

بسمه تعالی

پیشگیری

از

سوانح و حوادث و ایمنی در کودکان

مرکز بهداشت استان ایلام

مدیریت سلامت جمعیت خانواده و مدارس

۱۶ مهر ماه روز جهانی و (۲۰ - ۱۴) مهر ماه هفته ملی کودک مبارک باد

شعار امسال روز جهانی و هفته ملی کودک: " آینده را باید ساخت "

روز جهانی کودک و هفته ملی آن فرصت مغتنمی است تا بار دیگر بر رسالت و تعهد سیستم بهداشت و درمان کشور و سایر ارگانها و موسسات دولتی و خصوصی در خصوص حفظ و ارتقاء سطح سلامت کودکان به عنوان آسیب پذیر ترین گروه هدف سیستم بهداشتی درمانی تاکید و با صدای رسا در گوش جهان نجوا کنیم:

کودکان امروزند آنها را به فردا حواله نکنیم

شعار امسال هفته ملی کودک: آینده را باید ساخت

لذا در راستای رسالت نظام بهداشتی کشور در خصوص ارتقاء سواد بهداشتی جامعه و تاکید بر اصل خود مراقبتی و نامگذاری ۱۸ مهر ماه به عنوان روز "کودک، سلامت و ایمنی" در این مجال سعی بر این شده است تا آحاد جامعه و به ویژه والدین کودکان را با اهمیت پیشگیری از سوانح و حوادث، عواقب وقوع حوادث و ساده ترین راههای پیشگیری از سوانح و حوادث آشنا سازیم:

پیشگیری از ایجاد حادثه بسیار کارآمدتر و ضروری تر از درمان عوارض آن می باشد.

### اهمیت پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان :

آسیب های ناشی از حوادث از علل اصلی معلولیت، ناهنجاریهای دائمی و مرگ در کودکان است. هر ساله تعداد زیادی از کودکان، حوادثی را تجربه میکنند که در اغلب موارد منجر به عوارض جبران ناپذیری از لحاظ جسمی و روانی برای آنان میشود . یکی از علل عمده بروز حوادث در کودکان، ناتوانی آنها در شناخت اصول ایمنی و پیشگیری از آسیبها است . مکانهایی در خانه و خارج از آن وجود دارد که علیرغم اینکه به چشم نمی آید، بالقوه برای کودک آسیب زا است .

### اهمیت پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان:

تبعات غیر مستقیم سوانح و حوادث بر کشور متعددی باشد یکی از آنها فشارهای اقتصادی و اجتماعی بر خانواده ها می باشد که ناگزیرند از معلولین سوانح و حوادث مراقبت کنند کودکی که دچار مصدومیت جدی است نیاز دارد که والدین هر دو از او مراقبت کنند که این امر موجب تحمیل ضرر مالی به خانواده و از دست رفتن فرصت تحصیلی برای کودکان می شود.

آسیبهای کودکان قابل پیشگیری هستند، اما در اغلب مناطق دنیا عامه مردم، سیاستگذاران و ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی به آنها کم توجهند . اغلب اوقات پس از بروز آسیب به فکر پیشگیری می افتیم، در حالی که پیشگیری از آسیب و حادثه باید به عنوان روشی مهم در زندگی به ویژه در مورد کودکان پذیرفته شود و والدین و مراقبان همواره اصول آن را رعایت کنند تا مانع وقوع آسیب در کودکان شوند .

همه آحاد جامعه نسبت به پیشگیری از آسیبهای کودکان مسئولند . همانگونه که محیطی ایمن، مطمئن و پایدار پیش نیاز جامعه سالم است، کودکان شایسته ی بیشترین سطح سلامتی و زندگی در محیطی ایمن هستند . پیشگیری از آسیبهای کودکان مسئولیت بزرگی است که نیازمند تعهد و مشارکت کامل همه مسئولان ، ادارات و افراد تاثیر گذار بر سلامت کودکان ، خانواده ها و حتی کودکان است . آسیب های کودکان باید از اولویتهای اساسی سلامت همگانی باشند . تمام

والدین، معلمان و مراقبان کودک در خانه و هر جای دیگر باید با دقت در جزئیات، مانع آسیبهای کودکان شوند و در پیشگیری از حوادث نقش فعالی داشته باشند.

### نقش والدین در پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان:

در این بین والدین و مراقبان کودکان نقش مهمی در تامین، حفظ و ارتقاء سلامت و ایمنی کودکان دارند و برای ایفای نقش خود باید از دانش و مهارت کافی در این زمینه برخوردار شوند. پیشگیری از سوانح و حوادث بخش مهم و ضروری برنامه مراقبت از کودکان در بخش بهداشت و یکی از مسئولیت های اصلی والدین و مراقبان کودک است با شناخت نحوه وقوع و نیز با برخی برنامه ریزی و اقدامات اولیه، بیشتر حوادث قابل پیشگیری هستند لذا توجه به پیشگیری از آسیب های ناشی از حوادث به کودکان بایستی در الویت فعالیت ها و برنامه های روزمره والدین و مراقبان کودکان قرار گیرد.

### سهم سوانح و حوادث در مرگ و میر کودکان ۵۹-۱ماهه:

سوانح و حوادث پنجمین علت مرگ و میر در دنیا و عمده ترین علت مرگ و بستری در بیمارستان و علت اصلی مرگ در سنین ۱-۱۸ سالگی است در استان ایلام نیز سوانح و حوادث از علت های اصلی مرگ و میر کودکان ۵۹-۱ماهه طی سال های ۹۶-۸۶ (جزء دو علت اصلی مرگ) محسوب میگردد.

حوادث شایع در کشور ما که سلامت کودکان را تهدید می نمایند: عبارتند از حوادث ترافیکی، سوختگی، خفگی و غرق

شدگی، سقوط و مسمویت ها

آموزش، مهم ترین و کلیدی ترین نقش را در پیشگیری از ایجاد سوانح و حوادث دارد

حوادث شایع در استان ایلام طی سالهای ۸۹-۹۶ به ترتیب عبارت از حوادث ترافیکی، عوارض درمان طبی جراحی ،

سایر حوادث انسداد راه هوایی، غرق شدن ، سقوط، برخورد نیروی مکانیکی بیجان، در معرض دود و شعله آتش ،

مسمومیت ، تماس با آب داغ و حرارت، تماس با حیوانات و گیاهان سمی، سایر فاکتورهای حوادث و خشونت

اهمیت، علل و راهکارهای ساده جهت پیشگیری از وقوع سوانح و حوادث در کودکان به تفکیک نوع حادثه :

### حوادث ترافیکی:

#### اهمیت:

- ❑ تصادف کودکان با وسایل نقلیه، حتی در کشورهای پیشرفته نیز رو به افزایش است.
- ❑ بسیاری از تصادفات به این دلیل رخ می دهد که کودک خطر خیابان و جاده را نمی فهمد و به راحتی به داخل خیابان می دود.
- ❑ کودکان زیر ۹ سال بیشتر در معرض خطرند، چون قد کوتاهی دارند، از پشت اتومبیل های پارک شده داخل خیابان را نمی بینند، و راننده ها هم آنها را به راحتی نمی بینند.
- ❑ این خطر در بچه های کوچک تر، بیشتر است، چون فاصله و سرعت اتومبیل ها را درک نمی کنند
- ❑ آموزش خطر خیابان و اتومبیل به کودکان، جلوی بسیاری از حوادث را می گیرد.

### علل حوادث ترافیکی:

- ❑ سرعت غیرمجاز وسایل نقلیه
- ❑ نبود پل عابر پیاده یا زیرگذر مخصوص عابرین
- ❑ نقص در کنترل حرکت و سرعت وسایل نقلیه
- ❑ نبود مکان مشخص برای عابر پیاده
- ❑ وجود خیابان های باریک، ولی دوطرفه
- ❑ سطح ناصاف خیابان و وجود سرعت گیر بدون علامت هشداردهنده
- ❑ عدم آموزش صحیح در خصوص مقررات عبور و مرور در شهرها
- ❑ عدم رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی از طرف رانندگان
- ❑ شکل های نادرست و غیر استاندارد محل های تقاطع و خیابان ها
- ❑ مطالعه یا استفاده از تلفن همراه حین رانندگی

- ❑ عدم استفاده از عینک برای راننده ای که چشم های ضعیف دارد.
- ❑ رانندگی بدون داشتن گواهی نامه
- ❑ مصرف مواد مخدر، یا داروهای خواب آور حین رانندگی
- ❑ سوار کردن سرنشین یا حمل بار بیش از حد مجاز
- ❑ عبور کودک کم سن یا کودکی که آموزش کافی ندیده است، از خیابان
- ❑ بازی کردن کودکان در محل پر تردد، یا محلی که اتومبیل پارک شده است.
- ❑ داشتن نقص عضو و معلولیت، یا ابتلای راننده به بیماری هایی مانند صرع و غش یا بیماری روانی و عصبی
- ❑ سوار شدن افراد زیاد روی موتورسیکلت، یا سوار شدن کودک در پشت راننده آن

### پیشگیری از حوادث ترفیکی:

- ❑ مقررات عبور و مرور و امنیت در خیابان را بر حسب سن و سال به کودک آموزش دهید.
- ❑ مراقب باشید کودک در کنار خیابان بازی (خصوصاً توپ بازی) نکند.
- ❑ از حمل افراد بیش از ظرفیت موتورسیکلت خودداری کنید، خصوصاً کودکان
- ❑ در کودکان کوچک تر، هرگز از کمربند ایمنی مخصوص بزرگسال استفاده نکنید. کودک باید از کمربند ایمنی مخصوص کودکان استفاده کند
- ❑ در داخل اتومبیل، از صندلی مخصوص کودک یا سبد نوزاد استفاده کنید.
- ❑ هرگز کودک را در صندلی های جلو (صندلی راننده یا کنار راننده) بغل نکنید، زیرا در صورت کمترین حادثه او از دستتان رها شده، و در معرض شدیدترین آسیب ها قرار می گیرد
- ❑ هرگز به کودک قبل از سن قانونی رانندگی یاد ندهید.
- ❑ از بیرون آوردن سر و دست کودک از پنجره، حتی در شرایط توقف خودرو جلوگیری کنید.
- ❑ هرگز کودک را در پشت شیشه عقب، یا داخل صندوق عقب خودرو، و یا بار وانت سوار نکنید.
- ❑ در هنگام رانندگی به خروج کودکان از مدرسه، یا هر حرکت غیرمنتظره دیگر توجه داشته باشید و یادتان باشد شما باید کودک را ببینید، نه این که از کودک توقع داشته باشید شما را ببیند!
- ❑ هنگامی که برای خرید وسایل منزل و ... عجله دارید، این جور کارها را به کودک نسپارید.
- ❑ اجازه عبور بچه کوچک از خیابان را ندهید، و در هنگام عبور دست او را محکم از بازو بگیرید و هرگز حتی برای یک لحظه رها نکنید.
- ❑ عبور از محل مناسب در خیابان، مثل پل عابر، زیرگذر و محل خط کشی عابر را در هنگام حضور کودک فراموش نکنید.

- ❑ به کودک خود لباس روشن بپوشانید و اهمیت این موضوع را به او آموزش دهید.
- ❑ کودک را پشت راننده موتورسیکلت سوار نکنید، به خصوص در هنگام شب که کودک خواب آلوده است.
- ❑ هنگام موتورسواری کلیه سرنشینان موتورسیکلت باید کلاه ایمنی داشته باشند.
- ❑ از ماندن کودک روی موتورسیکلت یا دوچرخه متوقف شده جلوگیری کنید.
- ❑ به کودک یاد دهید هل دادن اتومبیل به سمت جلو در سربالایی بسیار خطرناک است.
- ❑ هرگز کودک را بدون کمربند مخصوص کودکان روی صندلی جلو نشانید.
- ❑ دقت کنید درب های خودرو خراب نباشد که باعث باز شدن آن در حین حرکت شود.
- ❑ هنگام ورود به خودرو ابتدا کودکان وارد شوند، و هنگام خروج ابتدا بزرگسالان خارج شوند.
- ❑ کودک را در خودرو تنها نگذارید، به ویژه پشت فرمان و به ویژه هنگامی که خودرو در سرازیری یا سربالایی قرار دارد.

- ❑ هرگز کودک را در قسمت بار وانت سوار نکنید.
- ❑ کودک را از ایجاد مزاحمت برای راننده یا مشغول کردن وی منع کنید.
- ❑ به کودک یاد دهید که پلیس دوست اوست و اگر لازم شد از کمک خواستن از پلیس امتناع نکند.
- ❑ اجازه ندهید کودک در ماشین در حال حرکت بایستد.
- ❑ پس از توقف، همیشه کودک خود را از درب سمت پیاده رو، و دور از خیابان پیاده کنید.

### پیشگیری از تصادف در کودکان زیر ۵ سال:

- ❑ در مورد عبور از خیابان با کودک خود صحبت کنید و به مرور روش درست این کار را به او آموزش دهید، ولی اجازه ندهید به تنهایی از خیابان رد شود.
- ❑ فراموش نکنید که او علاوه بر حرف شما، از رفتار تان هم الگو می گیرد. اگر جلوی او به سرعت از خیابان رد شوید فکر می کند این کار درست است و آن را تکرار می کند.
- ❑ همیشه بین کودک و مسیر خیابان قرار بگیرید، و اگر نزدیک شما اتومبیل هست، دست او را بگیرید.
- ❑ به کودک یاد دهید که در جاهایی که اتومبیل پارک شده است، یا اتومبیل هایی در حال حرکت هستند، بازی نکند.

### پیشگیری از تصادف در کودکان ۵ تا ۹ ساله:

- ❑ وقتی با هم در خیابان هستید در مورد علایم راهنمایی و رانندگی با او صحبت کنید و از او بخواهید محل امنی را برای عبور از خیابان انتخاب کند، و دلیل امن بودن آنجا را بگوید.
- ❑ اگر محل نامناسبی را انتخاب کرد، اشتباهش را به او توضیح دهید و بگویید دوباره تلاش کند.

دوچرخه سواری کودک باید دور از خیابان و در یک محل امن، تحت نظر والدین باشد.

کودک باید به آرامی سوار اتومبیل شود.

در ابتدا کودک فقط از خیابان های کوچک و خلوت برای عبور استفاده کند.

### پیشگیری از تصادف در کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله:

در این سن کودک معمولاً خوب می تواند از پس ترافیک بر آید، ولی باز می توانید اقداماتی جهت امنیت او به عمل آورید:

دقت کنید که کودک به قانون "توقف کن، نگاه کن، گوش کن، و فکر کن" عمل می کند.

در این سن می توانید به او اصول ابتدایی عبور و مرور مثل خیابان یک طرفه و دو طرفه، پیچ ها، میدان ها و ... را یاد بدهید. این کمک می کند او بتواند محل یک اتومبیل را حدس بزند

او را تشویق کنید از امن ترین مسیر از مدرسه به خانه برگردد، حتی اگر کمی طولانی تر باشد

دقت کنید که او همیشه در اتومبیل کمربند ببندد، و هم به عنوان عابر و هم مسافر اصول ایمنی را بداند.

### برای انتخاب سرویس مناسب برای کودک نکات زیر را رعایت کنید

توجه ویژه ای به سلامت جسمی راننده داشته باشید.

مطمئن شوید راننده، مجوز لازم برای این کار را دارد

حتی الامکان راننده ای انتخاب کنید که تجربه رانندگی بیشتری دارد، عجول نبوده و توصیه شده باشد.

رانندگانی که شب تا صبح را در شیفت شب کار کرده اند و صبح کودکان را به مدرسه می رسانند، افراد مناسبی برای

برعهده گرفتن مسوولیت کودکان به شمار نمی روند چرا که خواب آلودگی این رانندگان می تواند حادثه ساز باشد.

در پایان روز و به طور تصادفی از کودک درباره شیوه رانندگی راننده سرویس سوال کنید.

به ایمنی اتومبیل از نظر فنی توجه کنید.

### چگونگی استفاده درست از سرویس را به کودکان بیاموزید:

هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس مدرسه عجله نکنند

به نوبت سوار و پیاده شوند و باعجله به داخل یا بیرون سرویس نروند.

موقع پیاده شدن دقت کنند تا خودرو یا موتور سواری را که از کنار سرویس عبور میکند ببینند

با دیدن سرویس مدرسه ذوق زده نشوند و به طرف آن در وسط خیابان ندوند زیرا در این شرایط کودکان اغلب رفت و

آمد اتومبیل ها در خیابان را از یاد میبرند و امکان تصادف با اتومبیل افزایش میابد.



تا اتوبوس یا مینی بوس کاملاً متوقف و در آن باز نشده و راننده اجازه ورود نداده استبه سمت اتومبیل حرکت نکنند و در پیاده رو یا حریم خیابان باقی بمانند. چرا که امکان دارد به تصور این که اتومبیل کاملاً متوقف شده به سمت دستگیره در بروند و تلاش برای باز کردن آن کنند در حالی که اتومبیل هنوز در حال حرکت است و بنابراین زمین بخورند.

در صورتیکه سرویس مدرسه کودکان اتوبوس یا مینی بوس است، هنگام سوار شدن یا پیاده شدن میله دم در را در دست بگیرند.

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 رد نشوند.

به او هشدار دهید دويدن دنبال اتوبوس یا مینی بوس مدرسه بسیار خطرناک است.

مطمئن شوند هنگام دور شدن یا نزدیک شدن به اتوبوس راننده او را می بیند.

ناحیه خطر را به او آموزش دهید. این ناحیه منطقه ای در فاصله سه متر از هر طرف مینی بوس است که بیشترین خطر تصادف و برخورد مینی بوس یا برخورد با وسیله نقلیه دیگر وجود دارد. هنگام پیاده شدن و عبور از خیابان در کنار مینی بوس یا اتوبوس سرویس راه نروند و حداقل سه تا چهار

### آسیب های دوچرخه سواری:

علت آسیب های دوچرخه سواری، اغلب اجازه پدر و مادر برای دوچرخه سواری کودک در خیابان، بدون داشتن مهارت کافی است.

کودک قبل از دوچرخه سواری در خیابان باید بتواند دوچرخه را کاملاً مهار کند، با دست علامت راهنما دهد، برگردد و به پشت نگاه کند، و بتواند از ترافیک و از بین موانع عبور کند.

### پیشگیری از آسیب های دوچرخه سواری:

برای کودک با توجه به سن و جثه اش دوچرخه مناسب تهیه کنید.

اجازه سوار شدن دو کودک روی دوچرخه را ندهید.

به کودک یاد بدهید موقع حرکت دست های خود را رها نکند.

به کودکان پیاموزید در خیابان پرترافیک یا محل باریک در کنار هم به صورت موازی حرکت نکنند.

- ❑ مهارت های لازم را برای دوچرخه سواری به کودک آموزش دهید.
- ❑ به بچه ها بفهمانید حرکات ماریچی، و پیچیدن ناگهانی حین حرکت خطرناک است.
- ❑ اجازه سرعت گرفتن بیش از حد را به کودک ندهید.
- ❑ نقص فنی دوچرخه ها، مانند مشکل لاستیک ها یا مشکل ترمز را بررسی و برطرف کنید
- ❑ به کودک بیاموزید به طور ناگهانی از خیابان اصلی به فرعی یا برعکس نییچد، یا از پیاده رو به خیابان وارد نشود.
- ❑ به او بگویند از لابلای ماشین های در حال توقف، یا از کنار موتورسیکلت هایی که با سرعت بالا حرکت می کنند رد نشوند.
- ❑ دوچرخه کودک باید مجهز به زنگ، چراغ جلو و عقب، و شب نمای مناسب باشد.
- ❑ کودک را بایست در حد امکان با علایم راهنمایی و رانندگی آشنا کرد.
- ❑ به کودک یاد بدهید از در حیاط یا پارکینگ به آهستگی و با احتیاط خارج شود.
- ❑ رانندگان خودروها باید به بچه های دوچرخه سوار توجه داشته باشند.
- ❑ در هنگام باز کردن در خودروها، باید به عقب دقت کنیم که باعث برخورد با دوچرخه نشود.
- ❑ مسیر دوچرخه سواری کودک باید حتی الامکان فاقد دست انداز یا چاله باشد.
- ❑ کودک از کلاه ایمنی استفاده کند. همچنین استفاده خود شما از کلاه ایمنی برای کودک الگوی مناسبی است.

موقعی که قرار است کودک مسافت خانه تا مرکز آموزشی را به تنهایی یا با دوستانش با طی کند به او بیاموزید:

- ❑ آدرس و شماره تلفن منزل را در کیف به همراه داشته باشد.
- ❑ در صورت مواجهه با مشکل به پلیس مراجعه کند.
- ❑ در خیابان با غریبه ها حرف نزند و سوار ماشین آنها نشود.
- ❑ هرگز ناگهان به داخل خیابان ندود و شیطنت نکند.
- ❑ اگر سن کودک شما زیر 10 سال است تنها و بدون کمک شخص بزرگتر از عرض خیابان عبور نکند.
- ❑ چگونگی عبور از خیابان را به او آموزش دهید.

#### چگونگی عبور از خیابان را به کودکان بیاموزید:

- ❑ کودکان باید بدانند ایمن ترین روشها برای عبور از عرض خیابان، عبور از پل های زیرگذر، خطوط عابر پیاده، محل چراغ عابر پیاده و پلهای 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.
- ❑ به کودکان هشدار دهید که رد شدن از وسط بزرگراه ها کار بسیار خطرناکی است و خطرناکتر از آن بالا رفتن از نرده های کنار و یا وسط بزرگراهها برای عبور از خیابان است.
- ❑ همیشه در پیاده راه بروند و اگر جایی پیاده هرو ندارد از طرفی حرکت کنند که بتوانند اتومبیلها را ببینند، یعنی خلاف جهت اتومبیلها حرکت کنند.
- ❑ برای عبور از خیابان در صورت وجود از محل خط کشی عابر پیاده، پل های روگذر یا زیرگذر عبور کنند و در صورت عدم وجود ابتدا مکانی خلوت و مناسب برای عبور پیدا کنند. در پیاده رو کنار خیابان یک قدم مانده به جدول خیابان، یا در صورت نبودن پیاده هرو یک قدم مانده به حاشیه جاده بایستند.
- ❑ به دقت به دو طرف خیابان نگاه کنند و به صدای اتومبیلها گوش دهند.
- ❑ اگر اتومبیل در حال عبور است صبر کنند تا بگذرد و مجدداً به دو سمت خیابان نگاه کنند.
- ❑ وقتی عبور و مرور اتومبیلی لها قطع شد و وسیله نقلیه ای نبود یا همه ایستاده بودند عرض خیابان را به طور مستقیم و به آرامی طی کنند.
- ❑ در حین عبور نیز به اطراف نگاه کنند و به صدای اتومبیلها گوش دهند.
- ❑ ابتدا به سمت چپ خیابان نگاه کنند.
- ❑ وقتی به وسط خیابان رسیدند بایستند و به سمت راست نگاه کنند.
- ❑ اگر خیابان امن بود از عرض آن رد شوند.
- ❑ شما بهترین الگوی کودکانتان هستید، همیشه بطور صحیح و با رعایت قوانین از خیابان عبور کنید.

## ۲. سوختگی:

- ❖ پوست کودک ۱۵ برابر نازک تر از بزرگسالان است، و به راحتی می سوزد.
- ❖ اگر سوختگی ایجاد شود، درمان آن طولانی و سخت است و ممکن است روی بدن جا بگذارد.
- ❖ سوختگی درد و سوزش شدیدی ایجاد می کند که تحمل آن برای کودک بسیار مشکل است.
- ❖ عمده ترین نوع سوختگی ها در کودکان، سوختگی با مایعات داغ، سوختگی با آب حمام و سوختگی با اشیای داغ می باشد.

## پیشگیری از سوختگی با مایعات داغ:

- در صورت استفاده از کتری برقی آن را در محل امنی بگذارید. سیم کتری را به حالت آویزان قرار ندهید و به محض جوش آمدن آب سیم را از کتری و پریز برق خارج کنید.
- ظرف های حاوی مایعات داغ از قبیل قوری چای، ظرف سوپ و ... را دور از دسترس کودک نگاه دارید.
- دستگیره های ظروف حاوی مایع داغ روی اجاق مانند تابه و قابلمه را به طرف بیرون در دسترس کودکان قرار ندهید.
- مایعات داغ را از روی سر کودکان عبور ندهید.
- هنگام نوشیدن چای یا قهوه داغ کودک را بغل نکنید. زیرا ممکن است کودک با ضربه زدن به فنجان یا به دست شما باعث ریختن مایع و سوختگی شود.
- جهت جلوگیری از واژگون شدن سماور یک حفاظ جهت محکم شدن آن تعبیه نمایید. بهتر است دسته های سماور را به دیوار محکم نمایید
- روش های پیشگیری از سوختگی را به زبان ساده به کودک بیاموزید.
- مایعات داغ را روی میزهای پوشیده با رومیزی بلند و آویزان قرار ندهید.
- ظروف حاوی مایعات داغ و خطرناک را در لبه بلندی های در دسترس کودکان قرار ندهید.
- مسئولیت حمل ظروف مایعات داغ را به کودک واگذار نکنید.
- چای و سایر نوشیدنی های داغ را در وسط اتاق نگذارید. کتری چای بهتر است کنار دیوار قرار بگیرد و اطرافیان کاملاً مراقب کودکان باشند.
- استفاده کودک از سماور حتی هنگامی که آب سرد دارد خطرناک است، زیرا کودک به استفاده از آن عادت می کند و در هنگام داغ بودن آب آن باعث حادثه می شود.
- شعله اجاق گاز، علاء الدین و ... را بلافاصله پس از استفاده خاموش کنید. ممکن است افتادن اشیای قابل اشتعال مثل دستمال روی شعله آتش موجب آتش سوزی و سوختگی شود

## پیشگیری از سوختگی با آب حمام:

- درجه آب گرم کن حمام بهتر است روی حرارت کمتر از ۶۰ درجه تنظیم شود.
- در صورت داغ بودن آب، ابتدا شیر آب سرد را باز کرده و سپس با شیر آب گرم دمای آن را تنظیم کنید.

- ◆ با درجه، حرارت آب را قبل از ورود کودک به حمام اندازه گیری کنید. مناسب ترین حرارت برای حمام کودک بین ۳۶ تا ۳۸ درجه سانتی گراد است.
- ◆ علاوه بر درجه، برای اطمینان با آرنج خود هم حرارت آب را کنترل کنید.
- ◆ به کودک اجازه دست زدن به شیرهای آب را ندهید.
- ◆ بسیاری از سوانح وقتی رخ می دهد که کودک در آب گرمی که قبلا برای یک بزرگسال آماده شده است می افتد. پس هرگز کودک خود را در حمام با وان یا لگن آب گرم تنها نگذارید.

### پیشگیری از سوختگی با اشیای داغ:

- هرگز روی چراغ علاء الدین کتری یا ظرف غذا نگذارید.
- لباس های کودک نباید خیلی بلند و گشاد باشد که در اثر گرفتن به وسایل آتش زا باعث سوختگی شود.
- اطراف تمام وسایل گرمازا مانند بخاری، اجاق گاز، سماور، گاز پیک نیک و شومینه خانگی، حفاظ مناسب بگذارید
- وسایلی مانند اتورا بلافاصله پس از استفاده از دسترس کودک دور کنید.
- هرگز حفاظ روی بخاری برقی یا گازی را برندارید. زیرا بچه های کوچک هر چیز سر راه خود را امتحان می کنند و به اشیای براقی مثل المنت بخاری علاقه بیشتری دارند.

### اقدامات فوری در صورت بروز سوختگی:

- فورا لباس های کودک را پاره کرده و از بدن او خارج کنید، ولی اگر لباس به تن چسبیده آن را از پوست نکنید.
- محل سوختگی را فورا به مدت ۱۰ دقیقه زیر آب سرد بگیرید تا حرارت آن کاهش یابد.
- قبل از این که محل سوختگی ورم کند، اشیایی مانند النگو، انگشتر و گردن بند را خارج کنید
- برای جلوگیری از عفونت، محل سوختگی را با تکه پارچه تمیز و نازک، یا گاز استریل بپوشانید. تاول های محل سوختگی را نترکانید، زیرا باعث عفونت می شود.
- بدون نظر پزشک، هیچ نود پماد، روغن یا ماده مالیدنی دیگر را روی محل سوختگی استفاده نکنید.
- بیمار را به سرعت به بیمارستان برسانید.

## ۴. خفگی

## اهمیت:

❖ از مهم ترین و سریع ترین علت های مرگ است.

❖ خفگی خیلی ساده و راحت رخ می دهد و عوامل آن به وفور در محیط زندگی هستند.

## علل خفگی:

- ❑ بازی کردن کودک با طناب، می تواند با پیچیدن دور گردن موجب خفگی کودک یا همبازی او شود.
- ❑ کودک می تواند با فرو کردن سر خود در پاکت موجب خفگی خود شود.
- ❑ گیر کردن راه تنفسی کودک در لای بالش می تواند باعث خفگی شود.
- ❑ بندهای بلند پستانک کودک ممکن است دور گردن کودک گیر کرده و باعث خفگی شوند
- ❑ رها کردن کودک در هنگام شیر خوردن از شیشه، در صورت عطسه یا سرفه ممکن است موجب خفگی شود
- ❑ پوشاندن لباس کثی یا بند دار به کودک، در صورت گیر کردن لباس کودک ایجاد خطر می کند.
- ❑ غذا دادن به کودک در حالت درازکش، ممکن است باعث گیر کردن غذا در گلو شود.
- ❑ شیر دادن مادر به کودک وقتی مادر خواب آلوده است، ممکن است باعث قرار گرفتن سینه مادر در راه هوایی کودک، و خفگی کودک شود.
- ❑ کودکان اشیائی مثل سکه، دکمه یا باتری ساعت را دوست دارند و ممکن است با گذاشتن آنها در دهان ایجاد خطر کنند.
- ❑ خوراکی های سفت مثل شکلات سفت، یا آجیل با پوست برای کودک خطرناک هستند.
- ❑ استفاده از آدامس، شکلات یا هر خوراکی دیگر در هنگام بازی خطرناک است.
- ❑ صحبت کردن، خندیدن، سرفه، گریه و ... هنگام غذا خوردن ممکن است باعث گیر کردن غذا در گلو شود.

## پیشگیری از خفگی کودک:

- ❖ پاکت های پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ❖ از خواباندن کودک در بالش های خیلی نرم و بزرگ خودداری کنید.
- ❖ پستانک کودک یا باید بند کوتاهی داشته باشد، یا با سنجاق به لباس وصل باشد.

- ◆ در زمان شیر خوردن کودک با شیشه یا غذا خوردن بچه کوچک، آنها را تنها نگذارید. یک عطسه یا سرفه کافی است تا راه تنفس او بسته شود.
- ◆ به کودک لباس کثی یا بند دار نپوشانید، زیرا ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر گیر کرده و موجب خفگی شود.
- ◆ هرگونه طناب یا حتی کمربند لباس دور از دسترس کودک باشد.
- ◆ مادران شیرده در حالت خواب آلودگی به کودک خود شیر ندهند.
- ◆ در حالت خوابیده به کودک خود اجازه غذا خوردن ندهید.
- ◆ اشیائی مانند سکه، دکمه و باتری ساعت را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ◆ هر غذای سفت را فقط در حالت خرد کرده، و آجیل رابه صورت مغز شده به کودک بدهید.
- ◆ به کودک آموزش دهید که در هنگام بازی از هیچ نوع خوردنی یا جویدنی استفاده نکند.
- ◆ از خندانن کودک در هنگام غذا خوردن بپرهیزید.

### اقدامات فوری در زمان خفگی کودک:

- ◆ در مرحله اول، اگر شیئی در راه تنفسی کودک هست، اگر می توانید آن را با انگشت در آورید.
- ◆ اگر شیئی در گلوی کودک گیر کرده، پاهای کودک را گرفته و او را آویزان کنید، و با دست دیگرتان بین دو کتف او به آرامی ضربه بزنید.
- ◆ همچنین می توانید کودک را از شکم روی ران پای خود بگذارید، طوری که سر و پاهای او آویزان باشد و همان جا یعنی بین دو کتف چند بار ضربه بزنید .
- ◆ در آخر، در صورتی که هیچ جوری شیء خارج نشد، با کف دست ضربه محکمی بین ناف و سینه کودک رو به بالا وارد کنید تا شیء از گلو به بیرون پرتاب شود.
- ◆ در صورتی که باز هم موفق نشدید، او را به سرعت به نزدیک ترین مرکز درمانی ببرید.

### غرق شدگی:

### پیشگیری از غرق شدگی کودک

- بازی کردن کودک با تیوب و قایق های بادی در کنار دریا خطرناک است.
- اطراف حوض و استخر خانه ها از حفاظ استفاده کنید.

- ❑ به مهارت کودک و خودتان در شنا اعتماد نکنید. بیشتر غرق شدگان، شناگران ماهر هستند.
- ❑ در هنگام آب بازی کودک خود را زیر نظر داشته باشید.
- ❑ به هشدارهای موجود در محل شنا دقت کنید.
- ❑ کودک باید شنا را فقط در کلاس های آموزشی زیر نظر سازمان تربیت بدنی بیاموزد.
- ❑ در مورد خطر فرو بردن سر در آب استخر، راه رفتن روی دیوار حوض و پریدن از طرفی به طرف دیگر به کودک خود آموزش دهید.
- ❑ کودک در استخر یا ساحل دریا نیاز به بازوبند یا جلیقه نجات دارد و استفاده از تیوب به جای آن خطرناک است.

### پیشگیری از غرق شدگی کودک در حمام:

- ❖ بچه کوچک خطرات آب حمام را نمی فهمد، و ممکن است به راحتی غلت بخورد و در آب بیافتد.
- ❖ دقت کنید که خفگی و غرق شدگی کودکان در حمام، در برخی بررسی ها شایع تر از خفگی و غرق شدگی در رودخانه و حوض و استخر بوده است!
- ❖ دقت کنید که بچه کوچک به راحتی در آبی به ارتفاع ۵ سانتی متر (دو بند انگشت) خفه می شود!
- ❖ هرگز کودک زیر شش سال را در حمام تنها نگذارید. اگر به هر علت مثل زنگ تلفن یا خانه مجبور به ترک حمام شدید کودک را هم با خود ببرید
- ❖ صابون، شامپو، حوله، اسباب بازی کودک، یا هر وسیله لازم دیگر را از قبل در حمام داشته باشید که برای آوردن آنها، مجبور به خروج از حمام و تنها گذاشتن کودک نشوید.
- ❖ عمق آب برای بچه کوچک، کمتر از ۵ سانتی متر باشد، و برای کودک بزرگتر نیز تا کمر کودک در حالت نشسته باشد.

### اقدامات فوری در غرق شدگی:

- ❖ دهان و حلق کودک را تمیز کنید.
- ❖ اگر کودک غرق شده را از آب گرفتید و نفس نمی کشید، در صورتی که بلید به او تنفس دهان به دهان بدهید یا از شخصی که کمک های اولیه را می داند کمک بگیرید.
- حتی تا یک ساعت پس از قطع تنفس، امکان بازگشت تنفس وجود دارد، لذا سریعا کودک را به نزدیک ترین مرکز درمانی ببرید.



## ۴. سقوط

## اهمیت سقوط:

- ◆ سقوط از بلندی ممکن است به ایجاد حوادث شدید مثل شکستگی و یا ضربه مغزی منجر شود.
- ◆ شکستگی در صورت وقوع در استخوان های یک کودک خطرناک تر از شکستگی بزرگسالان است و ممکن است منجر به کم شدن رشد کودک شود.

## پیشگیری از سقوط و شکستگی:

- در زیر پنجره های بالای ساختمان یا نزدیک نرده بالکن، وسیله ای که کودک بتواند از آن بالا برود، مانند بالش یا میز تحریر قرار ندهید.
- نرده های حفاظتی باید به صورت ایستاده طراحی شود که کودک نتواند از آن بالا برود.
- برای کودک در گهواره کمربند ببندید و گهواره او را روی میز یا کابینت نگذارید.
- از بازی کردن کودکان در ساختمان های نیمه تمام جلوگیری کنید.
- هنگام حفر چاه در معابر بهتر است فردی مراقب نزدیک شدن کودکان به چاه باشد.
- برای محیط اطراف بام و کناره های راه پله، حفاظ و نرده نصب شود.
- در بام خانه همیشه قفل باشد که کودک به تنهایی آنجا نرود.
- به کودک بفهمانید که شوخی کردن و ایستادن در کناره های بام خانه خطرناک است.
- در طبقه های بالای ساختمان پنجره ها باید یک متر از کف اتاق بالاتر باشند و در آنها نباید زیاد باز شود.
- در تمام پنجره هایی که به بیرون باز می شود، دستگیره های ایمن کار گذاشته شود، به نحوی که از دسترس کودک دور باشد.
- در صورت وجود بالکن در خانه، باید در آن قفل باشد و نرده بلند یا توری محافظ داشته باشد.
- برای محیط اطراف بام و کناره های راه پله، حفاظ و نرده نصب شود.
- در بام خانه همیشه قفل باشد که کودک به تنهایی آنجا نرود.
- به کودک بفهمانید که شوخی کردن و ایستادن در کناره های بام خانه خطرناک است.
- در طبقه های بالای ساختمان پنجره ها باید یک متر از کف اتاق بالاتر باشند و در آنها نباید زیاد باز شود.

- ❑ در تمام پنجره هایی که به بیرون باز می شود، دستگیره های ایمن کار گذاشته شود، به نحوی که از دسترس کودک دور باشد.
- ❑ در صورت وجود بالکن در خانه، باید در آن قفل باشد و نرده بلند یا توری محافظ داشته باشد.
- ❑ به کودک یاد بدهید که بازی کردن روی پله ها خطرناک است، خصوصا اگر بازی چند نفره باشد.
- ❑ فرش یا موکت روی راه پله را جهت جلوگیری از لغزندگی با بست های مخصوص محکم کنید.
- ❑ لبه پله ها تیز نباشد.
- ❑ راه پله ها تمیز باشند و وسیله دست و پا گیری در آن قرار داده نشود.
- ❑ در صورت امکان در ورودی پله ها در کار بگذارید. ترجیحا دری را انتخاب کنید که کودک نتواند از داخل آن یا از زیرش عبور کند.
- ❑ هنگام بالا رفتن از نردبان مراقب کودک خود باشید و سعی کنید کارهایی را که لازمه آن بالا رفتن از نردبان است به کودک خود نسپارید.
- ❑ از راه رفتن کودک روی دیوارها جلوگیری کنید.
- ❑ کمدهایی که عرض کم و ارتفاع زیاد دارند به راحتی واژگون می شوند. لذا چنین کمدهایی را استفاده نکنید و یا محکم به دیوار ببندید.
- ❑ نوزادی را که در سن غلت زدن یا سینه خیز رفتن است هرگز روی جای بلند نگذارید.
- ❑ در خانه هایی که تنور دارند روی تنور درپوش بگذارید.
- ❑ هر چند وقت یک بار استحکام در و دیوارهای چاه های آب و فاضلاب را کنترل کنید.
- ❑ از محکم بودن درپوش چاه حیاط خانه تان مطمئن شوید. درپوش باید محکم باشد، به طوری که کودک نتواند آن را باز کند.
- ❑ در خانه های قدیمی و خانه های در حال ساخت بیشتر مراقب کودک خود باشید.
- ❑ درپوش محفظه کنتور آب را بگذارید و دقت کنید که کج نباشد، زیرا ممکن است با گیر کردن پا باعث شکستگی شود.
- ❑ کودک را از بازی روی سرسره هایی که حفاظ نامناسب و کم ارتفاع، یا شیب تند دارند منع کنید.
- ❑ کودک زیر نه سال را به تنهایی سوار تاب یا سرسره نکنید، خصوصا اگر غیراستاندارد باشد.
- ❑ توجه به ایمنی بندها یا زنجیره تاب، فضای کافی اطراف تاب و تکیه گاه آن ضروری است.
- ❑ هنگام گردش، به علت عدم شناخت کافی کودک از محیط، آنها را تنها نگذارید.
- ❑ هنگام گردش، از بالا رفتن کودک از درختان بلند جلوگیری کنید.

ریختن زباله ها در معابر با توجه به لیز و لزج بودن برخی مواد آنها مانند پوست میوه، ممکن است ایجاد خطر کند، لذا باید آنها را فقط در کیسه سربسته و در سطل مخصوص زباله گذاشت.

### پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

- کف حمام معمولا لغزنده است، و استفاده از مواد شوینده بیشتر آن را لیز می کند.
- به کودک یاد بدهید در حمام نایستد، ندود و نپرد، زیرا این کارها به آسانی موجب آسیب او می شود.
- بدن خود کودک وقتی شسته شده باشد لغزنده است، لذا مراقب باشید از دستتان به زمین نیافتد.

### ۵. مسمومیت:

- به هم خوردن تعادل بدن به دلیل ورود میکروب یا سم می باشد.
- سم ایجاد کننده بیماری ممکن است از راه غذا، تنفس، یا پوست وارد بدن شود
- علائمی مانند تهوع، استفراغ، اسهال، خواب آلودگی، رنگ پریدگی، و سوختگی روی لب ها و دهان می تواند نشانه مسمومیت باشد
- در مورد کودکی که تا چند ساعت قبل حالش خوب بوده و ناگهان بدحال شود، همیشه احتمال مسمومیت هست.

### پیشگیری از مسمومیت غذایی:

- غذا باید در محلی تمیز و بدون گرد و غبار تهیه شود.
- تا حد امکان از دست زدن به غذا خودداری کنید.
- جهت مغزپخت شدن گوشت، خرد کردن گوشت به قطعات کوچک لازم است.
- غذا را به صورت سالم و تازه مصرف کنید، زیرا احتمال رشد میکروب در غذای مانده زیاد است.
- بهداشت فردی آشپز باید رعایت شود: کوتاه کردن ناخن ها، شستن دست ها قبل از تهیه غذا با آب و صابون، و استفاده از دستکش یک بار مصرف و کلاه مناسب مهم است
- ناخن کودک خود را به موقع کوتاه کنید.
- به کودک بیاموزید قبل از مصرف غذا و پس از دستشویی، دست خود را با آب و صابون بشوید. همچنین بهتر است هر کودک برای خود یک حوله اختصاصی داشته باشد.
- همواره در هنگام خرید مواد غذایی به پروانه ساخت و تاریخ مصرف آنها توجه کنید.
- از مصرف مواد غذایی بسته بندی بدون شماره ثبت، تاریخ تولید، و تاریخ انقضا خودداری کنید.
- مصرف کردن کنسروهایی که در آنها باد کرده است بسیار خطرناک است. آنها را مصرف نکنید.

- ❑ شیر، کره، پنیر و خامه را به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- ❑ در فصل گرما از شیرینی تر و خامه ای کمتر استفاده کنید، زیرا خطر مسمومیت آنها وجود دارد.
- ❑ تخم مرغ را به صورت تازه استفاده کنید. پختن تخم مرغ به صورت آب پز بهترین روش استفاده آن است.
- ❑ سبزی و میوه را پس از ضدعفونی و شستشوی کامل مصرف کنید.
- ❑ قارچ ها و گیاهان صحرائی را با دقت زیاد مصرف کنید، زیرا بعضی از آنها بسیار شبیه گیاه خوراکی اند، اما سمی هستند.
- ❑ به کودکان بفهمانید از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی نخرند.
- ❑ به کودک بیاموزید در پارک ها فقط از شیر مخصوص آب آشامیدنی آب بخورد و از آب مخصوص آبیاری استفاده نکند.
- ❑ استفاده از آب موجود در بشکه های آب در معابر عمومی مورد تایید نمی باشد.

### مسمومیت شیمیایی:

- ❑ اکثرا به علت غفلت والدین و دسترسی آسان کودک به مواد شیمیایی رخ می دهد
- ❑ داروها، حشره کش ها و مواد شوینده از علل مهم این نوع مسمومیت هستند.

### پیشگیری از مسمومیت شیمیایی:

- ❑ رخی از قرص ها بسیار شبیه شکلات هستند. پس باید به آنها برچسب مناسب زد و دور از دسترس کودکان از آنها نگهداری کرد.
- ❑ سموم شیمیایی مانند حشره کش ها، مرگ موش، مواد گند زدا، اسیدها و پاک کننده ها را در جعبه قفل دار یا جعبه ای که کودک نتواند باز کند گذاشته و در طبقه بالای قفسه ها نگه دارید.
- ❑ نام هر یک از مواد شیمیایی و سمی را روی آنها بچسبانید.
- ❑ کودک خود را جهت پیشگیری از مسمومیت های شیمیایی به زبان ساده آموزش دهید.
- ❑ قرص ها و داروهای تجویز شده برای کودک را به اسم شیرینی و شکلات به کودک خود نخورانید.
- ❑ حتی الامکان از خوردن داروهای خود در جلوی بچه های کوچک پرهیز کنید.
- ❑ کودک را از دسترسی به گیاه، خاک و گلدان ممانعت کنید.
- ❑ مواد غذایی و سموم را در ظروف شبیه هم نگذارید. مثلا نگهداری بنزین در شیشه نوشابه، یا سم مایع در شیشه شربت، ممکن است برای کودک (و حتی بزرگسال)، منجر به اشتباه و مسمومیت شود.
- ❑ ظروف نفت و گازوئیل را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ❑ سموم و مواد شیمیایی را به مقدار زیاد در خانه نگهداری نکنید.

مواد سفید کننده (مثل وایتکس) و مواد پاک کننده (مثل جوهر نمک) را در یک ظرف روی هم نریزید.

### اقدامات فوری در زمان وقوع مسمومیت:

- از انجام درمان های خودسرانه بپرهیزید.
- قبل از روشن شدن علت مسمومیت، آن را دست کم نگیرید و خطر شدید آن را به یاد داشته باشید.
- بیمار را سریعاً به مرکز درمانی برسانید.
- نمونه ای از قرص یا ماده شیمیایی مصرف شده را با خود به بیمارستان ببرید.
- اگر فرد مسموم بیهوش است در طول راه او را به پهلو بخوابانید.
- در موارد مصرف نفت، بنزین، گازوئیل یا مواد شیمیایی، کودک را وادار به استفراغ نکنید.

### مسمومیت با گازهای سمی:

- بسیاری از گازهای سمی، نامرئی و بدون بو هستند.
- گازهای سمی به راحتی و در اثر کمترین بی احتیاطی ایجاد می شوند!
- این گازها در اثر آتش و دود آن، دودکش معیوب خانه ها و مواد شیمیایی معمول برای نظافت خانگی ایجاد می شوند.

### مسمومیت منو اکسید کربن:

- یک گاز بدون رنگ و بدون بو!
- از تجهیزات معیوب موتورخانه، دودکش نامناسب بخاری، و کلا از اشتعال هر ماده نفتی یا گازی در محیط بسته، و بدون تهویه ایجاد می شود.
- مسمومیت این گاز ابتدا سردرد، سرگیجه، بیحالی و تهوع و استفراغ ایجاد می کند و اگر شدیدتر شود، به کوما و مرگ می انجامد.

### پیشگیری از مسمومیت گازهای سمی:

- ۱- در صورت امکان در هر محیطی که چیزی می سوزد، پنجره ای را باز بگذارید.
- ۲- مواد شیمیایی و شوینده های خطرناک را از دسترس کودکان دور نگاه دارید.
- ۳- در هنگام نظافت با مواد شیمیایی خطرناک مثل وایتکس، لوله باز کن، یا جوهر نمک پنجره های محیط را باز بگذارید.

### پیشگیری از مسمومیت منو اکسید کربن:

- ۱- بخاری ها، دودکش ها و تجهیزات موتورخانه باید مرتباً سرویس شوند.

۲- به تهویه مناسب منزل، خصوصا اتاق خواب دقت کنید.

۳- می توانید در منزل آژیر خطر منو اکسید کربن نصب کنید.

### اقدامات لازم در هنگام مسمومیت با گازهای سمی:

۱- ابتدا شرایط را بررسی کنید و در صورت امکان، مصدوم را هر چه سریع تر از محل مسمومیت خارج کنید.

۲- قبل از ورود به محیط سمی، چند نفس عمیق بکشید و در محیط سمی نفستان را حبس کنید.

۳- پس از قرار گرفتن مصدوم در محیط امن، فوراً آمبولانس خبر کنید.

۴- در صورتی که شخص آشنا به کمک های اولیه در نزدیکی شما وجود دارد، فوراً از او کمک بخواهید.

تلفن های ضروری در هنگام وقوع حوادث را به خاطر داشته

باشید:

- اورژانس: ۱۱۵

- آتش نشانی: ۱۲۵

- پلیس و تصادفات: ۱۱۰

نویسندگان :

- شهناز ملکی کارشناس مسئول برنامه سلامت نوزادان و کودکان مرکز بهداشت استان ایلام

منبع :

- بوکلت چارت مراقبت ادغام یافته کودک سالم

- کتاب پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان (وزارت بهداشت و درمان )

- کتاب پیشگیری از حوادث کودکان و نوجوانان (نوشته مهندس یوسف علی رحیمی نیا - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی -

مرکز مدیریت بیماری ها )

