس وظهرك مستقيم أو قدمه قليلاً للأمام. ادعم أسفل ظهرك.

هناك وعي متزايد بالحاجة إلى الحساسية الثقافية، ولا سيما في الأماكن الدينية والمعالم أو المباني الحساسة. ويجب على الشخص أن يلم بقوانين التصوير المعمول بها في المكان الذي يريد التصوير فيه.

كن على علم بما قد يظهر في خلفية صورتك أثناء التقاطك لها. هل هناك وثائق شخصية أو إيصالات تسوق ملقاة على الطاولة؟ تجنب إظهار أي مستندات أو معلومات مالية في صورك الذاتية ولا تتباه ببطاعتك الائتمانية الجديدة. كل ما ذكر قد يعطي معلومات يمكن للمجرمين استخدامها.

لقد تجاوزت الصور الذاتية حدود السرعة وأصبحت الآن جزءاً من حياتنا اليومية. ففي استطلاع حديث عن عادات استخدام الهاتف الجوال بين المسافرين، تبين أن حول نصف المستطلعين يلتقطون ٢٠ صورة ذاتية في اليوم، وخمسة في المئة منهم يلتقطونها "بدون توقف". وقد أصبحت الصور الذاتية عادة بيننا بشكل متسارع، لهذا يجب أن نأخذ سلامتنا في عين الاعتبار حتى نتذكر تلك اللقطة المثلى بسعادة دائماً. ■

أصبحت المنظمات على وعي متزايد بمخاطر الصور الذاتية. فأنشأت الحكومة الروسية حملة لتذكير الناس بالتفكير مرة ومرة أخرى قبل التقاط صور ذاتية في الحالات الخطرة. وقد أصدرت شركة تأمين نيوزيلندية نصائح حتى عن التقاط "سيلفي" بأمان.

النصائح المقدمة للسائح تنطبق على كل من يلتقط صورة ذاتية. تجنب الاقتراب كثيراً من الحيوانات البرية والحيوانات التي في أقفاصها. قد يتسلل بعض الناس إلى الحظائر المسيجة في حدائق الحيوانات، أو يحاولون الاقتراب من الحيوانات كالدب في البرية. وقد تتصرف الحيوانات مهما بدت لطيفة بطريقة عدوانية إن شعرت بالتهديد. وقد يبدو حيوان ما بطيئاً وبعيداً، ولكن إن كان تركيزك على هاتفك الجوال فمن المحتمل أنك لن تلاحظ أي تغيير في تصرفاته.

والخطر الآخر الذي يسببه الانشغال أثناء التقاط الصور هو فقدان المحفظة. فمن السهل على اللصوص خفيفي اليد استغلال انشغالك بالتقاط تلك الصورة المثلى لسرقة محفظتك.

التقط "سيلفي" بأمان

أصبح التقاط الصور الذاتية (السيلفي) جزءاً من الحياة اليومية لكل من يملك هاتف جوال ذكي. ونُشر هذه الصور على وسائل التواصل الاجتماعي ويعجب بها أصدقاؤنا ويتشاركها أفراد عائلتنا. لكن هناك جانب آخر للصور الذاتية يستحق الاهتمام، وهو السلامة أثناء التقاطها.

الإصابات المذكورة وقعت على الذراع التي لم تكن تحمل الهاتف الجوال، مما يشير إلى أن الناس أكثر اهتماماً بهواتفهم الجوال أثناء وقوعهم من سلامتهم الشخصية.

الانشغال بالهاتف الجوال أثناء التقاط الصور يعني أن الناس غير مدركين لما حولهم وأن احساسهم بالتوازن قد يتأثر سلباً. أثناء التقاطنا لصور ذاتية، نكون أقل وعياً للعوائق من حولنا مثل الأرضية غير المستوية أو درجات السلم أو حافة الهاوية، وتصبح فجأة الأخطار التي يسهُل تجنبها في العادة، أكثر خطورة.

تبين هذه الحالات التي قصها الأطباء في المجلة الطبية الإيرلندية أن الأنشطة التي تحمل بعض الخطر عادة، مثل القفز على الترامبولين والجري أثناء الصعود والنزول من الدرج، تصبح أكثر خطورة إن التقطت صورة ذاتية أثناء تأديتها.

لتلتقط صورة ذاتية بأمان، لا تستعجل. انظر حولك وكن مدركاً لمحيطك. واحرص على تجنب المواقف التي تعرضك للخطر عادة، وقف في مكانك أثناء التقاط الصورة. إن سرت من غير الانتباه لطريقك، فمن المحتمل أن تتعثر أو تقع.

تقع العديد من حوادث الصور الذاتية حول المسطحات المائية. فإن كنت بالقرب من مسطح مائي، لا تتسَّ حرصك على السلامة في تصرفاتك. فالوقوف في قارب صغير، أو عدم ارتداء سترة نجاة قد يؤدي إلى المتاعب.

دائمًا ما نسمع أن الهواتف الجوال قد تكون خطيرة لأنها تلهينا عن ما يجب التركيز عليه. فنعرف أن كتابة الرسائل النصية أثناء المشي خطر ويعرف السائقون أن عليهم عدم استخدام هواتفهم الجوال أثناء القيادة، ولكن ما لا يعرفه البعض أن استخدام الهاتف الجوال لالتقاط صور ذاتية قد يكون خطرًا أيضًا وقد يتسبب بخسارات وإصابات وحتى وفيات.

قد لا يبدوا الأمر ضارًا، لكن ملتقطي الصور الذاتية العازمين على الحصول على "إعجابات" ومتابعين أكثر في وسائل التواصل الاجتماعي مستعدون لفعل المستحيل لالتقاط الصورة المثلى. السعي للحصول على الصورة المثلى بالهاتف الجوال يدفع الناس للتعرض لأخطار لا مبرر للتعرض لها، ومن أمثلة الوفيات التي سببتها الصور الذاتية أن رجلاً سحقه فيل، وسائحة سقطت من منحدر مرتفع، ورجلاً آخر سحقه قطار، ومراهقة صعقها تيار كهربائي من سلك عالٍ الجهد.

يقع العديد من هذه الحوادث لأن الناس يضعون أنفسهم عرضة للخطر من أجل التقاط صورة ذاتية "أفضل". الأمر المؤسف هو أن العديد من الناس يضع نفسه عرضة للخطر حتى وهو يعلم ذلك. وقد ذكر مجموعة من الأطباء الإيرلنديين وقوع أربع حالات كسور في الذراع خلال أسبوع واحد" كلها نتيجة السقوط أثناء التقاط صورة ذاتية.

تبين هذه الحالات التي قصها الأطباء في المجلة الطبية الإيرلندية أن الأنشطة التي تحمل بعض الخطر عادة، مثل القفز على الترامبولين والجري أثناء الصعود والنزول من الدرج، تصبح أكثر خطورة إن التقطت صورة ذاتية أثناء تأديتها.

يوضح الأطباء عاملين خلف وقوع حوادث الصور الذاتية، والأسباب وراء حدوث الإصابات الخطيرة مثل كسر الذراع. جميع تلك



نقدم لكم جائزة التطوع لموظفي أرامكو السعودية

اصنع الفرق.

كن جزءاً من إرثنا العريق في المواطنة
والعطاء، وتقدم للمنافسة بأفضل الأعمال التطوعية
وأعمقها أثراً وأكثرها استدامة.

قم بزيارة www.letsaad.com



هل أطفالك مستعدون للمكوث وحدهم في المنزل؟

مثال على قائمة التعليمات

- < الطبخ ممنوع، ويمكن استخدام الميكروويف فقط.
- < لا تجب على الهاتف ولا تفتح الباب لأحد. استخدم هاتفك الجوال للاطمئنان كل ساعتين.
- < لا يسمح بزيارات الأصدقاء عند عدم وجود شخص بالغ.
- < ابقِ الأبواب والنوافذ مغلقة في جميع الأوقات. يجب أن يكون طفلك قادراً على قفل وفتح كافة النوافذ والأبواب في الحالات الطارئة.
- < يجب إنهاء الواجبات المدرسية قبل مشاهدة التلفاز أو اللعب على الكمبيوتر.

ينضج الأطفال بطريقة مختلفة عن بعضهم بعضاً وليس هنالك عمر محدد يكونون فيه مستعدين للمكوث وحدهم في المنزل. ولكن هنالك أسئلة يمكن أن يطرحها الآباء والأمهات على أنفسهم لتساعدهم على معرفة ما إذا كان الطفل مستعداً لذلك أم لا.

هل بوسع طفلك ...

- < أن يكون محل الثقة للعودة مباشرة إلى المنزل بعد المدرسة أو بعد اللعب في منزل الجيران؟
- < أن يستخدم الهاتف والأقفال وأجهزة المطبخ بسهولة؟
- < أن يتبع القواعد والتعليمات بشكل جيد؟
- < أن يتعامل مع المواقف غير المتوقعة دون أن يخاف؟
- < أن يمكث وحده في المنزل دون هلع؟
- < أن يذكر اسمه وعنوانه ورقم الهاتف كاملاً؟

بغض النظر عن العمر أو النضج فإنه لا ينبغي أن يُترك طفل وحده في المنزل إن لم يكن مرتاحاً لذلك. ومن المهم أيضاً التنبه إلى قوانين بلد إقامتك. اعلم أنه قد يكون هناك حد أدنى من العمر يمكنك فيه ترك الطفل دون إشراف شخص بالغ عليه.

مكوث الأطفال ودهم في المنزل: خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك

يتضمن عمل الأب أو الأم العديد من القرارات ومصادر القلق والهواجس. فترك طفلك في المنزل وحده أمراً يبعث على القلق، ولكن بقاءه لوحده في المنزل قد يكسبه تعلم تحمل المسؤولية ويعزز من ثقته بنفسه. ثمة العديد من الاحتياطات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من قلقك والمساهمة في حماية أطفالك حينما يكونون لوحدهم.

تعرضتم للأذى؟" و"ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا أردتم اللعب في منزل صديق؟". وإذا كان بيتك يقع في منطقة تواجه أحوالاً جوية صعبة مثل العواصف الرملية أو الأعاصير أو الزلازل فعليك دائماً أن تعد خطة إضافية للتعامل مع الحالات الطارئة في مثل هذه الأحوال.

سجل أطفالك في دورات الإسعاف الأولي والتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي إن أمكن. وينبغي عليهم أيضاً أن يعرفوا كيفية التصرف في حالة سماع صوت إنذار كاشف الدخان وطريقة استخدام مطفأة الحريق أو غطاء إخماد الحريق.

ضع قواعد واضحة

ينبغي أن يكون لدى الأطفال توقعات واضحة عن كيفية التصرف خلال الوقت الذي يمكثون فيه في المنزل وحدهم. أطلع أطفالك على الأمور التي يمكنهم القيام بها والأمور التي يجب عليهم تجنبها، ومن الأمثلة على ذلك: هل يستطيعون استخدام الإنترنت إن كانوا لوحدهم في المنزل؟ هل يستطيعون دعوة صديق للمنزل؟ هل يستطيعون دعوة عدة أصدقاء للمنزل؟

خذ بعين الاعتبار المخاطر الخاصة بمنزلك وبالحي. هل بمنزلك أو منازل الجيران المجاورة برك سباحة؟ هل تقطن بالقرب من شارع كثير الحركة أو قريب من حديقة عامة؟ نظم إرشاداتك بحيث تناقش هواجس السلامة الخاصة بمنطقتك.

احرص على تمتع أطفالك بالمهارات والنضج اللازمين للتعامل مع المواقف بطريقة آمنة سواء كنت ذاهباً لمتجر لبضعة دقائق أو للعمل بعد ساعات الدوام المدرسي.

إظهار الثقة بطفلك عن طريق بقاءه لوحده في المنزل قد يكون تجربة إيجابية له إن كان حسن الاستعداد، فضلاً عن كون ذلك خطوة مهمة في طريق اعتماده على ذاته. اتخذ الاحتياطات اللازمة للتأكد من سلامة وعافية أطفالك. ■

أزل جميع مصادر الخطر المحتملة.

قد يعثر الأطفال على أغراض خطيرة عندما يكونون لوحدهم، لذا احرص على حفظ مصادر الخطر في أماكن مغلقة بعيدة عن متناولهم، مثل المواد الكيميائية والمنظفات والسكاكين والعدد اليدوية والشفرات الحادة والأدوية... إلخ.

تواصل مع الأطفال باستمرار

من بين أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامة أطفالك أن تتواصل معهم بالهاتف عدة مرات للاطمئنان عليهم ومعرفة ما يفعلون. وينبغي عليهم أن يخبروك إذا أرادوا مغادرة المنزل وتحديد وقت مغادرتهم وعودتهم. يمكنك الاستعانة بالأصدقاء والجيران أو أفراد العائلة الآخرين للاطمئنان على أطفالك، أو على الأقل خلال المرات الأولى التي يمكثون فيها لوحدهم.

احرص على توفير المعلومات المهمة في مكان بارز

ضع الأرقام المهمة في مكان ظاهر وواضح كأن يكون قرب التلفاز أو الهاتف أو الثلاجة، وضع أرقام الطوارئ المهمة ورقم هاتف عمك وهاتفك الجوال ورقم مكتب الطبيب ورقم جار أو قريب يسكن بالقرب منك أو صديق موثوق يستطيع الوصول بسرعة إليهم عند الضرورة.

دربهم على ما يجب فعله عند حدوث حالة طارئة

ينبغي أن يعرف أطفالك طريقة طلب المساعدة عبر الاتصال بخدمات الطوارئ عند الضرورة. دربهم من خلال تقمص الأدوار على حالات طوارئ مختلفة إلى أن تطمئن إلى قدرتهم على التصرف في مثل هذه الحالات.

ينبغي على عائلتك أيضاً أن تكون لديها خطة لمسار النجاة من الحريق بحيث يجري التدريب والتمرن عليها. لا تنس أن تطرح أسئلة مبنية على مواقف مثل السؤال التالي "ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا حاول أحدهم دخول المنزل؟" و"ما الذي ينبغي عليكم فعله إذا

طرق أخرى للمساعدة

< تبرع بالدم.

بنوك الدم بحاجة دائمة للمتطوعين للتبرع، وليس فقط أثناء حالات الطوارئ. إذا لم تكن مؤهلاً للتبرع، فكر في المساعدة في تنظيم حملة للتبرع في منطقتك.

< تطوع.

المؤسسات الخيرية المحلية بحاجة دائمة لمتطوعين إضافيين. لا تتجح أنشطة المؤسسات الخيرية دون مساعدة الناس لها، سواءً كانت متعلقة بملجأ حيوانات أو جمعية إطعام محلية.

< تبرع بالسلع.

توفر بعض المؤسسات الخيرية متاجر في مقراتها، حيث تباع فيها السلع المتبرع بها لغرض جمع الأموال لدعم أعمالهم. ويختار البعض التبرع بالسلع مباشرة للمحتاجين. تواصل مع المؤسسات الخيرية لمعرفة المزيد عن ما يحتاجون إليه ويقبلونه.



وإذا كنت ستبرع عبر المواقع الإلكترونية، سواءً من خلال مواقع التمويل الجماعي أو من خلال مواقع المؤسسات الخيرية، تأكد من اختيار أو إلغاء اختيار أي موافقة تعطي الموقع الصلاحية لإرسال رسائل عبر البريد الإلكتروني أو غيرها من المعلومات لك مستقبلاً، حسب مستوى اهتمامك. فبعض المؤسسات تستخدم هذه الصلاحية لبيع معلوماتك الخاصة في وقت لاحق أو بإرسال بريد غير مرغوب به لطلب التبرعات المالية على مدار السنة. ومن الجيد أيضاً أن تختار عدم الإفصاح عن هويتك عند تبرعك، فهذا يحميك من المحتالين الذين يزورون مواقع المؤسسات الخيرية للبحث عن أسماء أشخاص يُمكنهم استهدافهم بقصص كاذبة عن الاحتياج من أجل طلب التبرع.

لا ينبغي أن يكون التبرع الخيري مخيفاً أو أن يسبب لك القلق. استخدم جهات مراقبة المؤسسات الخيرية، وابحث عن جمعيات خيرية تثق بها وادعم الناس الذين تعرفهم وساعد الآخرين ما دمت قادراً على ذلك. ■

حكومي أمريكي. وبموجب القانون، لا يُسمح له بقبول أي هدية تزيد قيمتها عن 100 دولار أمريكي. وفي نهاية الأمر أُستخدمت الأموال في مساعٍ خيرة وذلك في مساعدة المتضررين من الفيضانات، ولكن لم تكن هذه هي القضية التي ظن المتبرعون أنهم يدعمونها بأموالهم. فعندما تختار التبرع من خلال التمويل الجماعي، تبرع للأشخاص الذين تعرفهم شخصياً أو للذين يعرفهم أصدقائك أو عائلتك شخصياً.

كما أن مواقع التمويل الجماعي تتقاضى عند التبرع رسوم لإجراءات الدفع وغيرها من الرسوم التي يجهلها المتبرع. وعلى سبيل المثال، يتقاضى موقع GoFundMe 7.9% بالإضافة إلى 0.30 دولار أمريكي عن كل تبرع، في حين أن زر التبرع الجديد في موقع فيسبوك يتقاضى 2% كعمولة لتغطية ما يسميه الموقع "تكاليف غير ربحية للتدقيق والأمن والحماية من الاحتيال وتكاليف تشغيلية وتكاليف دعم عمليات الدفع" بالإضافة إلى 3% لتغطية عملية الدفع. وتجنب هذه الرسوم، تبرع مباشرة عبر نظام التبرع في موقع المؤسسة الخيرية، أو للشخص المحتاج مباشرة وتجنب تماماً اللجوء لموقع التمويل الجماعي.

التحقق من الأعمال الخيرية

يواجه العالم العديد من المعضلات كالحرائق والفيضانات والحروب والأمراض ومحدودية فرص الحصول على الرعاية الصحية والمياه النظيفة. ويرغب العديد من الأشخاص في مساعدة أولئك الذين أجبروا على مواجهة هذه المعضلات، ولهذا السبب وُجدت المؤسسات الخيرية. فهي تخلق نظاماً يركز على مساعدة الأشخاص الأكثر تضرراً. فإذا ما اخترت دعم مؤسسة خيرية، التأكد من وصول تبرعاتك إلى من هو بأشد الحاجة لها قد يكون أمر صعباً. كيف تختار المؤسسة الخيرية الصحيحة؟ وكيف تتجنب عمليات الغش والاحتيال التي تتخفى تحت غطاء المؤسسات الخيرية؟

هنالك طلبات تبرع بدافع الاحتيال، وبعضها تتضمن مواقع الويب وروابط البريد الإلكتروني في محاولة لسرقة معلومات بطاقة الائتمان لسرقة الهوية أو لتثبيت البرمجيات الخبيثة على جهاز الكمبيوتر. لا تنقر على الروابط في الرسائل الإلكترونية، حتى لو بدت أنها أرسلت من موقع مَرخَص.

الوسطاء هم جهات خيرية تجمع الأموال لمجموعات تقوم بالعمل الخيري الفعلي وتحصل على نسبة من التبرع قبل إرساله إلى المجموعة التي تريد مساعدتها أساساً. ويُعد جامعي التبرعات المحترفين جزءاً كبيراً من مخطط الوسطاء.

يقول دانييل بوروشوف، رئيس ومؤسس مجموعة CharityWatch التابعة لمجموعة مراقبة المؤسسات الخيرية: "إن جهات جمع التبرعات قد تحتفظ لنفسها بنسبة تتراوح بين ٧٥ و ٩٠ في المائة من الأموال. وفي بعض الأحيان تضطر المؤسسات الخيرية في نهاية المطاف لدفع مبالغ لجهات جمع التبرعات تفوق المبالغ التي حصلت عليها، وهذا يكلف المؤسسة الخيرية مالياً. وللتأكد من أن تبرعك وصل للمكان الصحيح وحقق أقصى استفادة مرجوة، تجنب الوسطاء وتبرع مباشرة إلى المؤسسات الخيرية التي تدعمها.

حملات التمويل الجماعي

تُسهل العديد من مواقع وسائل التواصل الاجتماعي عملية التبرع وتجعلها ممكنة بضغطة زر واحدة. ويُيسر التمويل الجماعي على الناس والمؤسسات طلب تبرعات مباشرة من خلال مواقع مثل GoFundMe و CrowdRise و YouCaring. ولكن قد يصعب معرفة صحة أي نداء للمساعدة من عدمه وما إذا كان التبرع الخاص بك سيُستخدم للغرض المعلن عنه.

فقد جُمعت مؤخراً تبرعات للتكفل بمصاريف إجازة خبير أرواح جوية كان قد بثَّ معلومات هامة ساهمت في إنقاذ الأرواح أثناء وقوع أعاصير وفيضانات شديدة، وبالرغم من حسن نية منظمي حملة التبرعات هذه وحصولهم على أكثر من 7,000 دولار أمريكي، إلا أنهم لم يأخذوا في عين الاعتبار أن متلقي هذه التبرعات موظف

مع الأسف، يستغل البعض رغبة الآخرين في فعل الخير. وهنا يأتي دور مجموعات مراقبة المؤسسات الخيرية، مثل CharityWatch و Charity Navigator، في مساعدة المتبرعين على اتخاذ قرارات مستنيرة من خلال تصنيف المؤسسات الخيرية في جميع أنحاء العالم. وتستخدم كل منها نظامها الخاص بالتصنيف، لكنها كلها تحسب حساب مقدار المال المُستفاد منه فعلياً في الأعمال الخيرية مُقابل المال المُنفق على جمع التبرعات والنفقات العامة، بما في ذلك الدفع للمُنظمين.

يقول بينيت وينر الرئيس التنفيذي للعمليات في مؤسسة BBB Wise Giving Alliance التي تراقب المؤسسات الخيرية: "لا يمكنك أن تعتمد على الاسم فقط عند اختيار مؤسسة لتتبرع لها". ويضيف وينر "هناك العديد من المؤسسات الخيرية التي تحمل أسماء واعدة ومواقع إلكترونية جذابة، ولكنها تبذل أقل جهد ممكن لمساعدة المحتاجين". ويضيف كذلك: "في بعض الحالات، هنالك مؤسسات خيرية تحمل أسماء شبيهة بمؤسسات خيرية أخرى بهدف خداع المتبرعين وإيهامهم بأنهم يتبرعون للجهة الرصينة". وقد تكون كلتا المؤسسات الخيريتين قانونيتين تقومان بأعمال متشابهة في مجالات مختلفة.

ويقول وينر: "إذا أردت التبرع بثقة، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو التبرع للمؤسسات الخيرية المعروفة والتي تلي المعايير". وغالباً ما تكون المؤسسات الخيرية المحلية التي تخدم مجتمعاتها المباشرة اختياراً جيداً، حيث يمكنك أن ترى العمل الذي تقوم به، ويمكنك أن تتطوع لمساعدتها، كما تستطيع التحدث إلى أحد العاملين فيها شخصياً لفهم كيفية توظيفهم لتبرعاتك. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، تحقق من ذلك عبر مواقع مراقبة هذه المؤسسات، فهي تتبع الآلاف من المؤسسات الخيرية في جميع أنحاء العالم لجعل التبرع بمسؤولية أسهل وأكثر فعالية.

احترس من الاحتيال والوسطاء

سهلت وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني طلب التبرع بالمال للأعمال الخيرية. ويقول موقع CharityWatch: "سوف تكون

لتقديم طلب لإعادة نشر المقالات
أو الصور أو الرسومات، يرجى إرسال
رسالة لـ panorama@aramco.com

مجلة أضواء على السلامة (رمد
١٣١٩-٢٠٢٧) تصدر عن شركة أرامكو
السعودية وتوزع مجاناً على موظفي
الشركة وأسرهم وغيرهم من المهتمين
بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة نشر
المقالات أو الصور أو الرسومات دون
الحصول على إذن كتابي من أرامكو
السعودية.



على الغلاف

حاتم، سنة

في هذا العدد



02 التحقق من الأعمال الخيرية



06 مكوث الأطفال وحدهم في المنزل: خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك



10 التقط "سيلفي" بأمان



14 السلامة على الأرجوحة



18 اختيار صندوق الإسعافات الأولية

أضواء على السلامة

التحقق من الأعمال الخيرية
تبرع لمؤسسات تستحق الثقة

مكوث الأطفال وحدهم في المنزل
خمس طرق للحفاظ على سلامة أطفالك

التقط "سيلفي" بأمان
الحصول على اللقطة المثالية