

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگیری از سقوط در کودکان



آیا می دانید :

از هر ۱۰۰ فوت کودک به دلیل سوانح و حوادث ۶ فوت به دلیل سقوط می باشد.



آیا می دانید :



- تعداد موارد سقوط در **پسرها** بیشتر از دخترها است
- مرگ و میر ناشی از سقوط در **پسرها** بیشتر از دخترها می باشد .



وقتی کودک بغل شماست ممکن است
پایتان به چیزی گیر کند
و یا چیزی از زیر پایتان در برود
و با هم به زمین بیفتید.





پس دقت کنید پایتان را کجا می گذارید



وقتی از پله پایین می آید
ممکن است
شما و کودکان
با هم از پله سقوط کنید.



در حال پایین آمدن از پله
دستتان را روی نرده های
کنار پله نگهدارید

هرگزاز روروك و صندلى پايه بلند

براى كودكان استفاده نكنيد.



هرگز کودک را روی سطوح مرتفع قرار ندهید
ممکن است با حرکت **سقوط** کند.





زمانی که در حال تعویض کهنه هستید

ممکن است از روی تخت یا میز

غلت بزند و سقوط کند.





پوشک کودک را کف اتاق (روی زمین)

عوض کنید.



بازی ها را ایمن کنید.

اطمینان حاصل کنید که وسایل زمین بازی که فرزندانتان استفاده می کنند با یک سطح نرم و امن پوشانده شده است.



خانه خود را ایمن کنید .

در خانه از وسایل ایمن مانند حفاظ پنجره ها و در ورودی

پلکان استفاده کنید.



ورزشها را ایمن کنید.

مطمئن شوید فرزندتان هنگام ورزش و بازی های پر تحرک مانند اسکیت، پوشش های محافظتی مانند مچ بند، پدهای زانو و آرنج و کلاه ایمنی استفاده کند.



در خانه و یا بیرون از خانه ،همیشه کودکان خردسال را در مکان هایی مانند پله و زمین بازی که خطر سقوط دارد، تحت نظارت کامل داشته باشید.



ایمینی محل خواب کودک



ایمنی محل خواب کودک

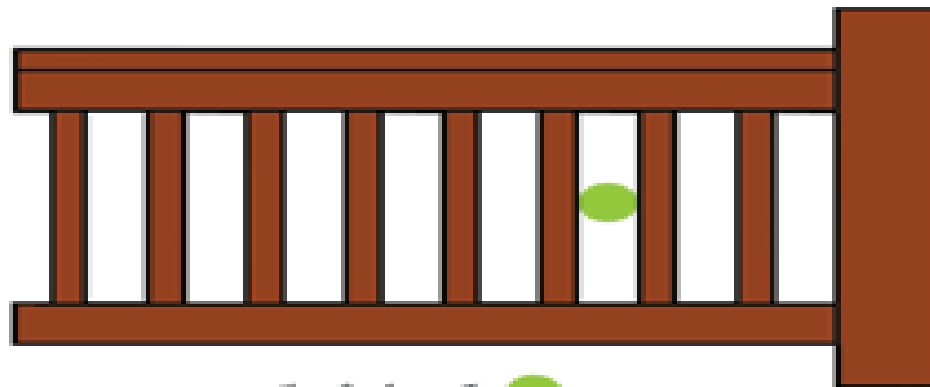
- گهواره کودک به اندازه کافی گود باشد (حداقل ارتفاع گهواره از روی تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی‌متر باشد تا کودک نتواند از آن بیرون برود).

- دو طرف تختخواب‌ها حفاظ داشته باشد. فاصله بین نرده‌های جلو و طرفین تخت از ۶ سانتی‌متر کمتر باشد.



ایمنی محل خواب کودک

- وقتی کودک در تخت گذاشته می‌شود نرده‌ها در بالاترین محل خود ثابت شوند، چفت و قفل تخت باید کاملاً محکم و ایمن باشد. وقتی قد کودک از ۹۰ سانتی متر بلندتر شد، دیگر نباید در تخت کودک گذاشته شود.
- تختخواب‌های تاشو برای کودکان کمتر از ۶ سال توصیه نمی‌شود.
- اجسامی که احتمال سقوط آنان وجود دارد دور و یا تثبیت شوند.
- فاصله بین قاب تخت با تشک نباید بیش از قطر ۲ بند انگشت باشد.
- از قاب تخت و حتی در خارج آن چیزی آویزان نشود.



کمتر از ۶ سانتی‌متر

ایمنی پنجره و پله ها

- یک درب ایمنی استاندارد در بالا و پایین پله ها نصب کنید.
- هرگز اشیاء خطرناک لغزنده را روی پله ها نگذارید.
- پله ها را به دقت تعمیر و نگهداری کنید
- اطمینان حاصل کنید نرده ها محکم هستند و هیچ جای پایی برای بالا رفتن ندارند.



ایمنی پنجره و پله ها

- مطمئن شوید راه پله ها همیشه روشنایی مناسب دارند.
- مبلمان و لوازم آشپزخانه در معرض خطر کشیده شدن، را به دیوار محکم کنید.



ایمنی پنجره و پله ها

هیچ چیزی را زیر پنجره قرار ندهید که بتوان از آن بالا رفت.



ایمنی بازی کودک

- اسباب بازی‌های کودکان در سطوح بالا قرار داده نشوند.
- کودکان اجازه بازی روی تختخواب و رختخواب‌های روی هم چیده شده را نداشته باشند.



- سطح زمین بازی، از نظر ترک‌ها، لبه‌های تیز، اشیای اضافی و چگونگی اتصال وسایل بازی به زمین و نقاط ضعف دیگر بررسی شود.

لوازم محافظ کودک برای منزل
از جنس فوم برای پوشاندن گوشه‌های تیز



ایمنی بازی کودک

- سطح زمین بازی، اطراف وسایل بازی و جایی که کودکان ممکن است بیفتند نرم و صاف باشد و از موادی مانند شن، خاک اره، لاستیک، تشک‌های ضربه گیر یا قطعات چوبی بهم پیوسته پوشانده شود.
- سطح زیر اسباب بازی هایی مانند الاکلنگ، تاب و سرسره باید از مواد ضربه گیر باشد.



ایمنی وسایل و محیط بازی:

- از وسایلی برای بازی کودکان استفاده شود که سالم و کامل بوده و با نیازهای رشد و تکامل کودکان متناسب باشند .
- پس از اتمام بازی، اسباب بازی ها جمع شوند، لوازم اضافی از کف اتاق برداشته شوند.



ایمنی وسایل و محیط بازی:

- برای صندلی تاب از مواد نرم و قابل انعطاف بجای چوب و فلز استفاده شود.
- وضع زنجیرها، نوارها و سایر ساخت های حفاظی تاب بررسی شود.
- فاصله بین پرچین و تاب مناسب باشد (۲-۳ متر).



رفتارهای ایمن هنگام تاب بازی:

- همیشه در وسط تاب بنشینند، هرگز روی تاب نایستند و یا زانو نزنند.
- هر دو طناب تاب را بگیرند.
- پیش از بلند شدن از روی تاب فرصت بدهند تاب کاملاً بایستد.
- کنار تاب در حال حرکت نایستند.



رفتارهای ایمن هنگام تاب بازی:

- هنگامی که کودکان دیگر مشغول تاب بازی هستند در پشت یا جلوی تاب ، بازی نکنند.
- در یک زمان تنها یک نفر روی تاب بنشیند و بازی کند.
- تاب خالی را حرکت ندهند و یا زنجیر تاب را نیچانند.
- سر و پاهایشان را از زنجیرهای تاب دور نگه دارند .



رفتارهای ایمن هنگام سرسره‌بازی:

- هنگام بالا رفتن با هر دو دست نرده‌های آن را بگیرند.
- هنگام سر خوردن مطمئن شوند که کسی جلوی آن‌ها نیست.
- اول پاهایشان را خارج کنند و سپس بلند شوند.



رفتارهای ایمن هنگام سرسره‌بازی:

- همیشه با پا و نه با سر از سرسره پایین بیایند و از سطح شیب دار سرسره بالا نروند .
- هرگز در وضعیت دمر از سرسره پایین نیایند.
- پس از سر خوردن سریع از کنار سرسره کنار بروند .



کمک‌های فوری به کودکی که سقوط کرده است:

- در صورت قطع تنفس، تفس دهان به دهان داده شود.
- در صورتی که صدمه شدید به کودک وارد شده باشد و وضع خوبی نداشته باشد، به مرکز فوریت‌های پزشکی اطلاع داده شود.



کمک‌های فوری به کودکی که سقوط کرده است:

- در صورت شکستگی اندام یا صدمه خیلی شدید به شکم، کودک تکان داده نشود.
- اگر کودک بیهوش شده است به آرامی در وضعیت بهبودی قرار گیرد.





سلامت باشيد