

## توصیه های پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان را جدی بگیریم

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 میر و معلولیت آنها از بالاترین مسئولیت های والدین و جامعه است.

بطور متوسط هر دو روز، یک کودک بر اثر سانحه کشته می شود. بر اساس آمار مرگ و میر کودکان زیر ۶ سال کشور در سال ۱۳۸۶ مربوط به حوادث وسوانح غیر عمدی، ۳۶/۹ درصد حوادث ترافیکی و ۴۸/۷ درصد حوادث خانگی بوده است. سوختگی، مسمومیت، سقوط و ضربه چهار علت اصلی مرگ و میر و آسیب در کودکان است.

شرایط غیر ایمن که در اغلب مواقع ناشی از بی توجهی و خطای بزرگسالان است، می تواند با کمی دقت و توجه برطرف شده و از وقوع آسیبهای جبران ناپذیر در کودکان پیشگیری کند؛ لذا با رعایت نکات زیر می توانیم کودکان را در مقابل سوختگی، سقوط، غرق شدگی، مسمومیت و حوادث ترافیکی حفظ کنیم.

سوختگی:

- ۱- در زمان بغل کردن کودک از نوشیدن مایعات و چای داغ و کشیدن سیگار جدا خودداری کنید.
- ۲- کودک نباید در معرض نور شدید و مستقیم خورشید، آتش، مایعات 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.
- ۳- 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.
- ۴- ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودک قرار دهید و بر روی پرزهای برق در پوش پلاستیکی محافظ قرار دهید.

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- در هیچ سنی کودک را در روروک نگذارید.(خطر سقوط)
- ۴- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.(فقط دسته ساک را بگیرید )
- ۵- تازمانی که کودک در تخت یا گهواره خوابیده است ، لبه یا نرده ، آن بالا باشد.
- ۶- برای پنجره ها حفاظ و قفل ایمنی قرار دهید.
- ۷- بالا و پایین پله ها و بالکن، محافظ و نرده مناسب قرار دهید.
- ۸- در صورت وجود چاه آب یا هر گونه گودال در حیاط منزل و یا تنوره های 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 تشک و یا وان آب تنها نگذارید و همیشه با یک دست از او حفاظت کنید.
- ۶- تسبیح ،گردنبند مروارید و یا هر شیئی 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.

- ۱۱- 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)
- 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، ضد عفونی 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.
- 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 نوپایتان 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 نخواستارید . 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 بیاموزید 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.