

## ایمنی در خانه برای کودکان، مراقب خطرات احتمالی باشید

معمولا والدین درباره حفاظت از کودکانشان در برابر ابتلا به بیماریها سوء استفاده یا کودک ربایی بسیار نگران هستند. اما بسیاری از آنها از مهمترین خطری که می تواند ایمنی و سلامت کودکان را تهدید کند غافل می شوند: خانه!

شهرزاد: کودکان از ابتدای تولد تا سن پنج سالگی در معرض آسیبهای جدی در خانه قرار دارند. هرساله تعد زیادی کودک به علت سوانح و اتفاقات به اورژانس منتقل می شوند. بسیاری از کودکان در منزل دچار جراحی می شوند و گاهی این جراحی به حدی شدید است که بایستی به بیمارستان رسانده شوند. خطر بروز جراحی برای کودکان در دومین سال زندگی بیشتر از سایر مواقع است. افتادن و سقوط عامل نیمی از جراحات هستند و آتش بیشترین تعداد مرگ و میر را موجب می شود.



پس بهتر است قبل از اینکه اتفاق ناگواری بیفتد دست به کار شوید و پیش از به دنیا آمدن نوزاد تدبیری برای ایمن سازی منزل بیندیشید. با یک طراحی مناسب و کمی تجهیزات می توانید برای زمانی که کودکان می خواهد به راه بیفتند آماده شوید. بهترین حالت این است که مثلا قبل از شروع خزیدن اقدامات لازم را انجام دهید و پیش از اینکه کودک کاملا به راه بیافتد تغییرات مناسب را در خانه صورت بدهید.

علاوه بر مجموعه از وسایلی که برای ایمن سازی محیط منزل برای کودکان در بازار موجود است، مهمترین ابزاری که می توانید برای حفظ امنیت کودک خود به کار ببرید نظارت می باشد. هر چقدر هم از وسایل حفاظتی مناسب استفاده کنید باز هم باید به دقت مراقب خطرات احتمالی باشید.

اگر مطمئن نیستید، هرگاه می خواهید برای باز کردن در منزل بروید یا به تلفن جواب بدهید کودک خود را همراه ببرید.

## ایمنی عمومی

برخی پیش بینی های امنیتی مشخص را می توان در مورد همه اتاقها انجام داد. برخی از آنها عبارتند از:

- پوششهای حفاظتی مناسب برای پریزهای برق آزاد آماده کنید. سوئیچها را نیز در حالت خاموش قرار دهید.

- با استفاده از بالشکتهای مناسب گوشه های تیز و محکم میز ناهارخوری یا سایر میز و صندلی ها را بپوشانید.

- خطر احتمالی هر چیزی را که داخل سطل آشغال یا بازیافت می اندازید، در نظر بگیرید. در صورتی که باتری، گیره های کاغذ، کیسه های پلاستیکی یا چیزهای خطرناک دیگر را در سطل می اندازید، آن را دور از دسترس کودک قرار داده و یا در قفسه ای قرار دهید که کودک نتواند در آن را باز کند.

- خودکارها، قیچی ها، نامه بازکن، منگنه یا ماشین گیره زنی، گیره های کاغذ و دیگر ابزارآلات تیز را در قفسه های قفل دار قرار دهید.

- آتش یکی از بزرگترین خطراتی است که کودکان را تهدید می کند. غالباً کودکانی که با کبریت یا فندک بازی می کنند، خانه را به آتش می کشند. اگر اجاق، بخاری، شومینه یا چیزی از این قبیل در منزل دارید (که معمولاً در هر خانه یا حتماً وسائلی برای پخت و پز و گرمایش وجود دارد) یک کپسول آتش نشانی را در نزدیکی آن نگه دارید و آن را به طور مرتب چک و سرویس کنید. چیزهایی را که ممکن است نظر کودکان را جلب کنند در بالای بخاری قرار ندهید. کبریتها و فندکها را دور از دسترس و دید کودک نگه دارید. در صورتی که از سیگار استفاده می کنید آن را به درستی خاموش کرده و ته مانده آن را نیز از بین ببرید. اگر در آپارتمان زندگی می کنید، راه خروج اضطراری را برای مواقع ضروری در نظر بگیرید و جهت آمادگی برای زمان آتش سوزی استفاده از آن را تمرین کنید.

می توانید از اخطار دهنده های آتش که با مقررات آتش نشانی محل سکونت شما تطابق دارند استفاده کنید و آنها را به طور مرتب چک کنید. اگر این امکان را دارید که از آشکارسازهای دود در همه اتاقهای خواب و همچنین در نزدیکی آشپزخانه استفاده کنید بهتر است آنها را هر ماه امتحان کنید تا از صحت عملکرد آنها مطمئن شوید و باتریها را هر سال عوض کنید. در صورتی که آشکارساز دود به طور مناسب کار کند خطر مرگ در اثر آتش سوزی تا ۵۰٪ کاهش می یابد.

- از استفاده از پرده خصوصاً پرده هایی که ریسمانهای آویزان دارند خودداری کنید. این ریسمانها ممکن است منجر به بروز خفگی در کودک شوند. در صورتی که پرده های شما ریسمان دارند آنها را گره زده و بالاتر از دسترس کودک قرار دهید.

- بر روی شیشه های بزرگ مانند درهای شیشه ای برچسبهای رنگی بزنید تا کودک بتواند همواره آنها را تشخیص دهد. پنجره هایی را که به طور عمودی بالا و پایین رفته و باز و بسته می شوند همواره از بالا باز کرده و قفل کنید تا از باز کردن آنها از پایین توسط کودک جلوگیری کنید. پنجره هایی را که پایین قرار دارند به نحوی تعمیر یا طراحی کنید که بیش از ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر باز نشوند. مبلها یا سایر چیزهایی را که کودک می تواند از آنها بالا برود دور از پنجره ها قرار دهید.

- بهتر است پارچه یا پوشش های مخصوصی را زیر فرشها و موکتها لیز و لغزنده منزل قرار دهید که امکان لیز خوردن را برای کودک یا برای خودتان وقتی که کودک را در آغوش دارید، کاهش دهید.

- اگر منزل شما دارای راه پله داخل ساختمان است، از درهای ایمنی استفاده کنید. بر روی راه پله ها یک در کوچک در بالا و یک در دیگر نیز در پایین راه پله تعبیه کنید. این کار از بالا رفتن کودک از پله ها نیز جلوگیری خواهد کرد زیرا او نمی تواند این مسیر را برگردد. البته به یاد داشته باشید که ایمنی کودک یک مبحث رو به رشد است. در کوچکی که در یک سالگی کودک در بالای پله ها قرار می دهید تا از پایین آمدن او از پله ها جلوگیری کند، در دو سالگی می تواند به اسباب بازی کودک تبدیل شود و کودک بالا رفتن از آن را امتحان کند!

- هرگز چیزی را که ممکن است موجب لیز خوردن افراد شود روی پله ها قرار ندهید. راه پله ها باید به نحو مناسب تعمیر و بازسازی شوند، (فرشهای پاره یا پوسیده را تعمیر کرده و یا جمع کنید). اطمینان حاصل کنید که نرده ها کاملاً محکم بوده و جایابی برای کودک ندارند که بتواند با کمک آنها بالا یا پایین برود. همواره باید نور مناسب در مسیر راه پله وجود داشته باشد. هر ساله صدها کودک به علت سقوط در اورژانسهای پزشکی مورد درمان قرار می گیرند. همین که کودک شما چهار دست و پا راه رفتن را آغاز کرد باید از درهای کوچک و مناسب برای جلوگیری از ورود او به اتاقها یا مکانهای نامناسب و خطرناک استفاده کنید.

- سیمهای لامپها یا سایر وسایل برقی را پشت مبلمانهای سنگین مخفی کنید یا با استفاده از وسایل مخصوص بپوشانید. در صورتی که کودک شما آباژور یا لوازم نور دهنده بزرگ را بکشد، ممکن است سقوط کنند و خطراتی چون برق گرفتگی، آتش سوزی یا ضرب دیدگی را به همراه داشته باشد. پس حداقل آنها را پشت مبلمانها قرار دهید.

- مراقب چیزهایی که می توانند انگشتهای کودک شما را گیر بیندازند (مانند لولاها، میز اتو و صندلی های دسته دار) باشید.

- لوازم کمکهایی اولیه را در قفسه های در بسته و دور از دسترس کودک قرار دهید و محل چیزهای مختلف را به پرستار کودک یا افراد دیگر نشان داده و نحوه تماس با اورژانس در موقع ضروری را نیز برایشان توضیح دهید. دقت کنید که مواد سمی و خطرناک را از دسترس کودک دور کرده باشید تا از مسمومیت او جلوگیری کنید.

- احتمال سوختگی با آتش یا مایعات داغ در کودکان کم سن بیشتر از سایر کودکان یا بزرگسالان است. بیشترین میزان سوختگی با مایعات داغ در اثر ریختن نوشیدنی های داغ بر روی پوست کودک رخ می دهند. دقت کنید که حتی ۱۵ دقیقه پس از تهیه نیز این مواد به اندازه ای داغ هستند که می توانند پوست کودک را بسوزانند. هرگز به مادری که در حال شیر دادن کودک است نوشیدنی داغ تعارف نکنید: حتی یک قطره کوچک از این نوشیدنی نیز می تواند هم مادر و هم کودک را بسوزاند.

## توصیه هایی برای ایمنی کودکان در فضاهای بیرون خانه

### خیابان

در آموزش اصول ایمنی رفت و آمد در خیابانها، معلمان و مراقبان و والدین نقش اصلی را بر عهده دارند و در واقع مسئولیت تمام و کمال را بر دوش می کشند، در رفت و آمد در خیابانها و کوچه ها کودکان آسیب پذیرترین گروه محسوب می شوند

خصوصاً کودکان زیر ده سال که هنوز اصول رفت و آمد و مراقبت از خود در فضای شهری را فرا نگرفته اند، در کشور ما در میان همه مصدومیت‌های غیر عمد منجر به فوت در کودکان زیر پنج سال، مصدومیت‌های ناشی از سوانح رانندگی مهمترین عامل مرگ و میر محسوب می‌شوند. سوانح رانندگی همچنین عمده‌ترین عامل مصدومیت در میان کودکان و نوجوانان ده تا پانزده سال هستند. مسلماً کودکان زیر شش سال قادر به یادگیری مسائل ایمنی نیستند پس بهتر است لحظه‌ای از آنها غافل نشویم و همواره مراقب آنها باشیم، از هفت تا ده سال آموزش‌های لازم را به آنها بدهیم اما به آنها اجازه‌ی تنها رد شدن از خیابان را ندهیم و همواره مراقب آنها باشیم و سنین یازده تا پانزده سال خیابان‌های کم تردد را برای عبور و مرور آنها در نظر بگیریم تا آنها خود بطور مستقل از خیابان عبور کنند و تا سن پانزده سالگی به بعد فرد این توانایی را کسب خواهد کرد که به طور مستقل از خیابان عبور کند.

### اتوبوس

بیشتر حوادثی که برای بچه‌ها در اتوبوس رخ می‌دهد زمانی است که آنها در حال انتظار برای اتوبوس یا سوارشدن یا پیاده شدن هستند. این کودکان معمولاً سنی کمتر از سیزده سال دارند که با رعایت یکسری نکات ایمنی می‌توان از این اتفاقات و حوادث پیشگیری کرد. قبل از هرچیز مطمئن شوید که کودک تا هنگامی که اتوبوس توقف کامل نکرده است، در اتوبوس باز نشده است و راننده اجازه ورود نداده است وارد خیابان نمی‌شود و نزدیک اتوبوس نمی‌رود. این موارد معمولاً هنگامی اتفاق می‌افتد که کودک هیجان زده شده باشد و یا عجله داشته باشد، به کودکان آموزش دهید و او را تشویق کنید که هنگام سوارشدن یا پیاده شدن میله دم در را در دست بگیرد. به وی یاد دهید که هرگز نباید پشت اتوبوس بدود و یا از جلوی اتوبوس رد شود حتی زمانی که اتوبوس ایستاده و حرکت نمی‌کند.

### خودرو سواری

کودکان هشت ساله و یا بزرگتر باید در داخل خودرو همیشه از صندلی ایمنی و یا کمربند ایمنی استفاده بکنند. در مقایسه با سایر اقدامات ایمنی، کمربند ایمنی تا کنون باعث نجات افراد بیشتری در هنگام سوانح رانندگی گردیده است. استفاده از کمربند ایمنی باعث کاهش ۶۵-۴۰ درصدی خطر پرتاب شدن به خارج از وسیله نقلیه و تحمل آسیب‌های جدی یا مرگ آور می‌شود، لازم به ذکر است که کودکان بین سنین سه تا دوازده سال توصیه نمی‌شود که در صندلی جلوی اتومبیل بنشینند هر چند که کمربند ایمنی هم ببندند. همچنین صندلی ایمنی کودک در داخل خودرو، باید کودکان کمتر از هشت سال را در دستگاه محافظتی مناسبی که عموماً «صندلی ایمنی» خوانده می‌شود، قرار داد. صندلی ایمنی کودک اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، نرخ مرگ و میر ناشی از تصادفات رانندگی را تا هفتاد درصد در میان نوزادان و شصت درصد در میان کودکان کاهش می‌دهد.

### موتور سیکلت

هیچگاه در هیچ شرایطی به کودک خود اجازه ندهید که بر ترک موتور سوار شود حتی اگر کلاه ایمنی بر سر داشته باشد چرا که کودکان زیر چهارده سال سری کوچک دارند و کلاه‌های ایمنی مطابق با استانداردهای سرو گردن بزرگسالان طراحی شده است پس هیچوقت کودک خود را سوار موتور سیکلت نکنید.

پیاده رفتن در جاهای پرخطری که پیاده رو وجود ندارد

جاده ها متوجه این خطر می باشند در حریم جاده در بیشترین فاصله ممکن از آن راه بروید و به کودک خود نیز این را آموزش دهید اگر جاده حریمی نداشت در خلاف جهت تردد خودروها روی لبه جاده راه بروند با مشاهده وسیله نقلیه در حال نزدیک شدن از لبه جاده خارج شده و تا عبور وسیله نقلیه منتظر بمانند، اما بهتر است که فرزند خود را تا حد ممکن از این مسیرها نفرستید.

پایگاه وب سلامت