



پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان

گروه هدف: خانواده‌های دارای کودک زیر ۱۲ سال

کمیته پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
تابستان ۱۴۰۰

مقدمه :

همه ما می خواهیم فرزندانی سالم داشته باشیم و به آنها کمک کنیم تا با حداکثر توانایی خود زندگی کنند. سوانح و حوادث، از علل اصلی معلولیت و مرگ در کودکان بالای یک سال است. هر سال تعداد زیادی کودک در داخل خانه و اطراف آن دچار حوادثی می شوند که عمدتاً نیازمند دریافت خدمات پزشکی هستند.

خوشبختانه، والدین می توانند نقش کلیدی در محافظت از کودکان دلبندشان داشته باشند. و آنها می توانند با دانستن روش های پیشگیری از آسیب های کودکان و اصلاح باورها و رفتارهای نادرست دنیایی سالم تر و امن تر به کودکان خود هدیه کنند و فرزندانی سالم پرورش دهند.

تعریف کودک:

طبق تعریف پیمان نامه سازمان ملل در مورد حقوق کودکان دوره زندگی انسان تا سن ۱۸ سالگی دوره کودکی نامیده می‌شود.



تعریف آسیب:

جراحت جسمی بدنبال مواجهه حاد با مقادیر زیاد انرژی (مکانیکی، حرارتی، شیمیایی یا اشعه) در حد بیش از حد آستانه تحمل فیزیولوژیک بدن یا نقص عملکرد بدن بدنبال کمبود یا فقدان یک یا چند عنصر حیاتی (مانند اکسیژن یا حرارت).

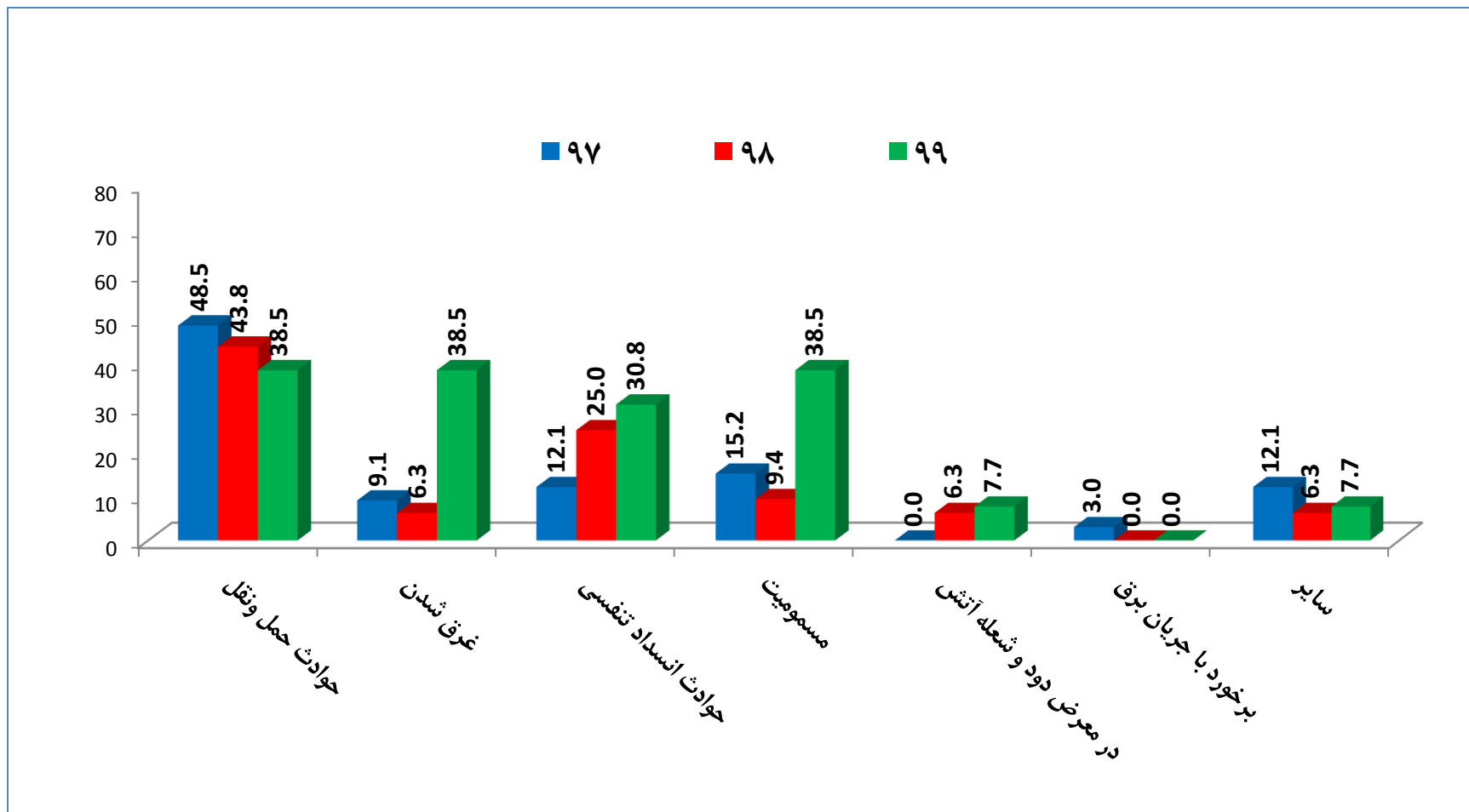
اپیدمیولوژی آسیب‌ها در دنیا:

➤ به گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۹۵۰ هزار کودک در اثر حوادث می‌میرند.

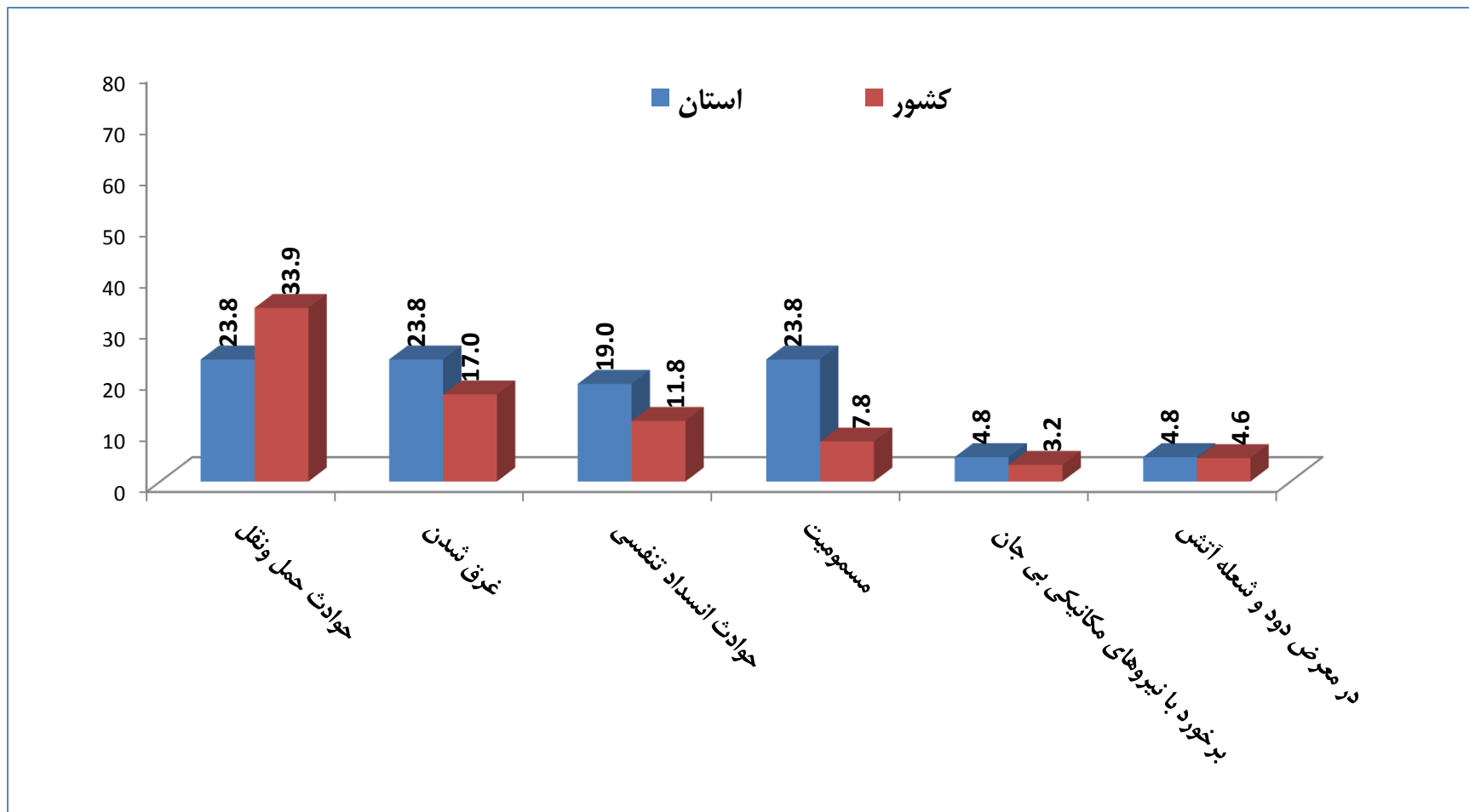
➤ علت اصلی مرگ ناشی از آسیب در کودکان ۱-۴ سال، غرق شدگی و بعد از آن تصادفات جاده‌ای و سوختگی است.

➤ در سنین بالاتر از ۵ سال نیز آسیب‌های ترافیکی، غرق شدگی و سوختگی از دلایل اصلی مرگ کودکان هستند.

نمودار مقایسه ای مهمترین علل سوانح و حوادث منجر به فوت در کودکان ۱-۵۹ ماهه استان



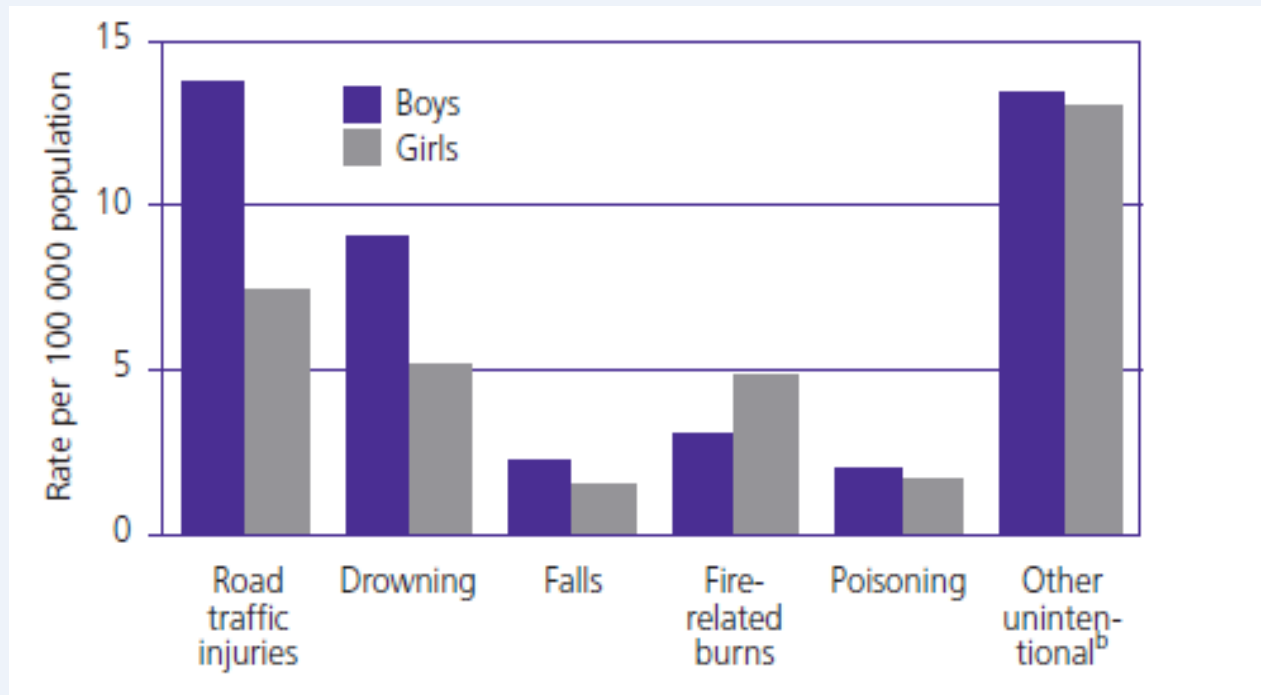
نمودار مهمترین علل سوانح و حوادث منجر به فوت کودکان استان در مقایسه با کشور در سال ۱۳۹۹



بیشتر حوادث از طریق افزایش آگاهی ، ایجاد بهبود در محیط خانه و ایمنی بیشتر محصولات ، قابل پیشگیری هستند .

ارتباط حوادث با جنس:

- احتمال وقوع حادثه در پسران نسبت به دختران بیشتر است.



ارتباط حوادث با سن:

- توانایی فیزیکی کودکان با توانایی ذهنی و ادراکی آنها مطابقت ندارد.
- کودکان تا سن ۴ - ۵ سالگی نمی‌توانند معنای خطر و مفهوم هشدارهای کسی را متوجه شوند.
- گروه سنی ۴-۶ سال بیشتر در معرض خطر حوادث خانگی قرار دارند.
- شدیدترین صدمات ناشی از حوادث مرتبط با گرما و سقوط از ارتفاع است.
- کودکان بزرگتر نسبت به کوچکترها با احتمال بیشتری در برابر شکستگی مقاومت می‌کنند.
- کودکان کوچک‌تر بیشتر در معرض خطر سوختگی، حوادث مرتبط با مسمومیت و بلع قرار دارند.

چه عواملی کودکان را در مقابل آسیب‌ها حساس می‌کنند؟

- پوست آنها در مقابل دماهای پایین‌تر، عمیق‌تر و سریع‌تر می‌سوزد.
- نسبت سطح بدن به حجم آن بیشتر است.
- اندازه سوختگی آنها نسبت به بزرگ‌ترها بیشتر می‌شود و کاهش مایع میان بافتی در ناحیه سوخته شدیدتر است.
- میزان مواد لازم برای ایجاد مسمومیت در آنها کمتر از بزرگسالان است. (مسمومیت با دزهای پایین‌تر) **(هر 1cc شربت متادون حاوی 5mg تریاک است و 4mg تریاک در کودکان زیر ۵ سال باعث مرگ می‌شود.)**
- باریک بودن راه‌های هوایی خطر آسپیراسیون را در آنها بالا می‌برد.

چه عواملی کودکان را در مقابل آسیب‌ها حساس می‌کنند؟

- نسبت سر به بدن بیشتر از بزرگسالان است.
- قد کوتاه‌تری دارند و احتمال آسیب سر و گردن آن‌ها بیشتر است.
- کم‌تر از بزرگسالان به چشم می‌آیند و دیدن وسایل نقلیه برای آن‌ها قدری مشکل است.
- نمی‌توانند سرعت نزدیک شدن ماشین‌ها و فاصله آن‌ها را از روی صدای موتور پیش‌بینی کنند.

چه عواملی کودکان را در مقابل آسیب‌ها حساس می‌کنند؟

- دوران‌های مختلف رشد و تکامل کودکان با نوع آسیب‌هایی که برای آنها رخ می‌دهد ارتباط دارد.
- کودکان در سه ماهگی شروع به غلت زدن می‌کنند، در ۶ ماهگی می‌توانند بنشینند و در ۹ ماهگی شروع به خزیدن می‌کنند.
- با توجه به شروع خزیدن از ۹ ماهگی و چنگ زدن به اشیاء و بردن آنها به سمت دهان، اغلب مسمومیت‌ها در ۹ ماهگی رخ می‌دهد و تا ۲۱-۲۳ ماهگی نیز این روند ادامه دارد.
- از ۱۲ ماهگی شروع به حرکت می‌کنند. به همین علت از این سن تا ۳ سالگی سقوط عامل اصلی جراحت و آسیب کودکان است.

عوامل اجتماعی - اقتصادی مؤثر در آسیب کودکان


- درآمد خانوار
- آموزش مادران
- سن مادر
- تعداد اعضای خانواده
- تعداد بچه‌ها
- جدایی والدین
- مالکیت منزل (شخصی، استیجاری)
- سطح ازدحام در محل سکونت
- کلیه مسایل مربوط به محله و همسایگان

چگونگی تأثیر عوامل اقتصادی بر آسیب‌پذیری کودکان

- بیش از ۹۵٪ آسیب‌های منجر به مرگ کودکان در کشورهای با درآمد پایین و متوسط اتفاق می‌افتد.
- زندگی کودکان در فقر میتواند آنها را در معرض خطرات زیر قرار دهد:
 - ترافیک سنگین
 - مسیر حرکت خودروهای پر سرعت
 - آشپزخانه ناامن
 - اجاق‌های پخت و پز ابتدایی
 - پنجره و پشت بام‌های بی‌حفاظ و پله‌های بدون نرده محافظ
 - تنها گذاشتن کودک
 - عدم دسترسی به خدمات مناسب پزشکی

مراحل رشد و تکامل کودکان

تولد تا ۳ ماهگی	۵ تا ۸ ماهگی	۹ تا ۱۰ ماهگی	۱۱ تا ۱۳ ماهگی	۱۸ تا ۲۴ ماهگی
می تواند سرش را بلند کند.	می تواند غلت بزند و خودش را به وسایل برساند و آنها را در دهانش بگذارد.	می تواند چیزهای کوچک را بردارد و خودش را بالا بکشد تا بایستد.	اگر چیزی را از او پنهان کنید جایش را می فهمد.	دوست دارد رفتارهای سایرین (والدین و مربیان) را تقلید کند.

A young child with blonde hair styled in two pigtails is peeking over a white banner. The child's face is visible above the banner, and their hands are gripping the edges of the banner. The background is a plain, light color.

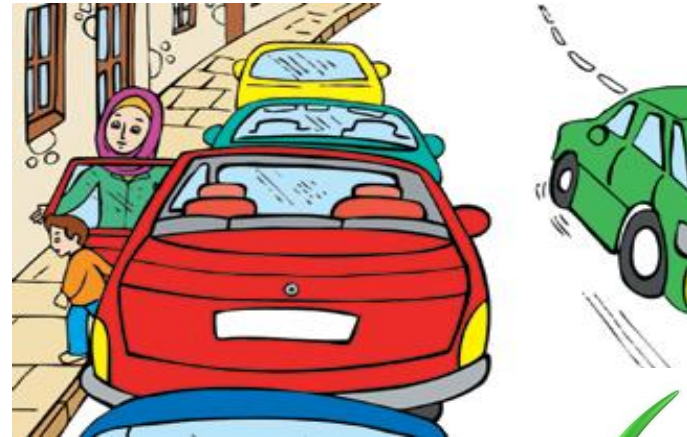
پیشگیری از سواخ و حوادث ترافیکی

رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند:

- هیچ‌گاه کودک در خودرو تنها نماند.
- کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند.
- هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد.
- کودکان نباید روی صندلی اتومبیل در حال حرکت بایستند، عقب خودرو دراز بکشند و یا دست یا سر خود را از شیشه اتومبیل بیرون بیاورند .

رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند:

- برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو باید از درهای سمت راست استفاده کرد.
- کودکان هنگام سوار شدن به خودرو باید تحت نظارت والدین و بزرگترها اول سوار اتومبیل شوند و برای پیاده شدن بعد از بزرگترها پیاده شوند.
- هنگام بستن درب خودرو باید مواظب بود انگشتان کودکان لای درب نماند.



کودک و خودرو



- ۲ سال اول زندگی: صندلی رو به عقب خودرو

- ۲-۴ یا ۵ سال، وزن ۱۰ تا ۱۸ کیلوگرم:

صندلی رو به جلو خودرو

- قد ۱ متر و وزن ۲۰ کیلوگرم صندلی حمایتی

- ۱۰ سال به بالا و قد ۱۴۵ سانتی متر به بالا کمربند خودرو

- کودک کمتر از ۱۳ سال بایستی در صندلی عقب خودرو بنشیند.



هشدار

▪ اگر خودرو مجهز به کیسه هوای سمت شاگرد باشد، هرگز نباید صندلی کودک رو به عقب را در صندلی شاگرد نصب کرد (به روش تکیه به کیسه هوا) این امر می تواند در هنگام فعال شدن کیسه هوا باعث پرتاب صندلی به عقب شده و مرگ آفرین باشد.

▪ لذا در صورت وجود کیسه هوا در سمت شاگرد حتماً بایست صندلی کودک را در صندلی های عقب خودرو قرار داد.

رفتارهای ایمن هنگام دوچرخه سواری

- دوچرخه کودک کاملاً متناسب اندازه او باشد.
 - ارتفاع زین (پاهای کودک به راحتی به زمین برسد)
 - طول دوچرخه (دست کودک به راحتی به ترمز برسد)
 - مجهز به آینه، چراغ جلو، چراغ عقب و شب‌نمای پشت و ترمز باشد.
 - باد چرخ‌هایش مناسب باشد و ترمزهایش بخوبی کار کنند.
- هنگامی کودک مهارت کافی برای دوچرخه‌سواری دارد که بتواند حین دوچرخه‌سواری با دستش علامت راهنما بدهد، برگردد و به پشت سرش نگاه کند، مهار حرکات دوچرخه را کاملاً در دست داشته باشد و بتواند از بین موانع عبور کند.
- کودکان زیر ۹ سال حق دوچرخه‌سواری تنها در خارج از خانه را ندارند.

رفتارهای ایمن هنگام دوچرخه سواری

- استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری، اسکیت و اسکوتر ضروری است.



- هنگام خرید کلاه ایمنی توجه شود به:

– تناسب سایز آن با سر کودک.

– بندی که زیر چانه ثابت شود و هنگام حرکت به جلو و

عقب لیز نخورد.

– دارای تایید استاندارد باشد.

– از کلاه‌های ورزش‌های دیگر مانند تکواندو یا هاکی (چوگان) برای دوچرخه سواری

استفاده نشود.

– در صورت زمین افتادن یا ایجاد آسیب برای اطمینان از سالم بودن و قابل استفاده

بودن دوچرخه را باید به مغازه لوازم دوچرخه سواری نشان داد.

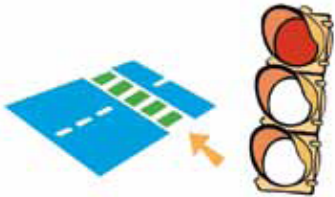
رفتارهای ایمن در مسیر خانه تا مرکز آموزش کودکان

- آدرس و شماره تلفن منزل را در کیف به همراه داشته باشند.
- در صورت مواجهه با هر گونه مشکلی به پلیس مراجعه کنند.
- در خیابان با غریبه‌ها حرف نزنند و سوار ماشین آن‌ها نشوند.
- هرگز ناگهان به داخل خیابان ندوند و شیطنت نکنند.
- **اگر سن کودک زیر ۱۰ سال است تنها و بدون کمک شخص بزرگتر از عرض خیابان عبور نکند.**
- چگونگی عبور از خیابان به آن‌ها آموزش داده شود.



آموزش رفتارهای ایمن هنگام عبور از خیابان

- ایمن ترین روش ها برای عبور از عرض خیابان، عبور از پل های زیرگذر، خطوط عابر پیاده، محل چراغ عابر پیاده و پل های هوایی و یا عبور از خیابان با کمک پلیس است.
- اگر هیچ یک از این ها میسر نباشد، ایمن ترین جا مکانی است که از هر دو طرف دید زیادی داشته باشد.
- در صورتی که می خواهند از محلی رد شوند که چراغ راهنمایی دارد، منتظر بمانند تا چراغ آدمک سبز روشن شود و پس از توقف اتومبیل ها باز هم با دقت کامل از عرض خیابان عبور کنند.



آموزش رفتارهای ایمن هنگام عبور از خیابان

- رد شدن از وسط بزرگراه‌ها کار بسیار خطرناکی است و خطرناکتر از آن بالا رفتن از نرده‌های کنار و یا وسط بزرگراه‌ها برای عبور از خیابان است.
- همیشه در پیاده‌رو راه بروند و اگر جایی پیاده‌رو ندارد از طرفی حرکت کنند که بتوانند اتومبیل‌ها را ببینند یعنی خلاف جهت اتومبیل‌ها حرکت کنند.
- بهترین الگوی کودکان والدین و مراقبان‌شان هستند آن‌ها باید سعی کنند همیشه بطور صحیح و با رعایت قوانین از خیابان عبور کنند.

آموزش رفتارهای ایمن هنگام عبور از خیابان

- برای عبور از خیابان ابتدا مکانی خلوت و مناسب برای عبور پیدا کنند.
- در پیاده‌رو کنار خیابان یک قدم مانده به جدول خیابان، یا در صورت نبودن پیاده‌رو یک قدم مانده به حاشیه جاده بایستند
- به دقت به دو طرف خیابان نگاه کنند و به صدای اتومبیل‌ها گوش کنند
- اگر اتومبیل در حال عبور است صبر کنند تا بگذرد و مجدداً به دو سمت خیابان نگاه کنند
- وقتی عبور و مرور اتومبیل‌ها قطع شد و وسیله نقلیه‌ای نبود یا همه ایستاده بودند عرض خیابان را به‌طور مستقیم و به آرامی طی کنند
- در حین عبور نیز به اطراف نگاه کنند و به صدای اتومبیل‌ها گوش فرا دهند
- ابتدا به سمت چپ خیابان نگاه کنند.
- وقتی به وسط خیابان رسید بایستند و به سمت راست نگاه کنند.
- اگر خیابان امن بود از عرض آن رد شوند.

نکاتی برای انتخاب سرویس مناسب برای کودک



- به سلامت جسمی راننده توجه کنید.
- راننده، گواهی نامه معتبر مخصوص این کار را داشته باشد.
- تجربه رانندگی داشته باشد، عجل نکرده و توصیه شده باشد.
- در پایان روز و به طور تصادفی از کودک درباره شیوه رانندگی راننده سوال کنید.
- با والدین کودکان درباره وضعیت راننده طرف قرارداد مشورت کنید و مسایل مهم را در میان بگذارید.
- سعی نکنید با قرار دادن تعداد بیشتری از کودکان در یک خودروی سواری، جان آنها را به خطر بیندازید.
- به ایمنی اتومبیل از نظر فنی توجه کنید.

آموزش رفتارهای ایمن هنگام استفاده از سرویس

- هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس مدرسه عجله نکنند و به نوبت سوار و پیاده شوند و با عجله به داخل یا بیرون سرویس نروند.
- با دیدن سرویس مدرسه ذوق زده نشوند و به طرف آن در وسط خیابان ندوند.
- تا اتوبوس یا مینی بوس کاملاً متوقف و در آن باز نشده و راننده اجازه ورود نداده است به سمت اتومبیل حرکت نکنند و در پیاده‌رو یا حریم خیابان باقی بمانند.
- هنگام سوار شدن یا پیاده شدن میله دم در را در دست بگیرند.

آموزش رفتارهای ایمن هنگام استفاده از سرویس

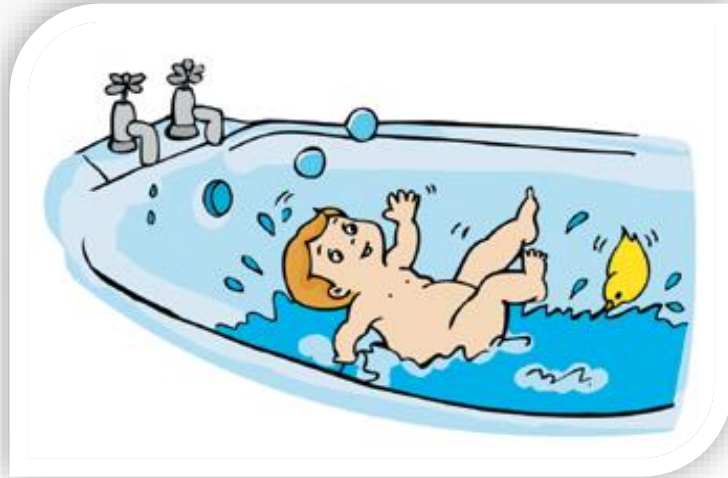
- هنگام سوار شدن و بستن در مواظب باشند دست یا کیف یا لباسشان لای در گیر نکند.
- وقتی اتومبیل حرکت کرد آرام روی صندلی بنشینند و دست یا سرشان را از پنجره بیرون نکنند.
- پس از پیاده شدن از اتومبیل یا اتوبوس کاملاً صبر کنند تا سرویس حرکت کرده و دور شود تا خیابان به خوبی قابل دید باشد.
- هرگز از پشت یک وسیله نقلیه دارای راننده و از پشت اتوبوس یا مینی بوس سرویس عبور نکنند.

رفتارهای ایمن هنگام استفاده از سرویس:

- دویدن دنبال اتوبوس یا مینی بوس مدرسه بسیار خطرناک است.
- مطمئن شوند هنگام دور یا نزدیک شدن به اتوبوس راننده او را می بیند.
- ناحیه خطر منطقه‌ای در فاصله سه متر از هر طرف مینی‌بوس است که بیشترین خطر تصادف در آن رقم می خورد. (کودکان باید این ناحیه را بشناسند)
- هنگام پیاده شدن و عبور از خیابان در کنار مینی‌بوس یا اتوبوس سرویس راه نروند و حداقل سه تا چهار متر جلوتر قرار بگیرند تا راننده سرویس آن‌ها را ببیند.



پیشگیری از غرق شدگی



محل‌های شایع غرق شدن کودکان (توزیع سنی)

- نوزادان:

- وان حمام

- کودکان زیر یکسال:

- در وان حمام و جکوزی، کاسه توالت فرنگی، سطل‌ها و سایر ظروف

- کودکان ۱-۴ سال:

- استخرهای شنا

- کودکان بزرگ‌تر از ۵ سال:

- در استخرها، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها



بیشتر کودکانی که در استخر خانه غرق شده‌اند:

فقط حدود پنج دقیقه دور از چشم والدین و اعضای خانواده بوده‌اند

برای پیشگیری از غرق شدگی چه باید کرد؟

- آب سطل‌ها، بشکه‌ها، وان حمام و دستشویی در مواقع بی‌استفاده خالی شود
- درب توالت فرنگی هنگامی که از آن استفاده نمی‌شود بسته باشد
- گودال‌ها و چاه‌های ساختمان‌های نیمه‌کاره یا پروژه‌های عمرانی پر شوند و یا زه‌کشی شوند.
- ظروف کوچک مانند تشت‌ها و وان‌های شستشو در معرض باد و باران رها نشوند
- پل‌های ایمن ساخته شود و سیستم‌های لوله‌کشی و آبیاری استاندارد نصب شود
- مراکز تفریحی ایمن برای شنای کودکان تأسیس شوند و استخرهای مهندسی شده و ایمن با اعماق مشخص و بدون وجود ناهمواری در کف ساخته شوند

برای پیشگیری از غرق شدگی چه باید کرد؟

- یک حصار کامل چهارطرفه دورتادور استخر نصب شود و در ورودی آن قفل شود
- پوشاندن دهنه چشمه‌ها، مخازن و بشکه‌ها با درپوش‌های مطمئن
- استفاده از سیم خاردار یا دیوار آجری در نزدیک برکه‌ها، استخرها و سواحل خطرناک
- ساخت سیل بند، سد بتنی
- کودکان حتی اگر شناکردن می‌دانند در داخل و یا اطراف آب‌های طبیعی مانند دریاچه یا اقیانوس جلیقه نجات بپوشند
- همگان باید چگونگی انجام احیای پایه قلبی ریوی را بخوبی بیاموزند

رفتارهای ایمن هنگام حمام کردن کودک:

- کودک در کنار آب، وان حمام و دوش آب حتی برای مدت کوتاهی تنها رها نشود
- تمام قفل‌ها از درب حمام بر داشته شود
- کلید یدکی همواره در اختیار باشد
- عدم پاسخ دادن به زنگ درب منزل یا تلفن
- کودک را هم با خود به همراه برد
- خاموش کردن تلفن

رفتارهای ایمن برای استفاده از استخر

- حصارکشی کامل چهار ضلع استخر
- قفل در ورودی استخر
- صندلی ها، میزها و وسایل بالا رفتنی دور از نرده‌ها قرار گیرند
- پوشش استخر نباید جایگزین نرده‌های کناری آن شود
- هرگز نباید کودک در کنار استخر حتی برای مدت کوتاهی تنها رها شود
- آب استخر همیشه تمیز و پاکیزه باشد و در صورتی که کودک گم شد اول داخل استخر را بگردند
- آموزش شنا و افزایش قدرت و توانایی افراد در شنا کردن
- اعتماد به نفس زیاد و کاذب در کودک
- عدم نظارت کافی والدین
- آموزش شنا پیش از ۳ سالگی توصیه نمی‌شود
- کودکان نمی‌توانند بین تنفس و بلع خود هماهنگی ایجاد کنند



رفتارهای ایمن در ساحل دریا

- ضرورت حضور یک فرد بزرگسال
- حضور نجات غریق
- بررسی شرایط آب و هوایی، محدودیت شنا در اوضاع خاص آب و هوایی
- پوشیدن جلیقه نجات
- در دسترس بودن وسایل ایمنی و نجات همچون طناب و تیوپ
- اجتناب مراقب کودک از فعالیت‌هایی که تمرکز را از بین می‌برد
- تدارک وسایل ایمنی برای تمام سرنشینان شناورهایی مانند قایق‌های صید، قایق‌های تفریحی و کشتی‌ها
- حضور یک فرد مسؤول و توانمند در محل



پیشگیری از مسمومیت



برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- نگهداری سموم در خانه در محل مطمئن و ایمن، جایی که کودکان به آن دسترسی نداشته باشند
- محل نگهداری محصولات خانگی خطرناک باید از محل نگهداری مواد غذایی مجزا باشد.
- داروها، کیف لوازم بهداشتی و آرایشی در جایی امن و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند
- غذاها در ظرف های درباز نگهداری نشوند
- غذای باقیمانده در ظرف تمیز و در یخچال نگهداری شود
- هنگامی که از غذای نگهداری شده در یخچال یا فریزر استفاده می شود باید به مقدار مصرف گرم شود و از برگرداندن باقی مانده غذا به یخچال و فریزر خودداری شود
- هیچ غذایی بیشتر از تاریخ مصرفش نگهداری نشود
- گیاهان چه سمی و چه غیر سمی از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند



برای پیشگیری از مسمومیت چه باید کرد؟

- برای پیشگیری از مسمومیت با مونواکسید کربن اطمینان حاصل شود که مجاری تهویه منزل مسدود نیستند و لوازم شعله‌سوز به طور منظم توسط یک مهندس واجد شرایط سرویس می‌شوند.
- هشدار دهنده مونواکسید کربن در هر کجا که لوازم خانگی شعله سوز یا آتش باز وجود دارد تعبیه شود.

رفتارهای ایمن استفاده از داروها



- داروها باید به نحو مناسبی خارج از دسترس و دید کودکان خردسال نگهداری شوند.
- **یک قفسه در طبقات بالا**
- یک قفسه با دستگیره مقاوم در برابر کودک
- **یک کابینت دارویی دارای قفل**
- یک چمدان قفل دار
- داروها روی میز آرایش، در کیف دستی بخصوص کیف دستی مادر بزرگ و یا در یخچال نگهداری نشوند.
- همه داروها در ظرف اصلی خود نگهداری شوند
- درپوش‌های مقاوم در برابر کودک، در کار او وقفه ایجاد می‌کنند ولی سد راه او نمی‌شوند.
- هرگز به کودکان گفته نشود که داروها و ویتامین‌ها شکلات هستند.
- بهتر است دارو زمانی مصرف شود که کودک در اطراف والدین نیست، زیرا کودکان از بزرگترها تقلید می‌کنند.
- **با احتیاط در مورد نحوه مصرف داروها به کودکان آموزش داده شود.**
- داروهای تاریخ گذشته نگهداری نشوند و نابود شوند و اضافه داروهای مصرفی دور ریخته شوند.
- **قفسه‌های دارو حداقل ۲ بار در سال پاکسازی شوند و داروهای قدیمی دور ریخته شوند.**
- والدین باید هنگام حضور در منزل بستگان یا دوستان مراقب باشند، چون ممکن است آن‌ها از قواعد مشابهی پیروی نکنند.

رفتارهای ایمن استفاده از محصولات و مواد شیمیایی خانگی

- مواد شیمیایی خانگی و محصولات تمیز کننده در محلی خارج از دید، در کابینت‌ها یا قفسه‌های قفل دار، ترجیحاً در طبقات بالا و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.
- این مواد زیر سینک و یا کف توالت نگهداری نشوند.
- در ظروف دارای درپوش مقاوم در برابر کودک نگهداری شوند
- هرگز از ظرف اصلی به ظرف دیگر منتقل نشوند
- بلافاصله پس از استفاده، به محل اولیه خود باز گردانده شوند و در جای امنی ذخیره شوند
- اگر مواد سفید کننده مانند وایتکس و پاک کننده های دستشویی مانند جوهر نمک با هم استفاده شوند و مخلوط شوند کلر تولید می شود که گازی خطرناک است و ایجاد مسمومیت می کند
- ظروف خالی بطور ایمن دور انداخته شوند
- سیگار، الکل، عطر، روغن آروماتراپی و دهان شویه‌ها نیز می تواند برای کودکان سمی باشند
- مواد شیمیایی مثل رنگ، الکل سفید، نفت، ضد یخ خودرو، علف کش‌ها و آفت کش‌ها دور از دسترس و خارج از دید کودکان نگهداری شوند
- به کمد، انبار یا گاراژی که آن‌ها نگهداری می‌شوند قفل زده شود.





پیشگیری از حمله

چه چیزهایی کودکان را خفه می‌کند؟

- خوردنی‌های سفت مانند آب نبات، مغزها، بادام زمینی، آجیل، تخمه، ذرت بو



داده، استخوان

- تکه‌های بزرگ غذا مانند تکه‌های بزرگ گوشت، تکه‌های بزرگ شیرینی،

سوسیس، حتی با خوردنی‌هایی مثل حبه انگور که خیلی نرم و کوچک



هستند هم ممکن است خفه شوند

- اشیاء ریز مانند سکه، دکمه و باطری‌های کوچک ساعت، سنجاق، پیچ

- اسباب بازی‌های کوچک یا تکه‌های کوچک اسباب‌بازی‌های بزرگ



- بادکنک قبل از این که باد شود یا وقتی می‌ترکد

برای پیشگیری از خفگی کودک چه باید کرد؟

- اسباب بازی ها متناسب با سن کودک انتخاب شوند
- اسباب بازی هایی که قطعات کوچک و جدا شدنی دارند، در اختیار کودکان کمتر از ۵-۶ سال قرار داده نشوند
- اشیاء ریز خارج از دسترس کودکان نگهداری شوند
- هیچ گاه از لیوان و فنجان به عنوان جایی برای نگهداری اشیای کوچک استفاده نشود



برای پیشگیری از آسپیراسیون شیرمادرو مواد غذایی در شیرخواران چه باید کرد ؟

بررسی ها در ایران نشان می دهد که ۹۵٪ موارد آسپیراسیون قابل پیشگیری است . بنابراین رعایت نکات زیر توصیه می شود :

- لازم است تغذیه نوزاد با صرف وقت و دقت کافی انجام شود .
- برای تغذیه شیرخواران از بطری استفاده نکنید زیرا در این روش احتمال ورود شیر به راههای تنفسی و خطر بروز آسپیراسیون و خفگی وجود دارد .
- پس از تغذیه شیر خوار هوای بلعیده شده را خارج و سپس طفل را به پهلو بخوابانید.
- از به زور خوراندن مواد غذایی ، مایعات و داروها به شیرخواران اجتناب گردد .
- از تغذیه و دادن داروهای خوراکی به کودکان خواب آلود، بیهوش ، دچار استفراغ و ضایعات مغزی شدید خودداری کنید.
- از چکاندن قطره های بینی روغنی و شیر در بینی کودکان و خوراندن مواد غذایی ، مایعات و داروها با اصرار به کودکان خودداری نمائید .

برای پیشگیری از خفگی کودک چه باید کرد؟

- به کودکان غذاهایی مناسب سن شان داده شود (غذاهایی مانند ذرت بو داده، انگور، بادام زمینی، آجیل، سوسیس برای کودکان زیر ۳ سال مناسب نیست)
- هنگام نوشیدن مایعات مراقب کودکان باشیم
- هنگام غذا خوردن، بازی و جست و خیز نکنند و ندوند
- بندهای پرده‌ها و کرکره‌ها کوتاه شوند و دور از دسترس کودکان باشند
- کودک اسباب بازی‌هایی مانند سوت را به گردن آویزان نکند
- بچه‌های خیلی کوچک با بادکنک بازی نکنند (دوست دارند بادکنک را گاز بگیرند و لاستیک بادکنک پس از ترکیدن ممکن است به داخل ریه‌های آنها فرو رود)

در صورتی که کودک جسمی را بلعید چه باید کرد؟

- انسداد خفیف راه هوایی با جسم خارجی (کودک می تواند سرفه کند و از خود صداهایی تولید نماید)
 - کودک را از نظر پیشرفت به طرف انسداد راه هوایی شدید تحت نظر بگیرید
 - به او اجازه دهید با سرفه کردن راه هوایی خود را پاک نماید
- انسداد شدید راه هوایی با جسم خارجی (کودک قادر به تولید هیچ صدایی نیست)
 - برای رفع انسداد دست بکار شوید

در کودکان بالای یکسال (Heimlich maneuver)

- پشت کودک را به جایی سفت مثل پشتی صندلی یا سینه شما تکیه دهید
- در پشت کودک قرار بگیرید، هر دو دست را بر روی شکم و زیر قفسه سینه او به یکدیگر قلاب کنید



- ضربه‌ای محکم و سریع به شکم کودک وارد کنید
- فشار داخل شکم بالا می‌رود و دیافراگم را به بالا می‌راند
- فشار داخل قفسه سینه به طور ناگهانی بالا می‌رود و جسم خارجی از داخل راه تنفسی به بیرون می‌جهد

در کودکان زیر یکسال

- ۵ ضربه به پشت و متعاقب آن ۵ بار فشردن قفسه سینه
- بدلیل کبد نسبتاً بزرگ که بطور کامل توسط دنده‌ها حفاظت نمی‌شود، مانور هایملیش توصیه نمی‌شود (به دلیل عوارضی که ممکن است برای کبد و طحال شیرخوار ایجاد کند)



- باید فردی آگاه به عملیات احیای قلبی ریوی این مانورها را انجام دهد پس باید این عملیات را بخوبی بیاموزید

اگر کودک بیهوش شود

- عملیات احیا را با ماساژ قلبی شروع کنید (بدون چک کردن نبض ۳۰ ماساژ قلبی بدهید)
- راه هوایی را باز کنید
- اگر جسم خارجی را می بینید آنرا خارج سازید
- از جستجوی کورکورانه دهان با حرکات پارویی انگشت پرهیز کنید چرا که ممکن است جسم خارجی را بیشتر به سمت حلق برانید و یا سبب آسیب حلق شوید
- دو بار تنفس بدهید
- دوره های ماساژ قلبی و تنفس دادن را تا زمانیکه جسم خارجی بیرون رانده شود ادامه دهید
- بعد از دو دقیقه، اگر هنوز کسی به اورژانس خبر نداده است، اورژانس را خبر کنید





بیماری از سوختگی

سوختگی

ایجاد نوعی آسیب پوست یا بافت‌های دیگر بدن در اثر گرمای بیش از حد،
جریان الکتریکی، مواد شیمیایی و یا اشعه رادیواکتیو

ارتباط سوختگی با سن:

- در گروه سنی زیر ۵ سال بیشتر از سایر گروه‌های سنی
- مرگ ناشی از سوختگی در نوزادان بیشترین میزان و در کودکان بین ۱۰-۱۴ سال کمترین میزان
- افزایش سوختگی در گروه سنی ۱۹-۱۵ سال (به دلیل مجاورت، خطرپذیری و تجربه‌گرایی و نیز شروع به کار در این سنین)
- بیشترین سوختگی کودکان زیر یکسال در کف دست‌ها، همان جایی که با آن شروع به حرکت می‌کنند و به اشیا دسترسی پیدا می‌کنند، دیده می‌شود و اغلب نتیجه لمس شופاژ یا لوله‌های آب گرم است.
- ۷۵٪ از سوختگی‌ها در کودکان کم سن ناشی از تماس با مایعات داغ، آب گرم یا بخار داغ است
- با بزرگتر شدن کودکان، احتمال آسیب آن‌ها با اشیای خانه کاهش می‌یابد و بیشتر در دنیای بیرون دچار آسیب می‌شوند

محل‌های شایع سوختگی کودکان

- اغلب در خانه
- در کودکان بزرگتر در محل کار
- آشپزخانه متداول‌ترین جای خانه برای سوختگی کودکان است.
- در آشپزخانه کودکان ممکن است:



– مایعات داغ و یا روغن آشپزی داغ

– انفجار گاز

– قرار گرفتن روی ذغال‌های داغ یا اشیای داغ

ایمنی در آشپزخانه



- جداسازی نواحی پخت و پز یا آشپزخانه از بخش نشیمن خانه
- قرار دادن سطوح پخت و پز بالاتر از سطح زمین
- جلوگیری از ورود بدون نظارت کودکان به آشپزخانه
- عدم استفاده از روشن کننده‌ها در حضور کودکان
- پختن غذا روی شعله‌های عقبی گاز
- در صورت پخت غذا روی شعله‌های جلویی، ظرف غذا طوری قرار گیرد که دسته آن بیرون از حد اجاق قرار نگیرد
- دسته قوری یا کتری به پشت یا اطراف اجاق گاز چرخانده شود
- ظروف پخت غذا بدون نظارت رها نشوند.
- بعد از پختن غذا از خاموش بودن اجاق اطمینان حاصل شود

رعایت ایمنی لوازم برقی:

- از وسایل ایمنی برای پوشاندن پریزهای برق استفاده شود. (روی تمام پریزهای برق با پوشش محافظ پوشانده شود و یا از پریزهای با در فنی استفاده شود)
- سیم وسایل برقی بلند نباشد و دور از دسترس کودکان باشد
- سیم‌های برق از زیر فرش عبور نکند
- چند سیم رابط یا دوشاخه به یک خروجی (پریز) وصل نشود
- تمام وسایل برقی و سیم‌های آنها از نظر پوشش ایمنی، ترک خوردگی و شکستگی بررسی شوند
- وسایل برقی خراب تعمیر شوند و در صورت غیر قابل تعمیر بودن دور انداخته شوند.
- از وسایل برقی در حمام استفاده نشود
- سشوار و سایر وسایل برقی کوچک از دسترس کودکان دور باشند
- همیشه خطرات ناشی از حریق و سوختگی را در مورد وسایل برقی بررسی کرده و در صورت نیاز تغییرات لازم انجام شود

ایمنی آب گرم

- درجه حرارت آب گرمکن‌های خانگی بهتر است روی دمای **کمتر از ۶۰** درجه سانتی‌گراد تنظیم شود
- حرارت آب گرم بین **۴۹ تا ۵۰** درجه سانتی‌گراد باشد
- همیشه دمای آب پیش از حمام کردن کودک بررسی شود
- دمای آب شستشوی **کودک زیر ۳۸** درجه سانتی‌گراد و برای **نوزادان ۳۷** درجه سانتی‌گراد باشد
- کودکان هنگام توالت رفتن و حمام کردن تنها رها نشوند



ایمنی غذاها و نوشیدنی‌ها

- در حضور کودکان:

- عدم حمل وسایل داغ

- هنگامی که کودک خردسال در آغوش و یا نزدیکی مراقب است، مایعات داغ خورده نشود.

- غذاها و نوشیدنی‌های داغ دور از لبه میز قرار گیرند:

- ممکن است کودک با کشیدن سفره رومیزی نوشیدنی‌های داغ را روی خود بریزد

- بررسی دمای غذا،

- پیش از غذا دادن به کودکان

ایمنی کودکان در فضای باز:

- داخل چادر کبریت، شمع، وسایل آتش‌زا روشن نکنند.
- در صورت رعد و برق اجازه بازی در فضای باز به کودک داده نشود.
- در صورت گرفتار شدن در طوفان به دور از اجسام فلزی و در سرپناهی امن قرار گیرند.
- به مدت طولانی در معرض تابش شدید آفتاب قرار نگیرند (خطر آفتاب سوختگی در کودکان با استفاده از مواد ضد آفتاب با ماده محافظ SPF ۱۵ یا بیشتر کاهش داده شود)



پیشگیری از سقوط



سقوط

- اتفاقی که در نتیجه آن فرد روی زمین، کف یا سطوح پایینی دیگری می‌افتد.
- منظور از سقوط کودک، سقوط ناگهانی اوست در جهت نیروی جاذبه که با لغزیدن و سر خوردن و از دست دادن تعادل همراه است.

ارتباط سوختگی با جنس:

- تعداد سقوطها در پسرها بیشتر از دخترها
- مرگ و میر ناشی از سقوط در پسرها بیشتر از دخترها

محل‌های شایع سقوط کودکان



• سقوط از

— پنجره

— بالکن

— پشت بام

— پله‌ها

— تجهیزات بازی

— درختان

• سقوط درون

— حفره‌ها

— چشمه‌ها

— دودکش‌ها

— سایر حفره‌های درون زمین

ایمنی محیط زندگی کودک

• تغییر محیط به گونه‌ای که برای کودکان بی خطر باشد

- پنجره‌ها در ارتفاع مناسب از کف اتاق (۱۲۰-۱۰۰ سانتی‌متر) و طوری ساخته شوند که زیاد باز نشوند
 - بر روی پنجره‌ها قفل‌های ایمنی نصب شود و کلید این قفل‌ها در محل مطمئن و دور از دسترس اطفال نگه‌داری شود (باید مطمئن بود که در آتش سوزی‌ها به راحتی باز شود)
 - صندلی یا چیزهایی که کودک می‌تواند از آن‌ها بالا رود نزدیک پنجره نباشند
 - پله‌ها مجهز به نرده باشند فاصله میله‌های عمودی بیش از ۶,۵ سانتی‌متر نباشد
 - لبه پله‌ها تیز نباشد
 - راه پله‌ها کاملاً تمیز باشد، در مسیر آن وسایل دست و پا گیر گذاشته نشود، از روشنایی کافی برخوردار باشد
 - حداقل ارتفاع مناسب برای پله ۱۸ سانتی‌متر و حداقل عرض آن نیز ۳۰ سانتی‌متر می‌باشد
 - در صورتی که از فرش یا موکت روی پله‌ها استفاده می‌شود، با بست‌های مخصوص محکم شوند
 - کودکان باید بدانند بازی کردن روی پله‌ها بویژه به صورت دسته جمعی بسیار خطرناک است
- در منازلی که از تنور استفاده می‌کنند تنور حتماً درپوش مناسب داشته باشد، در مواقع غیر ضروری بسته باشد
- هر چند وقت یک بار استحکام در و دیوارهای چاه‌های آب و فاضلاب کنترل شود
 - در مقابل در ورودی حمام موکتی پهن شود تا کودک روی زمین سر نخورد

ایمنی محل خواب کودک

- گهواره کودک به اندازه کافی گود باشد (حداقل ارتفاع گهواره از روی تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی متر باشد)
- دو طرف تختخوابها حفاظ داشته باشد. فاصله بین نرده‌های جلو و طرفین تخت از ۶ سانتی متر کمتر باشد
- سر ستون تخت بیش از ۲ سانتی متر بلندتر از نرده‌ها نباشد
- 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
- 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

ایمنی بازی کودک

- اسباب بازی های کودکان در سطوح بالا قرار داده نشوند
- استفاده از کلاه ایمنی به هنگام دوچرخه سواری، اسکیت، اسب سواری
- کودکان اجازه بازی روی تختخواب و رختخواب های روی هم چیده شده را نداشته باشند
- 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، تشک های 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
- سطح زمین بازی، از نظر ترک ها، لبه های تیز، اشیای اضافی و چگونگی اتصال وسایل بازی به زمین و نقاط ضعف دیگر بررسی شود

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
- محیط مراقبت و بازی کودکان مطابق نیازهای حرکتی و تکاملی آنها باشد
- پس از اتمام بازی، اسباب بازی ها جمع شوند، لوازم اضافی از کف اتاق برداشته شوند
- 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
- وضعیت پله ها و نردبان سرسره بررسی شود
- سرسره ها در چند ارتفاع ساخته شوند تا برای هر سنی مناسب باشند

رفتارهای ایمن هنگام تاب‌بازی:

- 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
- هنگامی که کودکان دیگر مشغول تاب‌بازی 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 سرسره‌بازی:

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





بچه‌های کوچک. حوادث بزرگ

برای وقوع یک سانحه نیازی به اشتباهات
بزرگ نیست

یک لحظه بی توجهی یا

نادیده گرفتن یک توصیه ساده ایمنی

برای ایجاد حادثه کافی است .



همه با هم ، برای سلامتی کودکان سرزمینمان تلاش کنیم .

کمپین پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
تابستان ۱۴۰۰