

## پیشگیری از حوادث در کودکان

در تمامی جوامع، کودکان از آسیب پذیرترین افراد در برابر حوادث هستند، ارتقاء سلامت کودکان از مهمترین شاخص های سطح سلامت یک جامعه بوده و پیشگیری از وقوع حادثه در کودکان، مستلزم رعایت نکات ایمنی است. کودکان قادر به درک خطرات پیرامون خود نبوده و در برابر بسیاری از خطرهای آسیب پذیری بیشتری دارند. در نتیجه حفظ سلامتی آنان و کم کردن ابتلا به بیماری و جلوگیری از مرگ و معلولیت آنها از بالاترین مسئولیت های والدین و جامعه است



## توصیه های پیشگیری:

### سوختگی

- ۱- در زمان بغل کردن کودک از نوشیدن مایعات و چای داغ و کشیدن سیگار جدا خودداری کنید.
- ۲- ظروف حاوی مایع داغ را روی میز دارای رومیزی نگذارید چون کودک شما ممکن است آن را به طرف پایین بکشد.
- ۳- کودک نباید در معرض نور شدید و مستقیم خورشید ، آتش ، معایعات داغ (ظرف غذای در حال پخت، دیگهای داغ و کتری آب جوش) و وسایل سوزنده (مثل سماور ، بخاری ، اجاق ، کرسی ، منقل ، تنور ، اتو و غیره) قرار گیرد.
- ۴- قبل از حمام کردن و یا شستن پای کودک، درجه حرارت آب را بر روی مچ دستان امتحان کنید تا مطمئن شوید آب داغ نیست.
- ۵- ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودک قرار دهید
- ۶- بر روی پرزهای برق در پوش پلاستیکی محافظ قرار دهید.
- ۷- به کودکان بیاموزید که نباید کلید برق را بدون دلیل خاموش و روشن کنند.
- ۸- بفرزندانتان هیچوقت اجازه تهیه و استفاده از ترقه ؛ فشفسه و مانند آن راندهید



## سقوط

- ۱- هرگز کودک را در جاهای بلند و بدون حفاظ مانند میز ، تخت خواب ، نیمکت ، صندلی و.... تنها نگذارید.
- ۲- کودک را هرگز نگذارید کودکان دیگر را بغل کند.
- ۳- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرد.(فقط دسته ساک را نگیرد )
- ۴- تازمانی که کودک در تخت یا گهواره خوابیده است ، لبه یا نرده ، آن بالا باشد.
- ۵- برای پنجره ها حفاظ و قفل ایمنی قرار دهید.
- ۶- بالا و پایین پله ها و بالکن، محافظ و نرده مناسب قرار دهید.
- ۷- در صورت وجود چاه آب یا هر گونه گودال در حیاط منزل و یا تنورهای خانگی حتما روی آن درپوش قرار دهید.

## غرق شدگی و خفگی

- ۱- کودک را به پشت و یا به پهلو بخوابانید (هرگز کودک را به شکم نخوابانید)
- ۲- تشک کودک خیلی نرم نباشد. همچنین در پتو و لحاف کودک از حلقه ، بند و یا دگمه استفاده نشده باشد.(حلقه،دگمه و یا هر چیز دیگری که احتمال جدا شدن آن وجود دارد ممکن است توسط کودک خورده و ایجاد خفگی نماید و همچنین بندها ممکن است دور گردن کودک پیچیده شود و او را خفه کند)
- ۳- اسباب بازیهایی را که در بالای تخت و یا گهواره کودک نصب می کنید قابل جدا شدن نباشد و همچنین حلقه و یا بند بلند نداشته باشد.
- ۴- فاصله میله های نرده تخت خواب و گهواره کودک کمتر از ۶ سانتیمتر باشد.
- ۵- هرگز کودک را در تشت و یا وان آب تنها نگذارید و همیشه با یک دست از او حفاظت کنید.

۶- تسبیح، گردنبند مروارید و یا هر شیء زینتی یا غیر زینتی که اجزاء آن جدا شدنی است در دسترس کودک قرار نگیرد.

۷- لباسهای کودک دارای حلقه، دگمه، بند و... نباشد(در صورت وجود دگمه، باید محکم دوخته شوند).

۸- شیرخوار را قنداق نکنید و شکم او را محکم نبندید.

۹- در حین شیردهی مادر بایستی کاملاً هوشیار باشد زیرا خواب آلودگی مادر در زمان شیر دادن در بعضی مواقع منجر به بستن راههای تنفسی شیرخوار و خفگی وی می گردد.

۱۰- محیط زندگی کودک را (در خانه و خودرو) عاری از دود (سیگار، مواد مخدر و وسایل دودزا) نگهدارید.

۸- از زمان شروع غذای کمکی تا دو سالگی تکه های بزرگ (غذا، سبزی، میوه) آجیل، شکلات و ... در دسترس کودکان قرار ندهید.(بعلت پریدن مواد غذایی در حلق)

۹- کودک خود را تشویق کنید هنگام غذا خوردن بنشیند تا از پریدن مواد غذایی به حلقش جلوگیری شود و در هنگام گریه و خنده چیزی در دهانش نگذارد.

۱۲- کودکان وقتی نزدیک آب هستند باید توسط یک فرد بالغ تحت نظر باشند.

۱۳- کیسه پلاستیکی یا بادکنکها در اختیار کودک قرار ندهید.

۱۴- هیچگاه کودک را در خانه و یا با برادر و خواهر کوچک، یا با حیوان خانگی تنها نگذارید.



## مسمومیت

- ۱- کلیه سموم، حشره کش ها، فراورده های نفتی، مواد (شوینده، ضدعفونی کننده و سفید کننده) ، داروها، مواد آرایشی و بهداشتی، رنگها و حلالها در محلی امن و با قفل مطمئن و دور از دید و دسترس کودک قرار دهید.
- ۲- هرگز به کودک نگوئید که قرصها و داروها، شکلاتهای مخصوصی هستند.
- ۳- اشیای خطرناک و آلوده را روی کف اتاق و در معرض دید کودک قرار ندهید.
- ۴- دست خود و کودک را مکرراً بویژه قبل از تغذیه کودک و بعد از تعویض پوشک بشوئید.
- ۵- اسباب بازی ها را با آب و صابون بشوئید.

## حوادث ترافیکی

- ۱- هیچگاه کودک را در صندلی جلو ماشین قرار ندهید؛ امن ترین محل صندلی عقب اتومبیل می باشد . و بستن کمربند ایمنی در کودکان بزرگتر را فراموش نکنیم. در صورت لزوم استفاده از صندلی جلوی ماشین حتما سیستم کیسه هوا را غیر فعال کنید
- ۲- در صورتیکه صندلی مخصوص کودک در اتومبیل وجود ندارد بهتر است مادر با مراقبت ، کودک را در آغوش بگیرد و در صندلی عقب بنشیند .
- ۳- برای بردن کودک از محلی به محل دیگر از موتورسیکلت یا دوچرخه استفاده نکنید.
- ۴- هنگام رد شدن از عرض یا کنار خیابان دست کودک نوپایان را حتی یک لحظه هم رها نکنید.
- ۵- از بازی کردن کودکان در مسیر رفت و آمد ماشین و موتورسیکلت جلوگیری کنید.
- ۶- هرگز کودک را در پشت شیشه عقب خودرو ن خوابانید . از سوار کردن کودکان در پشت وانت و در صندوق عقب خودرو نیز خودداری کنید.

۷- مراقب کودک باشید تا سر و دستهای خود را از خودرو بیرون نیاورد.

۸- تا سن ۶ سالگی، روی درهای عقب خودرو از قفل های ایمنی استفاده کنید.

۹- به بچه ها پیاموزید برای عبور از خیابان از پلهای زیرگذر، خطوط عابر پیاده، محل چراغ عابر پیاده و پلهای هوایی استفاده کنند و یا از پلیس یا یک فرد بزرگسال کمک بگیرند. رد شدن از وسط بزرگراه ها نیز کار بسیار خطرناکی است.



### صدمات بدنی

۱- هرگز کودک خود را در خانه، وان، حمام، حیاط و اتومبیل تنها نگذارید و از محل نگهداری کودک در همه اوقات مطلع باشید.

۲- اشیاء تیز و برنده مثل قیچی، کارد و ... را دور از دسترس کودک قرار دهید.

۳- هرگز مراقبت از کودک را به برادر و خواهر جوانش نسپارید (مثلا در وان، حمام، خانه، حیاط بازی) و هیچگاه او را با برادر و خواهر کوچکتر تنها نگذارید و انتظار نداشته باشید آنها از کودکان مراقبت کنند.

۴- هرگز کودک خود را تکان شدید ندهید. تکان شدید می تواند آسیب های مغزی ایجاد نماید.

۵- اجازه انجام بازیهای خطرناک را به کودک ندهید (بازی در کنار آبهای آلوده و محل تجمع آشغال فرو کردن اشیاء فلزی در پریرز برق- بازی با وسایل تیز و برنده دویدن با چنگال، مداد نوک تیز و غیره)

۶- همیشه از محل بازی کودک خود مطلع باشید. او کوچکتر از آن است که به تنهایی به گردش برود.

- ۷- چگونگی ارتباط با غریبه ها را به کودک آموزش دهید. (مثلا هرگز درب را به روی غریبه ها باز نکند، هرگز سوار ماشین غریبه ها نشود و چیزی از غریبه ها نگیرد).
- ۸- از آگاهی کودکان به شماره تلفن های اورژانس و قوانین ایمنی خانه اطمینان حاصل کنید.

## دوچرخه سواری

دوچرخه سواری نیاز به تجهیزات کامل دارد؛ دوچرخه باید از لحاظ ایمنی بررسی شود؛ باید کلاه ایمنی و لباس شبرنگ تهیه شود و دوچرخه را به چراغ مجهز نمود تا دوچرخه و دوچرخه سوار برای سایرین قابل رؤیت باشند؛ دوچرخه سواری در خیابان و شب برای کودکان زیر ۱۴ سال تا ۱۵ سال خطرناک است؛ همواره ساختمان مکانیکی دوچرخه کودک خود را بررسی کنید



## نگهداری داروها

داروها در منزل باید دور از دسترس کودکان نگهداری شوند؛ سعی کنید آنها را در مکانی که کودکان به آنها دسترسی ندارند نظیر جعبه داروی قفل دار نگهداری کنید؛ داروهای تجویز شده را بعد از بهبودی در منزل نگه ندارید؛ نگهداری داروهای که تاریخ مصرف آنها گذشته کار اشتباهی است؛ به خاطر داشته باشید داروهای دور ریختنی خود را در جایی بریزید که در دسترس کودکان نباشند.