

بسمه تعالی

## ۱۶ مهر ماه روز جهانی و ۲۰-۱۴ مهرماه هفته ملی کودک مبارک باد

روز جهانی کودک و هفته ملی آن فرصت مغتنمی است تا ما بار دیگر بر رسالت سیستم بهداشت و درمان کشور در خصوص حفظ و ارتقاء سطح سلامت کودکان به عنوان آسیب پذیر ترین گروه هدف سیستم بهداشتی درمانی تاکید کنیم و با صدای رسا بگویم

**"کودکان امروزند آنها را به فردا حواله نکنیم"**

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

در تمامی جوامع کودکان آسیب پذیر ترین افراد در مقابل سوانح و حوادث هستند ارتقاء سطح سلامت کودکان از مهمترین شاخص های سنجش 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 خطرات آسیب پذیری بیشتری دارند حوادث دوران کودکی علاوه بر مرگ و میر با درصد بالای ناتوانی نیز همراه می باشند و هزاران کودک ناچارند به دلیل آسیب های ناشی از سوانح مابقی عمر خود را با معلولیت و ناتوانی سپری کنند.

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.

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 ۱۸-۱ سالگی است در استان ایلام نیز سوانح و حوادث از علت های اصلی مرگ و میر کودکان ۵۹-۱ ماهه طی سال های ۹۲-۸۶ محسوب میگردد.

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

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 مسنولیت 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. 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 و... بر این اساس و **با هدف توانمندی سازی والدین و مراقبان کودکان** در این مجال سعی شده است که به بیان مطالبی مفید و مختصر در زمینه اصول ایمنی، پیشگیری و اقدام حین وقوع عمده ترین حوادث دوران کودکی به شرح زیر بپردازیم

۱. خفگی
۲. بریدگی
۳. سقوط و شکستگی
۴. غرق شدگی
۵. سوختگی
۶. آتش سوزی
۷. برق گرفتگی
۸. حوادث ناشی از وسایل منزل و آشپزخانه
۹. تصادف با وسایل نقلیه
۱۰. آسیب های دوچرخه سواری
۱۱. مسمومیت غذایی - مسمومیت شیمیایی
۱۲. مسمومیت با گازهای سمی
۱۳. حوادث مزارع و باغ ها

### ۱. **خفگی:**

- 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**

- ۱ - بازی کردن کودک با طناب، می تواند با پیچیدن دور گردن موجب خفگی کودک یا همبازی او شود.
- ۲ - کودک می تواند با فرو کردن سر خود در پاکت موجب خفگی خود شود.
- ۳ - گیر کردن راه تنفسی کودک در لای بالش می تواند باعث خفگی شود.
- ۴ - بندهای بلند پستانک کودک ممکن است دور گردن کودک گیر کرده و باعث خفگی شوند.
- ۵ - رها کردن کودک در هنگام شیر خوردن از شیشه، در صورت عطسه یا سرفه ممکن است موجب خفگی شود.
- ۶ - پوشاندن لباس کثی یا بند دار به کودک، در صورت گیر کردن لباس کودک ایجاد خطر می کند.
- ۷ - غذا دادن به کودک در حالت درازکش، ممکن است باعث گیر کردن غذا در گلو شود.
- ۸ - 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.
- ۹ - کودکان اشیائی مثل سکه، دکمه یا باتری ساعت را دوست دارند و ممکن است با گذاشتن آنها در دهان ایجاد خطر کنند.
- ۱۰ - خوراکی های سفت مثل شکلات سفت، یا آجیل با پوست برای کودک خطرناک هستند.

- ۱۱ - استفاده از آدامس، شکلات یا هر خوراکی دیگر در هنگام بازی خطرناک است.
- ۱۲ - صحبت کردن، خندیدن، سرفه، گریه و ... هنگام غذا خوردن ممکن است باعث گیر کردن غذا در گلو شود.

### پیشگیری از خفگی کودک:

- ۱- پاکت های پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ۲- از خواباندن کودک در بالش های خیلی نرم و بزرگ خودداری کنید.
- ۳- پستانک کودک یا باید بند کوتاهی داشته باشد، یا با سنجاق به لباس وصل باشد.
- ۴- 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.
- ۵- به کودک لباس کثی یا بند دار نپوشانید، زیرا ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر گیر کرده و موجب خفگی شود.
- ۶- هرگونه طناب یا حتی کمر بند لباس دور از دسترس کودک باشد.
- ۷- مادران شیرده در حالت خواب آلودگی به کودک خود شیر ندهند.
- ۸- در حالت خوابیده به کودک خود اجازه غذا خوردن ندهید.
- ۹- اشیائی مانند سکه، دکمه و باتری ساعت را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ۱۰- هر غذای سفت را فقط در حالت خرد کرده، و آجیل رابه صورت مغز شده به کودک بدهید.
- ۱۱- به کودک آموزش دهید که در هنگام بازی از هیچ نوع خوردنی یا جویدنی استفاده نکند.
- ۱۲- 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 گلوئی 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 (مطابق شکل زیر):
- 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.

### بریدگی:

- اشیایی که بریدگی ایجاد می کنند به وفور در محیط اطراف وجود دارند.
- بریدگی ها، خصوصا در صورتی که روی یکی از رگ های مهم بدن ایجاد شوند، می توانند خونریزی شدیدی ایجاد کنند که جان کودک را تهدید کند.

### پیشگیری از ایجاد بریدگی:

- ۱- اشیای برنده مثل چاقو، قیچی، سوزن خیاطی، سنجاق و ... را از دسترس کودک دور نگه دارید.
- ۲- در صورتی که کودکی با برداشتن وسیله برنده ای مثل چاقو یا قیچی بدود، ممکن است بر اثر زمین خوردن، شیء برنده در بدن او فرو رود و حتی باعث مرگ شود. به این خطر توجه داشته باشید.
- ۳- در صورتی که کودک وسیله برنده ای در دست دارد، به آرامی و با خونسردی وسیله را از او بگیرید و عجله و بی احتیاطی نکنید.
- ۴- از دویدن کودک در حالی که اشیایی مانند مداد، نی شیشه ای و ... را در دهان دارد ممانعت کنید. زیرا اگر زمین بخورد، ممکن است دچار زخم و خونریزی شدید دهان و گلو شود.
- ۵- بازی کردن و راه رفتن کودک در حالی که لیوان یا شیشه شیر در دست اوست خطرناک است.
- ۶- متناسب با سن و فهم کودک خود خطرناک بودن وسایل برنده یا سوراخ کننده را به او بیاموزید.
- ۷- در هنگام کار کردن با یک وسیله تیز، بهتر است کودک در اطراف شما نباشد.
- ۸- هرگز در جلوی کودک خود از وسایل خطرناک برای شوخی استفاده نکنید، زیرا کودک حرکات شما را تقلید می کند.
- ۹- تیغ ریش تراش را در حمام با دقت در سطل آشغال ببندازید و دقت کنید به وسایل حمام نرسد.
- ۱۰- از وسایل خیاطی مثل سوزن و سنجاق و قیچی به دقت استفاده کرده و پس از اتمام کار آنها را جمع آوری کنید.
- ۱۱- از خرید اسباب بازی تیز و برنده برای کودک خودداری کنید.
- ۱۲- از خرید اسباب بازی هایی که ممکن است عضوی از بدن کودک در آن گیر کند (مثل تفنگ فنی) خودداری کنید.

### پیشگیری از ایجاد بریدگی با شیشه:

#### بریدگی با شیشه از بدترین بریدگی هاست. لذا خطر موارد زیر را به کودک خود بفهمانید:

۱. به او بگویید که نباید به شیشه ضربه بزند.
۲. از تکیه دادن کودک به شیشه جلوگیری کنید.
۳. محکم بستن پنجره ها یا وارد کردن ضربه محکم به پنجره خطرناک است.
۴. بازی های دسته جمعی کودکان در کنار پنجره های با ارتفاع پایین خطر دارد.
۵. از پرت کردن اجسام به طرف پنجره، مانند توپ بازی در منزل خودداری کنند.
۶. از بازی کردن با اشیای شیشه ای و بطری شکسته خودداری کنند.
۷. به کودک آموزش دهید در هنگام شکستن و پخش شدن شیشه فوراً بایستند، سپس کفش پوشیده و با خونسردی کودک را از محل خارج کرده و شیشه ها را جمع کنید.
۸. در عینک کودکان ترجیحاً باید از شیشه نشکن استفاده شود.

#### در صورت نبود فاصله بین پنجره طبقه پایین منزل و کف حیاط از اقدامات زیر کمک بگیرید:

۱. جلوی شیشه پنجره، توری محکم نصب کنید.
۲. می توانید در چنین محل هایی از شیشه نشکن استفاده کنید.
۳. با چسباندن ورقه های پلاستیکی شفاف، خطر شکستگی و پخش شدن شیشه را کاهش دهید.
۴. حتی بهتر است شیشه را با نوارهای رنگی مشخص کنید تا کودک به اشتباه به آن برخورد نکند.
۵. ایمنی شیشه های رنگی، مات یا دارای نقش و نگار بیشتر از شیشه های معمولی می باشد.
۶. می توانید از نرده های محافظ در چنین شرایطی استفاده کنید.

## در صورت ایجاد بریدگی:

- ۱- محلی را که خونریزی می کند به مدت ده دقیقه فشار دهید تا خون بند آید.
- ۲- در صورت بزرگ بودن زخم، دو لبه آن را به هم چسبانده و با گاز استریل یا پارچه تمیز فشار دهید.
- ۳- حتی الامکان بهتر است از وسایلی مانند تورنیکه یا بازوبند استفاده نکنید.
- ۴- عضو بریده شده را بالاتر از سطح بدن بگیرید.
- ۵- زخم را باند پیچی کنید.
- ۶- سریعاً کودک را به بیمارستان برسانید.
- ۷- کودکان به بالا رفتن از بلندی علاقه دارند و آن را زود یاد می گیرند.
- ۸- سقوط از بلندی ممکن است به ایجاد حوادث شدید مثل شکستگی و یا ضربه مغزی منجر شود.
- ۹- 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.

## سقوط و شکستگی:

- کودکان به بالا رفتن از بلندی علاقه دارند و آن را زود یاد می گیرند.
- 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:

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

باشد.

- ۱۷- در صورت وجود بالکن در خانه، باید در آن قفل باشد و نرده بلند یا توری محافظ داشته باشد.
- ۱۸- به کودک یاد بدهید که بازی کردن روی پله ها خطرناک است، خصوصا اگر بازی چند نفره باشد.
- ۱۹- فرش یا موکت روی راه پله را جهت جلوگیری از لغزندگی با بست های مخصوص محکم کنید.
- ۲۰- لبه پله ها تیز نباشد.
- ۲۱- راه پله ها تمیز باشند و وسیله دست و پاگیری در آن قرار داده نشود.
- ۲۲- 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.
- ۲۳- 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 سپارید.
- ۲۴- از راه رفتن کودک روی دیوارها جلوگیری کنید.
- ۲۵- 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.
- ۲۶- نوزادی را که در سن غلت زدن یا سینه خیز رفتن است هرگز روی جای بلند نگذارید.
- ۲۷- در خانه هایی که تنور دارند روی تنور درپوش بگذارید.
- ۲۸- هر چند وقت یک بار استحکام در و دیوارهای چاه های آب و فاضلاب را کنترل کنید.
- ۲۹- از محکم بودن درپوش چاه حیاط خانه تان مطمئن شوید. درپوش باید محکم باشد، به طوری که کودک نتواند آن را باز کند.
- ۳۰- در خانه های قدیمی و خانه های در حال ساخت بیشتر مراقب کودک خود باشید.
- ۳۱- درپوش محفظه کنتور آب را بگذارید و دقت کنید که کج نباشد، زیرا ممکن است با گیر کردن پا باعث شکستگی شود.
- ۳۲- هنگام تهیه خانه جدید به تمام نکات ایمنی منزل توجه کنید.
- ۳۳- کودک را از بازی روی سرسره هایی که حفاظ نامناسب و کم ارتفاع، یا شیب تند دارند منع کنید.
- ۳۴- کودک زیر نه سال را به تنهایی سوار تاب یا سرسره نکنید، خصوصا اگر غیراستاندارد باشد.
- ۳۵- توجه به ایمنی بندها یا زنجیره تاب، فضای کافی اطراف تاب و تکیه گاه آن ضروری است.
- ۳۶- هنگام گردش، به علت عدم شناخت کافی کودک از محیط، آنها را تنها نگذارید.
- ۳۷- هنگام گردش، از بالا رفتن کودک از درختان بلند جلوگیری کنید.
- ۳۸- 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 سر بسته 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 نایستند، نود 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.

#### **در صورت سقوط از ارتفاع:**

- فوراً آمبولانس خبر کنید (تلفن ۱۱۵).
- در صورت حضور شخصی که از کمک های اولیه اطلاع دارد، او را خبر کنید.
- تا زمان رسیدن آمبولانس، در صورت امکان حادثه دیده را از جای خود تکان ندهید.

## غرق شدگی:

- علاقه شدید کودک به آب ممکن است برای او حادثه ساز باشد.
- غرق شدگی می تواند در دریا، رودخانه، استخر، حوض، حیاط خانه، آب انبار، یا حمام اتفاق بیافتد.

## پیشگیری از غرق شدگی کودک

- ۱- بازی کردن کودک با تیوب و قایق های بادی در کنار دریا خطرناک است.
- ۲- اطراف حوض و استخر خانه ها از حفاظ استفاده کنید.
- ۳- به مهارت کودک و خودتان در شنا اعتماد نکنید. بیشتر غرق شدگان، شناگران ماهر هستند.
- ۴- در هنگام آب بازی کودک خود را زیر نظر داشته باشید.
- ۵- به هشدارهای موجود در محل شنا دقت کنید.
- ۶- کودک باید شنا را فقط در کلاس های آموزشی زیر نظر سازمان تربیت بدنی بیاموزد.
- ۷- 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.
- ۸- کودک در استخر یا ساحل دریا نیاز به بازوبند یا جلیقه نجات دارد و استفاده از تیوب به جای آن خطرناک است.

## پیشگیری از خفگی و غرق شدگی کودک در حمام:

- ۱- بچه کوچک خطرات آب حمام را نمی فهمد، و ممکن است به راحتی غلت بخورد و در آب بیافتد.
- ۲- 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!
- ۳- دقت کنید که بچه کوچک به راحتی در آبی به ارتفاع ۵ سانتی متر (دو بند انگشت) خفه می شود!
- ۴- 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.
- ۵- 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.
- ۶- عمق آب برای بچه کوچک، کمتر از ۵ سانتی متر باشد، و برای کودک بزرگتر نیز تا کمر کودک در حالت نشسته باشد.

## در صورت گرفتن کودک غرق شده از آب:

- دهان و حلق کودک را تمیز کنید.
- اگر کودک غرق شده را از آب گرفتید و نفس نمی کشید، در صورتی که بلدیید 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 سریعاً کودک را به نزدیک ترین مرکز درمانی ببرید.

## سوختگی ها:

- 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:

- ۱- 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
- ۲- ظرف های حاوی مایعات داغ از قبیل قوری چای، ظرف سوپ و ... را دور از دسترس کودک نگاه دارید.
- ۳- دستگیره های ظروف حاوی مایع داغ روی اجاق مانند تابه و قابلمه را به طرف بیرون در دسترس کودکان قرار ندهید.
- ۴- مایعات داغ را از روی سر کودکان عبور ندهید.
- ۵- 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.
- ۶- جهت جلوگیری از واژگون شدن سماور یک حفاظ جهت محکم شدن آن تعبیه نمایید. بهتر است دسته های سماور را به دیوار محکم نمایید.
- ۷- روش های پیشگیری از سوختگی را به زبان ساده به کودک بیاموزید.
- ۸- مایعات داغ را روی میزهای پوشیده با رومیزی بلند و آویزان قرار ندهید.
- ۹- ظروف حاوی مایعات داغ و خطرناک را در لبه بلندی های در دسترس کودکان قرار ندهید.
- ۱۰- مسؤلیت حمل ظروف مایعات داغ را به کودک واگذار نکنید.
- ۱۱- چای و سایر نوشیدنی های داغ را در وسط اتاق نگذارید. کتری چای بهتر است کنار دیوار قرار بگیرد و اطرافیان کاملا مراقب کودکان باشند.
- ۱۲- 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.
- ۱۳- 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:

- ۱- درجه آب گرم کن حمام بهتر است روی حرارت کمتر از ۶۰ درجه تنظیم شود.
- ۲- در صورت داغ بودن آب، ابتدا شیر آب سرد را باز کرده و سپس با شیر آب گرم دمای آن را تنظیم کنید.
- ۳- 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.
- ۴- علاوه بر درجه، برای اطمینان با آرنج خود هم حرارت آب را کنترل کنید.
- ۵- به کودک اجازه دست زدن به شیرهای آب را ندهید.
- ۶- 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:

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

## در صورت بروز سوختگی:

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

## آتش سوزی:

- از ناگوارترین و شدیدترین حوادث ممکن می باشد.
- عوامل ایجاد آتش سوزی به وفور در محیط ما هستند و کوچک ترین بی توجهی در ایجاد آن کافی است.
- آتش سوزی باعث سوختگی های شدید، خفگی و مرگ انسان ها، زیان سنگین مالی و مشکلات اجتماعی می شود.

## پیشگیری از سوختگی :

- ۱- وسایل آتش زا مثل کبریت یا فندک را دور از دسترس کودک نگاه داشته و استفاده از آن را به کودک یاد ندهید.
- ۲- از نگهداری از بنزین در منزل تا حد امکان خودداری کنید
- ۳- در هنگام روشن بودن چراغ علاء الدین یا سماور نفتی، از ریختن نفت به منبع آن خودداری کنید.
- ۴- در مراسم چهارشنبه سوری از نزدیک شدن کودک به شعله آتش و استفاده از ترقه و فشفشه جلوگیری ک
- ۵- قبل از اطمینان از خاموش بودن سیگار یا کبریت، آن را در سطل زباله یا روی زمین رها نکنید.
- ۶- در منزل خود برای کنترل آتش سوزی، یک کپسول آتش نشانی داشته باشید و طرز استفاده از آن را به افراد خانواده بیاموزید.
- ۷- از کشیدن سیگار در رختخواب، یا در هنگام چرت زدن بپرهیزید.
- ۸- از نصب کردن کمد یا آینه در بالای اجاق گاز بپرهیزید.
- ۹- چراغ علاء الدین را جلوی باد یا در مسیر رفت و آمد کودک یا جایی که ممکن است ضربه بخورد قرار ندهید.
- ۱۰- بخاری بدون دودکش مثل علاء الدین را در هنگام خواب روشن نکنید و همیشه نیز به رنگ آبی شعله آن دقت داشته باشید.
- ۱۱- از چراغ های قدیمی و کهنه استفاده نکنید.

- ۱۲- پس از ریختن نفت به سماور و علاء الدین و ... و قبل از روشن کردن وسیله، اطراف آن را از نفت پاک کنید.
- ۱۳- قبل از خروج از منزل تمامی شیر فلکه های وسایل گرمایشی را بررسی و از خاموش بودن هر وسیله گرمای مطمن شوید.
- ۱۴- از خشک کردن لباس روی بخاری بپرهیزید.
- ۱۵- باز و بسته کردن شیر گاز را به عهده کودک نگذارید. زیرا ممکن است باعث عادت کردن او و ایجاد حادثه شود.
- ۱۶- در وسایل گازسوز از شلنگ استاندارد استفاده کنید و محل اتصال شلنگ به فلکه و بخاری را با کف صابون از لحاظ نشت گاز بررسی کنید.
- ۱۷- شلنگ وسایل گازسوز را بلندتر از اندازه مجاز استفاده نکنید و از زیر فرش یا جایی که خطر پیچیدن یا سوراخ شدن دارد عبور ندهید.
- ۱۸- وسایل حرارتی و اجاق ها را دور از پرده ها نگاه دارید.
- ۱۹- در داخل چادر از روشن کردن شمع یا وسایل آتش زای نامناسب پرهیز کنید.

### برق گرفتگی:

- برق گرفتگی در اثر بی دقتی در استفاده از وسایل برقی یا عدم رعایت نکات ایمنی رخ می دهد.
- می تواند آسیب های بسیار شدید مانند قطع حرکت قلب و تنفس، شکستگی، سوختگی شدید و مرگ ایجاد کند

### پیشگیری از برق گرفتگی:

- ۱- پریز و کلید برق باید در ارتفاع یک و نیم متری نصب شود و دور از دسترس کودک باشد.
- ۲- کلید و پریز شکسته را در اسرع وقت پس از قطع کنتور تعویض کنید.
- ۳- وسایل برقی زیاد یا پرمصرف را به یک پریز برق متصل نکنید.
- ۴- تمام سیم های وسایل برقی را هر چند وقت یک بار بررسی کنید و مطمئن شوید سالم هستند.
- ۵- از تعمیر سیم وسایل برقی خانگی با چسب نواری یا نایلون یا پارچه خودداری کنید.
- ۶- سیم خراب شده بهتر است تعویض شود، چون حتی در صورت ترمیم با چسب مناسب، کودک کنجکاو ممکن است چسب را بکند و خطر ایجاد شود.
- ۷- سیم برق را از زیر فرش اتاق عبور ندهید، زیرا به مرور سائیده شده و روکش آن از بین می رود.
- ۸- به کودک خود بیاموزید که کلید برق را بی جهت خاموش و روشن نکند.
- ۹- به کودک بیاموزید با دست خیس به کلید و پریز برق دست نزند.
- ۱۰- در هنگام بازرسی از وسایل برقی و پریزها کودک همراه شما نباشد.
- ۱۱- داخل حمام نباید پریز برق باشد. اگر هست برای آن درپوش بگذارید.
- ۱۲- از وسایل برقی مثل ششوار یا بخاری برقی در حمام استفاده نکنید، خصوصاً زمانی که وان حمام پر از آب است.
- ۱۳- اگر پریزهای خانه شما در ارتفاع پایین نصب شده اند، آنها را با پریزهای ویژه ایمنی کودک تعویض کرده و یا روی آنها محافظ یا درپوش بگذارید که کودک میخ، سیم، ... در آن فرو نکند.

### **اقدامات فوری هنگام برق گرفتگی:**

- اگر فرد دچار برق گرفتگی هنوز به منبع برق متصل است او را با عایقی مثل یک پارچه خشک از منبع برق گرفتگی جدا کنید.
- هرگز بدون استفاده از عایق به بدن فرد مصدوم دست نزنید.
- آسیب دیده را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید.

### **حوادث ناشی از وسایل منزل و آشپزخانه:**

- بیشتر آسیب های خانگی با آشپزخانه و ابزار پخت و پز در ارتباطند.
- وسایل آشپزخانه برای کودک جالب هستند و کودک به تقلید از بزرگسال به سراغ آنها می رود.

### **پیشگیری از حوادث وسایل منزل و آشپزخانه:**

- ۱- در یخچال، ماشین لباسشویی، و کابینت ها باید محکم، یا در صورت امکان قفل باشد.
- ۲- اجاق گاز روی پایه محکم و در محل مطمئنی باشد، زیرا بازی کردن کودک با شیر آن خطر نشت گاز دارد.
- ۳- محل پخت و پز از اتاق نشیمن دور باشد، و اگر به هر دلیل آشپزخانه را نمی شود جدا کرد وسایل خطرناک مثل اجاق گاز و سماور با چند تکه چوب جدا شود.
- ۴- لوازمی مثل چرخ گوشت، آسیاب و آبمیوه گیری را به محض اتمام کار از پریز خارج کنید. اگر هنگام استفاده، کار ضروری مثل زنگ تلفن پیش آمد، اول وسیله را از برق کشیده و بعد خارج شوید.
- ۵- وسایلی مانند چاقو، قیچی، کبریت و سیخ کباب را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- ۶- کف آشپزخانه نباید لیز و لغزنده باشد.
- ۷- در صورت استفاده از زودپز به استاندارد بودن آن دقت کنید، در غیر این صورت ممکن است بخار آن خارج نشده و منفجر شود.
- ۸- اشیای سنگین را روی سطحی که کودک دستش به آن می رسد قرار ندهید. خصوصا وسیله ای که سیم آن آویزان باشد. چون کودک به راحتی با کشیدن سیم، وسیله را روی سر خود می اندازد.
- ۹- در مراسم هایی مثل عروسی و عزا که غذای زیاد پخته می شود باید بیشتر مراقب کودک بود.
- ۱۰- در هنگام سرخ کردن غذا، مراقب ظروف روغن و کره داغ باشید.
- ۱۱- هنگام پخت و پز، مراقب سرریز شدن آب و شیر و مواد غذایی باشید.
- ۱۲- اگر اتو را روی تخته استفاده می کنید، دقت کنید که سیم آن در دسترس کودک نباشد، وگرنه آن را کشیده و روی سر خود می اندازد.

### **تصادف با وسایل نقلیه:**

- 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 تصادف با وسایل نقلیه:

- ۱- سرعت غیرمجاز وسایل نقلیه
- ۲- نبود پل عابر پیاده یا زیرگذر مخصوص عابرین
- ۳- نقص در کنترل حرکت و سرعت وسایل نقلیه
- ۴- نبود مکان مشخص برای عابر پیاده
- ۵- وجود خیابان های باریک، ولی دوطرفه
- ۶- سطح ناصاف خیابان و وجود سرعت گیر بدون علامت هشداردهنده
- ۷- عدم آموزش صحیح در خصوص مقررات عبور و مرور در شهرها
- ۸- عدم رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی از طرف رانندگان
- ۹- شکل های نادرست و غیر استاندارد محل های تقاطع و خیابان ها
- ۱۰- مطالعه یا استفاده از تلفن همراه حین رانندگی
- ۱۱- عدم استفاده از عینک برای راننده ای که چشم های ضعیف دارد.
- ۱۲- رانندگی بدون داشتن گواهی نامه
- ۱۳- مصرف مواد مخدر، یا داروهای خواب آور حین رانندگی
- ۱۴- سوار کردن سرنشین یا حمل بار بیش از حد مجاز
- ۱۵- عبور کودک کم سن یا کودکی که آموزش کافی ندیده است، از خیابان
- ۱۶- بازی کردن کودکان در محل پرتردد، یا محلی که اتومبیل پارک شده است.
- ۱۷- داشتن نقص عضو و معلولیت، یا ابتلای راننده به بیماری هایی مانند صرع و غش یا بیماری روانی و عصبی
- ۱۸- سوار شدن افراد زیاد روی موتورسیکلت، یا سوار شدن کودک در پشت راننده آن

## پیشگیری از تصادف با وسایل نقلیه:

- ۱- مقررات عبور و مرور و امنیت در خیابان را بر حسب سن و سال به کودک آموزش دهید.
- ۲- مراقب باشید کودک در کنار خیابان بازی (خصوصاً توپ بازی) نکند.
- ۳- از حمل افراد بیش از ظرفیت موتورسیکلت خودداری کنید، خصوصاً کودکان
- ۴- در کودکان کوچک تر، هرگز از کمر بند ایمنی مخصوص بزرگسال استفاده نکنید. کودک باید از کمر بند ایمنی مخصوص کودکان استفاده کند
- ۵- در داخل اتومبیل، از صندلی مخصوص کودک یا سبد نوزاد استفاده کنید.
- ۶- 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
- ۷- هرگز به کودک قبل از سن قانونی رانندگی یاد ندهید.
- ۸- از بیرون آوردن سر و دست کودک از پنجره، حتی در شرایط توقف خودرو جلوگیری کنی
- ۹- هرگز کودک را در پشت شیشه عقب، یا داخل صندوق عقب خودرو، و یا بار وانت سوار نکنید.
- ۱۰- 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!
- ۱۱- هنگامی که برای خرید وسایل منزل و ... عجله دارید، این جور کارها را به کودک نسپارید.
- ۱۲- 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.

۱۳- عبور از محل مناسب در خیابان، مثل پل عابر، زیرگذر و محل خط‌کشی عابر را در هنگام حضور کودک فراموش نکنید.

۱۴- به کودک خود لباس روشن بپوشانید و اهمیت این موضوع را به او آموزش دهید.

۱۵- کودک را پشت راننده موتورسیکلت سوار نکنید، به خصوص در هنگام شب که کودک خواب آلوده است.

۱۶- هنگام موتورسواری کلیه سرنشینان موتورسیکلت باید کلاه ایمنی داشته باشند.

۱۷- از ماندن کودک روی موتورسیکلت یا دوچرخه متوقف شده جلوگیری کنید.

۱۸- به کودک یاد بدهید هل دادن اتومبیل به سمت جلو در سربالایی بسیار خطرناک است.

۱۹- هرگز کودک را بدون کمربند مخصوص کودکان روی صندلی جلو نشانید.

۲۰- دقت کنید درب های خودرو خراب نباشد که باعث باز شدن آن در حین حرکت شود.

۲۱- هنگام ورود به خودرو ابتدا کودکان وارد شوند، و هنگام خروج ابتدا بزرگسالان خارج شوند.

۲۲- کودک را در خودرو تنها نگذارید، به ویژه پشت فرمان و به ویژه هنگامی که خودرو در سرازیری یا سربالایی قرار دارد.

۲۳- هرگز کودک را در قسمت بار وانت سوار نکنید.

۲۴- کودک را از ایجاد مزاحمت برای راننده یا مشغول کردن وی منع کنید.

۲۵- به کودک یاد بدهید که پلیس دوست اوست و اگر لازم شد از کمک خواستن از پلیس امتناع نکند.

۲۶- اجازه ندهید کودک در ماشین در حال حرکت بایستد.

۲۷- 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 می‌گیرد. اگر جلوی او به سرعت از خیابان رد شوید فکر می‌کند این کار درست است و آن را تکرار می‌کند.

- همیشه بین کودک و مسیر خیابان قرار بگیرید، و اگر نزدیک شما اتومبیل هست، دست او را بگیرید.

- به کودک یاد بدهید که در جاهایی که اتومبیل پارک شده است، یا اتومبیل‌هایی در حال حرکت هستند، بازی نکند.

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

۱- 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.

۲- اگر محل نامناسبی را انتخاب کرد، اشتباهش را به او توضیح دهید و بگویید دوباره تلاش کند.

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

۴- کودک باید به آرامی سوار اتومبیل شود.

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

۶- **به کودک یاد بدهید: "توقف کن، نگاه کن، گوش کن، و فکر کن"**

**توقف:** هنگامی که به کنار خیابان می‌رسی ابتدا توقف کن

**نگاه:** به هر دو طرف نگاه کن که آیا اتومبیل در حال حرکت می‌بینی؟

**گوش کردن: آیا صدای اتومبیل می آید؟**

**فکر کن: که آیا خیابان برای عبور امن است یا نه؟**

**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.

**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:**

- ۱- برای کودک با توجه به سن و جثه اش دوچرخه مناسب تهیه کنید.
- ۲- اجازه سوار شدن دو کودک روی دوچرخه را ندهید.
- ۳- به کودک یاد بدهید موقع حرکت دست های خود را رها نکند.
- ۴- به کودکان بیاموزید در خیابان پرترافیک یا محل باریک در کنار هم به صورت موازی حرکت نکنند.
- ۵- مهارت های لازم را برای دوچرخه سواری به کودک آموزش دهید.
- ۶- به بچه ها بفهمانید حرکات مارپیچی، و پیچیدن ناگهانی حین حرکت خطرناک است.
- ۷- اجازه سرعت گرفتن بیش از حد را به کودک ندهید.
- ۸- نقص فنی دوچرخه ها، مانند مشکل لاستیک ها یا مشکل ترمز را بررسی و برطرف کنید.
- ۹- به کودک بیاموزید به طور ناگهانی از خیابان اصلی به فرعی یا برعکس نیچد، یا از پیاده رو به خیابان وارد نشود.
- ۱۰- به او بگویند از لابلای ماشین های در حال توقف، یا از کنار موتورسیکلت هایی که با سرعت بالا حرکت می کنند رد نشوند.
- ۱۱- دوچرخه کودک باید مجهز به زنگ، چراغ جلو و عقب، و شب نمای مناسب باشد.
- ۱۲- کودک را بایست در حد امکان با علایم راهنمایی و رانندگی آشنا کرد.
- ۱۳- به کودک یاد بدهید از در حیاط یا پارکینگ به آهستگی و با احتیاط خارج شود.
- ۱۴- رانندگان خودروها باید به بچه های دوچرخه سوار توجه داشته باشند.
- ۱۵- در هنگام باز کردن در خودروها، باید به عقب دقت کنیم که باعث برخورد با دوچرخه نشود.
- ۱۶- مسیر دوچرخه سواری کودک باید حتی الامکان فاقد دست انداز یا چاله باشد.
- ۱۷- کودک از کلاه ایمنی استفاده کند. همچنین استفاده خود شما از کلاه ایمنی برای کودک الگوی مناسبی است.

## 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:

- ۱- غذا باید در محلی تمیز و بدون گرد و غبار تهیه شود.
- ۲- تا حد امکان از دست زدن به غذا خودداری کنید.
- ۳- جهت مغزپخت شدن گوشت، خرد کردن گوشت به قطعات کوچک لازم است.
- ۴- غذا را به صورت سالم و تازه مصرف کنید، زیرا احتمال رشد میکروب در غذای مانده زیاد است.
- ۵- 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.
- ۶- ناخن کودک خود را به موقع کوتاه کنید.
- ۷- 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.
- ۸- همواره در هنگام خرید مواد غذایی به پروانه ساخت و تاریخ مصرف آنها توجه کنید.
- ۹- از مصرف مواد غذایی بسته بندی بدون شماره ثبت، تاریخ تولید، و تاریخ انقضا خودداری کنید.
- ۱۰- مصرف کردن کنسروهایی که در آنها باد کرده است بسیار خطرناک است. آنها را مصرف نکنید.
- ۱۱- شیر، کره، پنیر و خامه را به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- ۱۲- در فصل گرما از شیرینی تر و خامه ای کمتر استفاده کنید، زیرا خطر مسمومیت آنها وجود دارد.
- ۱۳- تخم مرغ را به صورت تازه استفاده کنید. پختن تخم مرغ به صورت آب پز بهترین روش استفاده آن است.
- ۱۴- سبزی و میوه را پس از ضدعفونی و شستشوی کامل مصرف کنید.
- ۱۵- قارچ ها و گیاهان صحرایی را با دقت زیاد مصرف کنید، زیرا بعضی از آنها بسیار شبیه گیاه خوراکی اند، اما سمی هستند.
- ۱۶- به کودکان بفهمانید از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی نخرند.
- ۱۷- به کودک بیاموزید در پارک ها فقط از شیر مخصوص آب آشامیدنی آب بخورد و از آب مخصوص آبیاری استفاده نکند.
- ۱۸- 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:

- ۱- برخی از قرص ها بسیار شبیه شکلات هستند. پس باید به آنها برچسب مناسب زد و دور از دسترس کودکان از

آنها نگهداری کرد.

- ۲- 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.
- ۳- نام هر یک از مواد شیمیایی و سمی را روی آنها بچسبانید.
- ۴- کودک خود را جهت پیشگیری از مسمومیت های شیمیایی به زبان ساده آموزش دهید.
- ۵- قرص ها و داروهای تجویز شده برای کودک را به اسم شیرینی و شکلات به کودک خود نخرانید.
- ۶- حتی الامکان از خوردن داروهای خود در جلوی بچه های کوچک پرهیز کنید.
- ۷- کودک را از دسترسی به گیاه، خاک و گلدان ممانعت کنید.
- ۸- 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.
- ۹- ظروف نفت و گازوئیل را در دسترس کودک قرار ندهید.
- ۱۰- سموم و مواد شیمیایی را به مقدار زیاد در خانه نگهداری نکنید.
- ۱۱- مواد سفید کننده (مثل وایتکس) و مواد پاک کننده (مثل جوهر نمک) را در یک ظرف روی هم نریزید.

### **اقدامات لازم در زمان وقوع مسمومیت:**

- از انجام درمان های خودسرانه پرهیزید.
- 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، خصوصاً 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.

### حوادث مزارع و باغ ها:

- مزارع و باغ ها محل کار هستند و برای گردش کودک پیش بینی نشده اند، ولی کشاورزی بیشترین صنعتی است که با حضور همیشگی کودکان در محل کار روبرو است.
- خطرات بسیاری مانند تراکتورها و ماشین های سنگین، کود ها، سموم کشاورزی و حیوانات، کودک را در مزارع تهدید می کند.
- بیشتر کودکان به گردش در مزارع و باغ ها و بازی با حیوانات بسیار علاقه دارند.
- بسیاری از چیزهای جدیدی که کودک تا به حال ندیده است، کنجکاو او را در باغ و مزرعه برانگیخته می کند.

### پیشگیری از حوادث مزارع و باغ ها:

- ۱- قبل از ورود به مزرعه یا باغ، در مورد مسائل و احتیاطات ایمنی با کودک خود صحبت کنید.
- ۲- اجازه ندهید کودک سبزیجات، میوه ها یا هر چیز دیگری که روی زمین افتاده است را برداشته و بخورد. او نباید هیچ چیز را در دهان خود بگذارد، حتی انگشتان خود را!
- ۳- از خوردن یا آشامیدن مواد غذایی در داخل مزرعه خودداری کنید، مگر این که مزرعه محل مخصوصی برای این کار داشته باشد.
- ۴- مانع از دست زدن کودک به کود یا سموم کشاورزی شوید.
- ۵- هرگز از شیر خام و نجوشیده استفاده نکنید.
- ۶- اجازه ندهید کودک از آبی که در مزارع استفاده می شود بنوشد.
- ۷- مراقب باشید کودک در باغ یا مزرعه از درخت ها، دیوار، نردبان یا حفاظ ها بالا نرود.
- ۸- اشیای سنگینی مانند چرخ ماشین ها و تراکتور، درهای از جا خارج شده، یا نردبان ها را به صورت ثابت و محکم و در محل امن نگه دارید که خطر افتادن روی کودک را نداشته باشد.
- ۹- در مزارع و باغ ها کودک باید لباس و کفش مناسب داشته باشد و هیچ عضوی از بدن او نباید برهنه باشد.
- ۱۰- کودک را از بالا رفتن از بسته های علوفه و گاه یا هیزم روی هم انبار شده منع کنید.

### پیشگیری از حوادث ناشی از ماشین آلات در مزارع و باغ ها:

- از ماشین آلات کشاورزی باید با دقت و احتیاط استفاده شود، به عنوان مثال:
- ۱- اجازه نزدیک شدن کودک به تراکتور یا دیگر ماشین آلات کشاورزی را ندهید.
  - ۲- در هنگام شروع کار با ماشین، دقت کنید که کودکی در محیط اطراف شما نباشد. اگر در حین کار کودکی به شما

نزدیک شد، کار را قطع کرده و او را از محل خارج کنید.

۳- از سرعت بالا هنگام کار با ماشین خودداری کنید.

۴- در هنگام حرکت رو به عقب، بهتر است از یک فرد راهنما کمک بگیرید، حتی آینه نیز در این شرایط قابل اطمینان نیست.

۵- پس از اتمام کار با ماشین های کشاورزی، آن را در محل مطمئن پارک کرده، موتور آن را خاموش کنید، کلید را از آن بیرون آورید و در صورت امکان درب آن را بسته و قفل کنید.

۶- از کودکان زیر سیزده سال، برای کار و کمک در هیچ نوع ماشین کشاورزی نباید استفاده کرد. بهتر است کاربر این ماشین ها حداقل سن قانونی و تجربه کاری کافی داشته باشد.

### **پیشگیری از حوادث ناشی از حیوانات اهلی در مزارع و باغ ها:**

۱- کودک پس از دست زدن به حیوانات باید دست های خود را بشوید.

۲- کودکان علاقه دارند حیوانات را ببوسند، ولی به دلیل آلودگی بدن حیوانات در مزرعه باید از این کار جلوگیری کنید.

۳- کودک خود را از حیوانات اهلی بزرگ و خطرناک، خصوصا حیوانات شاخ دار دور نگه دارید.

۴- اجازه ندهید کودک دنبال حیوانات کند.

۵- هنگامی که نزدیک حیوانات مزرعه هستید، از حرکات ناگهانی اجتناب کنید.

۶- به حیوانات اهلی از پشت نزدیک نشوید.

۷- در نزدیکی حیوانات مزرعه، از داد و فریاد کردن و دویدن خودداری کنید.

۸- حیوانات اهلی ماده که بچه دارند خطرناک تر از حیوانات دیگر هستند. از نزدیک شدن کودک به آنها جلوگیری کنید.

### **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 برنامه کودکان مرکز بهداشت استان ایلام

پوراندهخت عبدالهی پور مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت 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)