



ایمنی کودکان

تهیه ، تدوین و ترجمه
نجدی کریمیان
کارشناس بهداشت حرفه ای

Mr. Najdi Karimiyan

Occupational Hygiene Engineer

NKSMART@GMAIL.COM

ایمنی کودکان Children Safety

تهیه ، ترجمه و تدوین : نجدی کریمیان

کارشناس بهداشت حرفه ای

آبان ۸۸

مقدمه

تقریباً ۲/۱ - ۲ میلیون کودک ، هر ساله به علت حوادث خانگی دچار آسیب شده یا کشته می شوند.

بسیاری از این حوادث با اطمینان از ایمن بودن خانه و دادن توصیه های مناسب به فراخور سن کودک ، قابل پیشگیری هستند .

یاد آور می شویم که هیچ چیزی کاملاً ایمن نیست و چشم ها همیشه باید مراقب کودکان باشند و حادثه تنها در یک چشم بر هم زدن یا سر برگرداندن به وقوع می پیوندد . بنابراین با مراقبت از کودکان و یادگیری نکات ایمنی در خانه و محوطه اطراف آن می توان به پیشگیری از وقوع حوادث برای کودکان و حتی خودمان کمک کرد چراکه بسیاری از این حوادث با رعایت نکات ساده ایمنی قابل پیشگیری می باشند.



خواباندن کودک

کودک را به پشت و روی کمر و در یک جای راحت و مسطح و محکم قرار دهید تا بخوابد. بیشتر نوزادان به علت حوادث تخته خوابی (تختخواب، تشک، گهواره و ...) می میرند تا دیگر مراقبت های پرستاری. همه بالش های نرم و دیگر چیزهای آزاد و رها شده را از تختخواب نوزاد بردارید. این موارد ممکن است باعث پیچیدن به دور نوزاد و خفه شدن او گردد.

تختخواب

هرگز از تختخوابی که میله ندارد یا از مواد شل و ول ساخته شده اند استفاده نکنید. اگر می خواهید تختخواب کودکان را رنگ کنید از رنگهای بدون سرب استفاده کنید. از تشک هایی برای تختخواب استفاده کنید که متناسب با تخت باشند و به اصطلاح نسبت به لبه های تختخواب کیپ باشند. اگر فاصله لبه های تختخواب با تشک بیش از ۲ انگشت باشد، تشک خیلی کوچک می باشد و مناسب نیست.

هرگز از نخ و امثالهم برای آویزان کردن اشیاء، اسباب بازی، کیف کهنه بچه و ... در نزدیکی تخت استفاده نکنید.

هرگز تختخواب و یا صندلی کودک را کنار پنجره و پرده قرار ندهید. همیشه وقتی کودک را در تختخواب قرار می دهید نرده های کناری تخت را قفل کنید. هرگز کودک را در تختخواب پر از اسباب بازی، بالش و یا پتوهای سنگین قرار ندهید. برای پیشگیری از خفگی همه این قبیل موارد را از تخت بردارید.

کمیسیون ایمنی محصول مصرف کننده ایالات متحده، به والدین هشدار می دهد که نوزادان را در تختخواب بزرگترها قرار ندهند. چرا که این امر سبب تحت فشار قرار گرفتن کودک و خفگی وی می شود.

تخت ها و صندلی های مرگ آور:

بعضی صندلی ها و تخت ها تاشونده می باشند؛ نوزادان ممکن است در بین دو تکه تا شونده این وسایل گیر افتاده و خفه شوند.



اسباب بازی های تختخوابی

اسباب بازی ها و وسایل تزئینی ، حلقه ها و اشکالی که در بالای تختخواب به وسیله ریسمان ، روبان و یا غیره نصب می شوند می تواند برای کودکان بزرگتر یا فعال خطرناک باشد .

مطمئن شوید که این وسایل از دو طرف به درستی محکم شده اند و امکان کشیده شدن به طرف پایین را ندارند .

اگر کودک پنج ماهه و یا بیشتر می باشد ، این وسایل را بردارید (قبل از اینکه با دست و پا زدن این وسایل را بکشد و به پایین بیاورد) .

اسباب بازی های آویزانی و متحرک باید دور از دسترس کودکان باشد .

اسباب بازی هایی را که دارای نقاطی هستند که ممکن است به لباس کودک گیر کنند استفاده نکنید .



غرق شدن در خانه :

✓ حدود ۲/۳ غرق شدگی های خانگی در درون وان حمام اتفاق می افتد .

✓ هرگز کودک خردسال خود را در وان حمام ترک نکنید ؛ حتی اگر کودک بزرگتری هم آنجا باشد .

✓ هرگز کودک را در آب ترک نکنید .

✓ توالت (فرنگی) از عوامل خطر غرق شدگی می باشند .
درب توالت فرنگی را بسته نگه دارید .

✓ سطل ها تهیدیدی جدی برای کودکان نوپا می باشد . مطمئن شوید که تمام ظرف های حاوی مایع ، بعد از استفاده کاملاً خالی شوند .

✓ ظروف و محفظه های خالی را در حیاط یا اطراف خانه رها نکنید چون ممکن است با آب پر شوند .

✓ احیای قلبی ریوی را بیاموزید ؛ این کار می تواند جان فرد را نجات دهد .



حقایق :

- غرق شدگی دومین علت حوادث منجر به مرگ در کودکان یک تا چهارده سال می باشد .
- غرق شدگی می تواند در یک آب خیلی کم یک اینچی هم اتفاق افتد .
- غرق شدگی معمولا سریع و بی صدا اتفاق می افتد .
- یک کودک دو دقیقه بعد از فرو رفتن در آب هوشیاری اش را از دست خواهد داد

ایمنی آب در خانه

اکثر کودکانی که در استخرهای شنا افتاده اند تحت مراقبت و توجه یک یا هر دو والدین خود بوده اند اما سهل انگاری و چشم برداشتن آن ها در یک زمان کمتر از پنج دقیقه سبب غرق شدگی کودکان شده است .

تقریبا دو سوم والدین از خطرات تجهیزات تخلیه و خروجی های آب در استخر ها بی اطلاع هستند .

بیشتر حوادث هنگامی رخ می دهد که والدین یا پرستار بچه ، در حال انجام کارهای روزمره (پخت و پز ، حمام ، صحبت با تلفن و ...) می باشند .



مراقبت

مراقبت یک ابزار بسیار قدرتمند می باشد اما کافی نمی باشد .

هرگز کودک را در کنار استخر ، چشمه ، وان حمام و هر ظرف و محفظه آب تنها نگذارید

بیشتر غرق شدگی ها هنگامی رخ می دهند که والدین برای فقط یک دقیقه از کودک دور می شوند .

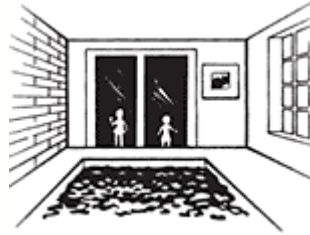
غرق شدگی می تواند در سکوت باشد بنابراین از کودکان در تمام مدتی که در آب است چشم بر ندارید .

کودکانی که نمی توانند شنا کنند باید در تمام مدتی که در آب هستند جلیقه نجات بپوشند

یک فرد بزرگسال را به عنوان نجات غریق در کنار کودکان قرار دهید .

نرده ها (مانع ها) ایمنی

هر چهار طرف استخرها باید دارای دیوار یا نرده باشد. درها و ورودی های استخرها باید در مواقعی که استفاده نمی شوند بسته باشند. درهای دور تا دور استخر نیز باید بسته باشد. تمامی موانع ایجاد شده در اطراف استخر باید بطور مناسب بازرسی و نگهداری شوند.



نکاتی در مورد پیشگیری از غرق شدگی

- ✓ فعالانه مراقب کودکان در اطراف استخر باشید.
- ✓ یک فرد را به عنوان "مراقب کودک" تعیین کنید.
- ✓ افرادی که به عنوان مراقب کودک انتخاب می شوند باید دارای رفتار عادی بوده و یا الکلی و معتاد به دارو نباشند.
- ✓ درها و ورودی های چهار طرف استخر باید بطوری طراحی شده باشند که به طور خودکار بسته شوند.
- ✓ آموزش شنا به کودکان کافی نیست. بیشتر کودکان غرق شده ۴ ساله و پایین تر هستند.
- ✓ محل قطع دستی پمپ استخر را یاد بگیرید.
- ✓ بطور منظم دریچه های تخلیه استخر را چک کنید تا از کار درست آنها مطمئن شوید.
- ✓ برای لوله های داغ از لوله های چند لایه استفاده کنید.
- ✓ به کودکان آموزش دهید نزدیک دریچه های تخلیه استخر نروند.

- ✓ سطل ها را موقعی که از آنها استفاده نمی شود خالی کرده و بطور وارونه آنها را نگهداری کنید .
- ✓ درهای حمام و رختشورخانه را بسته نگه دارید .
- ✓ دسترسی به آب را در خانه محدود کنید (بوسیله قفل کردن در ها و ...)
- ✓ استخرهای کوچک مخصوص کودکان را بعد از استفاده تخلیه کنید .



WARNING

Drowning Hazard



Avoid Drain Covers



Avoid Body Entrapment



Avoid Evisceration



Avoid Hair Entanglement



Avoid Finger Entrapment

صندلی های کودکان (صندلی های با پایه بلند)

سالانه هزاران کودک به علت استفاده نادرست از صندلی کودکان ، آسیب می بینند .
اکثر این آسیب ها به علت نبستن کمر بند نگهدارنده می باشد که نقش محافظتی دارد .
به این منظور کمر بند باید به کمر کودک بسته شده و آن یکی از میان پاهای کودک عبور کند تا کودک به خوبی محافظت شود .

به کودک اجازه ندهید که روی صندلی بایستد .

صندلی کودک را دور از وسایل آتش زا و برقی و ... قرار دهید .

اجازه ندهید بچه های دیگر ، بدون مراقبت در اطراف صندلی بازی کنند
در هنگامی که کودک روی صندلی نشسته است اجازه ندهید کودکان
بزرگ تر از صندلی آویزان شوند .



کالسکه ها و وسایل حمل کودک

هنگامی که کالسکه را تا می کنید یا آن را باز می کنید کودکان را از آن دور نگه دارید
زیرا ممکن است انگشتان به وسیله مکانیسم تاشدن کالسکه ، قطع شوند یا آسیب
جدی ببینند .

همیشه کمر بند ایمنی کالسکه را ببندید .

هرگز کودک را بی توجه رها نکنید مخصوصا زمانی که خواب است .

کالسکه یک اسباب بازی نیست . هرگز به کودکان اجازه ندهید از آن به عنوان وسیله
بازی استفاده کنند .

هرگز از بالش ، لحاف و یا پتو به عنوان تشک در کالسکه (و یا وسایل حمل کودک)
استفاده نکنید .



نکات ایمنی خانه داری و تمیز کردن خانه

- کودکان ممکن است در هنگام جابجایی وسایل خانه کشته شوند .
- تلویزیون را در محل محکم و دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- مبلمان و اثاث منزل خود را به دیوار محکم کرده و اتصال دهید .
- کودکان از کسوه‌های پایینی کمد ها و بیرون کشیدن آنها ، برای بالا رفتن استفاده می کنند بنابراین با گذاشتن قفل ، از بالا رفتن کودکان از کمد و امثالهم پیشگیری کنید .
- همه اسباب بازی های بزرگ ، جعبه ها و بالش های بزرگ را بردارید چرا که کودکان می توانند از این ها برای بالا رفتن استفاده کنند.
- نخ های کشی و منگوله های لباسهای کودکان ممکن است باعث خفگی آنها شود (این نخها همچنین ممکن است در محیط اطراف کودک و تختش وجود داشته باشد)
- استفاده از منگوله های ایمن پرده کرکره های عمودی و پرده ها و دور نگه داشتن بچه ها از این نخ های آویزان به پیشگیری از خفگی کودکان با این وسایل کمک می کند .
- نخ های کشی آویزان را از کلاه و نواحی اطراف گردن بردارید (سوشرت و ژاکت)
- تجهیزات پلاستیکی بالا رفتن (صندلی ، چهار پایه پلاستیکی و ...) را روی سطوح سخت و صاف قرار ندهید .
- سقوط (از این وسایل) بر روی سیمان ، کاشی و دیگر سطوح سخت می تواند باعث آسیب شدید مغزی و حتی مرگ شود .

مسمومیت ها

- کلیه داروها ، ویتامین ها و محصولات نظافت و خانه داری را در ظروف دربسته و دور از کودکان قرار دهید .
- کودکان از دهانشان برای یادگیری جهان پیرامون استفاده می کنند .
- اشیاء ریز ، توپهای کوچک ، تیل و ... را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- اطراف را از اشیایی که احتمال بالای ریسک خفگی دارند ، پاک سازید .
- هنگامی که یک اسباب بازی می خرید به برچسب آن دقت کنید که مناسب با سن کودکان باشد .

سوختگی ها و آسیب ها

از ورود کودکان به آشپزخانه جلوگیری کنید .
سماور و کتری های آب جوش و ظروف داغ محتوی غذا را دور از دسترس کودکان و در محلی قرار دهید که استحکام کافی داشته باشد .
کارد و چنگال و وسایل تیز و برنده ، کبریت ، فندک و ... را در کشو های قفل شونده و یا در محل های دور از دسترسی کودکان قرار دهید .
از وضعیت اتصال به زمین (سیستم ارت) دستگاه های برقی مثل ماشین لباسشویی ، یخچال ، اجاق گاز ، مایکرو ویو و ... مطمئن شوید .

خطرات حریق

- در هر طبقه از کپسول های مناسب اطفاء حریق به تعداد مناسب استفاده کنید
- در هر طبقه از خانه مخصوصا در نزدیکی اتاق های خواب ، کاشف های دودی (Smoke Detector) نصب کنید .
- این وسایل را بطور منظم بازرسی و تست کنید و باتری های آنها را هرساله و یا وقتی تمام شدند تعویض کنید
- بعد از گذشت ده سال ، کاشف های دودی را دور بیندازید و کاشف جدید و نو بخرید .
- در صورت داشتن هر نوع سؤال در مورد کاشف های دودی با آتش نشانی محل خود یا مراکز مجاز آتش نشانی مشورت کنید .



ایمنی برق

پوشش ها و کاور های پریز های برق از خطرات برق گرفتگی کودکان پیشگیری می کنند ولی دقت کنید که این پوشش ها به اندازه کافی در جای خود محکم باشند تا توسط کودکان بیرون آورده نشوند و به اندازه ای بزرگ باشند که کودکان نتوانند آنها را ببلعند و خفه شوند.

به محض مشاهده سیم های لخت فوراً آن ها را ترمیم کنید و از بازی کردن کودکان با سیم های برقدار جلوگیری کنید .



نکات بیشتر

- هرگز در خانه سیگار نکشید زیرا این کار عمل پسندیده ای نیست و ریه کودکان خیلی حساس می باشد و آنها را مستعد بیماری های تنفسی و از جمله آسم می نماید.
- هرگز در خانه حیوان یا پرنده و امثالهم نگهداری نکنید (زیرا بسیاری از بیماری های حیوانات، قابل انتقال به انسان می باشد و در این بین ، بدن کودکان حساس تر می باشد)
- بصورت منظم وضعیت سوختن بخاری در اتاق ها (شعله باید آبی بسوزد) ، وضعیت لوله بخاری (لوله بخاری در صورتی که درست نصب شده باشد ، گرم می باشد) و دودکش ها را در سقف ساختمان (دودکش ها باید به شکل حرف H باشد و عاری از هرگونه انسداد باشد) بررسی کنید .
- هیچ قسمتی از راه پله ها نباید فاقد نرده باشد .
- هرگونه حفره و سوراخ و چاله در داخل خانه یا حیاط باید پوشانده شده و یا از درپوش و دریچه های مناسب برای پوشاندن آن ها استفاده شود .

- به بچه ها نباید اجازه داده شود اطراف آسانسور و کولر ها و دستگاه های دارای وسایل گردنده تردد کنند ؛ چون ممکن است با قسمت های گردان این دستگاه ها تصادم کرده و باعث وقوع حادثه شوند .
- لبه های تیز دیوار ها که احتمال خوردن سر کودک یا بدنش به آنها وجود دارد را می توان به وسیله گذاشتن مبلمان یا مواد نرم در جلوی آنها ، پوشش داد .
- استپ های درب یا نگه دارنده های درب ، به پیشگیری از گیر کردن انگشت کودکان بین در کمک می کنند .
- در مواقعی که از کودکان مراقبت می کنید و می خواهید به تلفن جواب دهید یا از تلفن استفاده کنید ، بهتر است از تلفن بی سیم (موبایل) استفاده کنید که محدودیتی در نگهداری کودکان و مواظبت از او نداشته باشید .
- از وجود وسایل لازم در جعبه کمک های اولیه اطمینان حاصل کنید .
- در پایان تقاضا می شود نظرات ، انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس الکترونیکی زیر ارسال نمایید .

Translated & Edited By : Mr. Najdi Karimiyan
Occupational Hygiene Engineer
nksmart@gmail.com
Mob:09192854277(Iran)