

روز جهانی کودک

۱۶ تا ۲۲ مهر ماه

با شعار حال خوش کودکی، رنگ خوش زندگی



آشنایی با حوادث و سوانح در کودکان



واحد آموزش و ارتقای سلامت

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

به یاد داشته باشیم سوانح و حوادث مهمترین علت مرگ و میر قابل پیشگیری کودکان در کشور ما است . همه دوست دارند که زندگی و رشد کودکانشان با ایمنی و آرامش همراه باشد ، ولی حوادث همیشه در کمین هستند . کودکان زیر ۶ سال به علت عدم آگاهی از محیط اطراف ، عدم شناخت نسبت به خطرات و ناتوانی از فرار از موقعیت خطرناک یا نجات خود از عامل آسیب زا دچار حادثه می شوند . بنابراین ما بزرگتر ها و مراقبین کودکان هستیم که نباید اجازه دهیم در اثر کوتاهی و یا بی مبالاتی ما اتفاقاتی رخ دهد که پیامدهای آن یعنی درد و رنج و معلولیت گریبان گیر کودکان بی گناه شود .





بیشترین میزان مرگ و میر ناشی از حوادث غیر ترافیکی مربوط به غرق شدگی ، بسته شدن راههای تنفسی با مواد جامد و نیمه جامد ، سوختن با مواد داغ و شعله مسمومیت اتفاقی با مواد یا داروها ، سقوط از ارتفاع خفگی در نتیجه گاز و دود و نیش خزندگان حشرات و گیاهان سمی می باشد



سوانح و حوادث پنجمین علت مرگ در دنیا عمده
ترین علت مرگ وبستری در بیمارستانها و
همچنین علت اصلی مرگ در سنین ۱ تا ۱۸ سالگی
است .

تصادف و حوادث ترافیکی



- ❑ هنگام مسافرت‌های درون و برون شهری امن ترین محل برای کودکان صندلی عقب اتومبیل می باشد .
- ❑ برای کودکان خردسال از صندلی مخصوص استفاده کنید . بستن کمر بند ایمنی در کودکان بزرگتر را فراموش نکنید.
- ❑ کودک خود را دور از وسایل نقلیه در حال حرکت ، جاده های ماشین رو و خیابان ها نگه دارید.
- ❑ هنگام رد شدن از خیابان حتی یک لحظه هم دست کودک خود را رهانکنید.



- ❑ کودکان همیشه از سمت راست خود رو سوار یا پیاده شوند.
- ❑ زمانی که در اتومبیل را می بندید ، مراقب انگشتان کودک باشید .
- ❑ اجازه دوچرخه سواری در خیابان را به کودک ندهید.
- ❑ هنگام سوار کردن کودک بر دوچرخه یا سه چرخه کلاه ایمنی بر سر او بگذارید و مطمئن شوید که وقتی کودک شما بر روی دوچرخه یک فرد بالغ نشسته است ، ایمن از خطر سقوط است .

- ❑ از سوار کردن کودکان بر ترک موتور سیکلت و پشت وانت و صندوق عقب خودرو خودداری کنید.
- ❑ والدین مراقب باشند کودکان سر و دست خود را از خودرو بیرون نیاورند.
- ❑ روی درهای عقب خود رو از قفل ایمنی مخصوص کودکان استفاده کنید.
- ❑ از بازی کردن کودکان در مسیر رفت و آمد اتومبیل و موتور سیکلت خودداری کنید.
- ❑ اگر محل بازی کودک نزدیک خیابانها و جاده های ماشین رو یا محل عبور و مرور است ، دائم مواظب او باشید.
- ❑ به کودکان بیاموزید ایمن ترین روش برای عبور از خیابان عبارتند از : عبور از پلهای زیر گذر ، خطوط عابر پیاده ، محل چراغ عابر پیاده ، پل های هوایی و عبور از خیابان با کمک پلیس یا فرد بزرگسال دیگر.



سوختگی

- هنگام بغل کردن و زمانی که کودک در آغوش شماست از نوشیدن مایعات ، چای داغ و کشیدن سیگار جداً پرهیز کنید.
- کودک نباید به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار گیرد.
- ظروف حاوی مایع داغ را روی میز دارای رومیزی نگذارید چون ممکن است کودک شما آن را به طرف پایین بکشد.



- ❑ کودک را در معرض مایعات داغ (ظروف غذای در حال پخت ، دیگ های داغ و کتری آب جوش) و وسایل سوزاننده (سماور ، بخاری ، اجاق ، کرسی ، منقل ، تنور، اتو و ...) قرار ندهید.
- ❑ بر روی پریزهای برق درپوش پلاستیکی محافظ قرار دهید.
- ❑ قبل از حمام کردن درجه حرارت آب گرم را بر روی مچ دستتان آزمایش کنید تا مطمئن شوید آب داغ نیست.



- ❑ در زمان پخت غذا ظروف دسته دار را روی شعله های عقب اجاق گاز قرار دهید .
- ❑ کودک را از آنچه روی اجاق است مثل ماهیتابه داغ ، کتری آب جوش ، بخاری ، رادیاتور، بخاری دیواری ، اطو و وسایل گرمازا، اجاق گاز ، آتش ، کبریت ، فندک ، سیگار روشن ، فر و چراغ های خوراک پزی دور نگهدارید .



- ❑ ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.



❑ به کودکان بیاموزید که نباید کلید برق را بی دلیل خاموش و روشن کنند.

❑ از بازرسی وسایل برقی و تعمیر آنها به همراه کودکان بپرهیزید.

❑ هیچ وقت به کودکان اجازه استفاده از ترقه و فشفسه ندهید.

سقوط



- ❑ ساک حمل شیر خوار را از زیر بگیرد.
- ❑ کودک خود را در جاهای بلند و بدون حفاظ(تخت ها ، صندلی ها ، میزها و نیمکت و... رها نکنید. خصوصاً کودک زیر یک سال را که غلت می زند را باید در محلی امن قرارداد .
- ❑ به کودکان اجازه بالا رفتن و بازی کردن بر روی رختخواب های روی هم چیده شده را ندهید زیرا ممکن است موجب آسیب و خفگی خود و کودکان هم بازی خود شوند.
- ❑ دقت کنید در فرش و زیر انداز لبه های برگشته وجود نداشته باشد زیرا باعث زمین خوردن کودک می شود.

- بالاوپایین راه پله ها و بالکن نرده و حفاظ مناسب بگذارید.
- در صورت وجود چاه آب یا هر گونه گودال و یا تنور در منزل حتماً روی آن در پوش بگذارید.
- کابینت ها قفسه ها و کتابخانه ها را با پیچ به دیوار ثابت کنید.
- بالا و پایین رفتن از پله ها را به کودک آموزش دهید.
- در صورت استفاده از تاب و نی نی تاب در اتاق ارتفاع آن کمتر از یک متر تا از سقوط پیشگیری شود.
- کودکان کمتر از ۵ سال را هنگام سوار شدن بر تاب تنها نگذارید چون خطر پیچیدن طناب به دور گردن و خفگی وجود دارد.



خفگی و غرق شدگی

- کودک را به پهلو بخوابانید . (به شکم نخوابانید)
- از قنناق کردن یا محکم بستن شکم کودک پرهیز کنید.
- در حین شیردهی مادر کاملاً هوشیار باشد. زیرا خواب آلودگی مادر در زمان شیر دادن در بعضی مواقع منجر به بستن راههای تنفسی شیرخوار گردیده و باعث خفگی وی می شود.
- لباس هایی که الیاف کشی دارند یا بافت آنها سوراخ دار می باشد و یا بند و نوار آنها به دور گردن کودک گره می خورند برای کودک خطرناکند چون ممکن است به قلاب کالسکه یا جاهای دیگر گره بخورند و باعث خفگی او بشوند.

- ❑ برای کودک زیر یک سال از بالش استفاده نکنید زیرا ممکن است خفه شود. اگر می خواهید سر او را بالا نگه دارید بالش را زیر تشک قرار دهید.
- ❑ اسباب بازی با قطعات ریز جدا شونده ، سایر اشیا کوچک و کیسه های نایلونی ، بادکنک و زیور آلات را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- ❑ از رختخواب نرم (پتو ، بالش ، لحاف و...) اسباب بازی های دارای حلقه و آویز و ریسمان و بندهای بلند نخی استفاده نکنید.
- ❑ محیط زندگی کودک در خانه و خودرو عاری از دود (سیگار ، وسایل دودزا ، مواد مخدر و...) نگهدارید و به او مواد مخدر ندهید و روی بدن او نیز نمالید.

- ❑ هرگز کودک خود را در کنار رختخواب های روی هم چیده شده نگذارید و نخوابانید زیرا ریزش رختخواب بر روی کودک سبب خفگی او خواهد شد.
- ❑ از زمان شروع غذای کمکی تا دو سالگی به دلیل پریدن مواد غذایی به حلق کودک یا بلع تکه های بزرگ غذا ، مواد غذایی زیر را در دسترس کودکان قرار ندهید : شکلات های مکیدنی سفت ، آجیل با پوست ، بادام زمینی ، ذرت ، سوسیس ، تکه هویج ، کرفس ، انگور ، کشمش ، ذرت بوداده ، دانه های حبوبات ، آب نبات ، و ...
- ❑ هرگز کودک را هنگام غذا خوردن تنهارها نکنید. کودک را تشویق کنید که در حالت نشسته غذا بخورد. موقع خنده و گریه چیزی در دهان او نگذارید.
- ❑ مطمئن شوید که استخرهای شنا ، حوض ها در ساختمان شما و اطرافتان از همه طرف حفاظ دارد.

□ وقتی کودک نزدیک آب است (وان حمام ، لگن آب بازی ، سطل ، تشت و توالت) به دقت او را در نظر بگیرید.

□ کیسه پلاستیکی و بادکنک در اختیار کودک نگذارید.

□ شنا و قوانین ایمنی آب را به کودک آموزش دهید.

□ اجازه بازی با تیوپ و قایق های بادی را به کودک ندهید.





مسمومیت

- ❑ کلیه سموم و حشره کش ها ، فراورده های نفتی ، داروها و مواد شوینده و سفیدکننده ، مواد آرایشی و بهداشتی ، رنگ ها و حلال ها را در محلی امن با قفل مطمئن و دور از دید و دسترس کودک قرار دهید.
- ❑ سموم و نفت را در بطری نوشابه ، شیشه مربا یا خوردنی های دیگر نریزید.
- ❑ مواد سمی ، محلولهای سفید کننده و... را در ظروف مخصوص خود و یا در ظروف قابل تشخیص نگهداری کنید.
- ❑ در کابینت آشپزخانه را طوری طراحی کنید که قابل باز کردن توسط کودک نباشد .



- ❑ هرگز به کودکان نگوید که قرصها و داروها شکلاتهای مخصوصی هستند.
- ❑ دست خود را مرتباً و به خصوص قبل از تغذیه کودک و بعد از تعویض پوشک بشوئید
- ❑ اسباب بازی ها را با آب و صابون (مواد شوینده) بشوئید.
- ❑ اشیای خطرناک و آلوده را روی کف اتاق و در معرض دید کودک قرار ندهید .
- ❑ گیاهان و گلدان ها را از دسترس کودکان نوپا دور کنید . خوردن برخی گیاهان زینتی منجر به مسمومیت شدید و خطرناک کودکان می شود.