

# السلامة والوقاية من الإصابة

نصائح للأسر مقدمة من: المركز الوطني للصحة والعاية في مرحلة الطفولة المبكرة

## تتمثل السلامة والوقاية من الإصابة بالنسبة للأطفال صغار في:



- التأكد من نمو أطفالكم وتعلمهم في أماكن آمنة
- حماية الأطفال من المخاطر
- تعليم الأطفال ماذا يتعين عليهم القيام به ليكونوا آمنين

### لماذا تتسم بالأهمية؟

يجب الأطفال الاستكشاف إلا أنهم يحتاجون إلى:

- أماكن آمنة من أجل اللعب
- أفراد بالغين يراقبونهم ويستمعون إليهم ليتمكنوا من الحيلولة دون وقوع الإصابة قبل حصولها
- فرص لممارسة مهارات جديدة بأمان
- عندما يكون الأطفال بأمان، فمن المرجح أن:
- يخلوا من الإصابات
- يركزوا على التعليم
- يستكشفوا مواقف جديدة بثقة

## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- أديروا مقابض أنية الطبخ إلى الجزء الخلفي من الموقد.
- أضبطوا منظم حرارة سخان الماء على 120 درجة أو أقل.
- أبقوا الأطفال بمنأى عن السخانات أو الحرائق.
- ركبوا كاشف دخان في كل طابق. واستبدلوا البطاريات في فصلي الربيع والخريف.
- احصلوا على جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون إذا لم يكن لديكم أحد هذه الأجهزة.
- راجعوا محطة الإطفاء المحلية الخاصة بكم لمعرفة ما إذا كان بوسعها مساعدتكم في إيجاد كاشف دخان أو جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون.
- اسألوا طبيب الأطفال الخاص بكم حول الأطعمة والأشياء الصغيرة التي يمكن أن تسبب الاختناق.
- ضعوا خطة للنجاة وتدربوا عليها.

يتبع في الصفحة التالية

### • في المنزل:

- احتفظوا بجميع الأدوية، والمنظفات، والمنتجات الضارة بعيداً عن متناول الأطفال.
- استعملوا أقفالاً للخرائن وأغطية لمقابس الكهرباء.
- استخدموا بوابات السلامة على الأدراج.
- استخدموا أسرة ذات جوانب ثابتة بدلاً من الجوانب المنزلة.
- أبقوا الأسرة بعيدة عن النوافذ وجبال الستائر.
- يُفضل استخدام ستائر من دون جبال على النوافذ ما أمكن ذلك. وإن لم يكن ذلك ممكناً، أبقوا الجبال مربوطة بعيداً عن متناول الأطفال.
- ضعوا الأطفال الرضع ليناموا على ظهورهم في السرير من دون أي بطانيات ناعمة، أو وسائد، أو مصدات.
- أحفظوا الأطعمة الساخنة والسوائل بعيدة عن متناول الأطفال.

## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

تنمة الصفحة السباحة

### • خارج المنزل:

- استخدموا واقي الشمس
- علموا طفلكم أن يبقى بعيداً عن الشارع.
- ابحثوا عن الملاعب ذات الأسطح الناعمة بدلاً من الأوساخ والعشب.
- راقبوا طفلكم عن كثب في الملعب.
- أزيلوا الأشرطة من الملابس.
- حافظوا على رباط الحذاء قصيراً ومربوطاً.

### • السلامة في المياه

- كونوا على علم بأن الطفل قد يغرق في أي كمية من المياه التي تغطي فمه وأنفه.
- ابقوا على الدوام على مقربة من طفلكم إذا كان في المياه أو بالقرب منها.
- تعلموا السباحة واصطحبوا طفلكم إلى دروس السباحة التي يشرف عليها مدربون محترفون.
- استخدموا الأسوار رباعية الجوانب والبوابات ذاتية الإغلاق حول أحواض السباحة.
- تعلموا الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

### • سلامة السيارات والشاحنات

- اختاروا كرسي سيارة مناسب يتلاءم مع عمر طفلكم وطوله ووزنه.
- اختاروا كرسيًا يتلاءم مع سيارتكم أو شاحنتكم واستخدموه على الدوام.
- اسألوا خبراء برنامج هيد ستارت الخاص بكم حيال المكان الذي يمكنكم الذهاب إليه في مجتمعكم المحلي لمعرفة كيفية تثبيت كرسي السيارة الخاص بطفلكم بأمان.
- احرصوا على جلوس الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً فقط في المقعد الخلفي.
- لا تتركوا طفلكم بمفرده في السيارة دون وجود شخص بالغ.
- علموا أطفالكم أن المركبات ليست أماكن آمنة من أجل اللعب. وحتى لو كانت النوافذ مفتوحة، فمن الممكن أن يصبح الأطفال الصغار محمومين على نحو خطير خلال أول 10 دقائق.

