

### پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان

همه دوست دارند که زندگی و رشد کودکشان با ایمنی و آرامش همراه باشد، ولی حوادث همیشه در کمین هستند.

این حوادث تقریباً همیشه بر اثر کوتاهی و یا بی‌مبالاتی ما بزرگترها اتفاق می‌افتد ولی پیامدهای آن یعنی درد و رنج و معلولیت‌گیرانگیر کودکان بی‌گناه می‌شود. حوادث کوچک و ساده جزئی از دنیای کودکان است که نه تنها مهم بلکه آموزنده نیز به شمار می‌آیند. اما آنچه باید از آن پیشگیری شود، حوادث شدیدی هستند که باعث به وجود آمدن صدمات جدی و حتی مرگ دلخراش کودکان می‌شود. با توجه به اینکه این خطرات در کودکان، در هر دوره سنی متفاوت می‌باشد، مهمترین و بهترین روش پیشگیری، آموزش خود آنها برای دوری از **خطرات** است. اما در کنار آن ضروری است والدین و کلیه مراقبین کودک با خطرات احتمالی که کودکان را تهدید می‌کنند آشنا بوده و راههای مقابله با آنها را فراگیرند.

برخی از اقدامات و راههای پیشگیری از بروز سوانح و حوادث در سنین مختلف کودکان در مجموعه حاضر آمده است. **سوانح و حوادث یکی از مهمترین علل مرگ و میر کودکان در کشور ما می‌باشد.**



### زیر ۴ ماه

#### سوختگی:

- در زمان بغل کردن کودکان مایعات داغ ننوشید و سیگار نکشید.
- کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، اتو و ... قرار ندهید.
- پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را با پشت دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم باشد.

#### سقوط:

- هرگز کودکان را وقتی محافظ گهواره یا تخت خواب پایین یا باز است تنها نگذارید.
- هرگز کودک خود را در جاهای بلند مانند میز، تخت خواب بدون محافظ، نیمکت و صندلی، تنها رها نکنید.
- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.

#### غرق شدگی و خفگی:

- هرگز کودک خود را با تشت آب یا وان، تنها رها نکنید. همیشه با یک دست از آنها محافظت کنید.
- اشیای کوچک یا نوک تیز را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- کودک را به پشت یا پهلو بخوابانید. (به شکم نخوابانید)
- شیرخوار را قنداق نکنید، شکم کودک را محکم نبندید، از بالش استفاده نکنید.
- محیط زندگی کودکان را عاری از دود (سماور، والر، منقل و ...) نگه دارید.
- کمک‌های اولیه و احیای قلبی و عروقی شیرخوار را بیاموزید.

#### مسمومیت:

- در هر شرایطی از دادن مواد مخدر (تریاک و ...) به کودک اجتناب کنید.

#### حوادث ترافیکی:

- بهتر است حمل و نقل کودک با وسیله نقلیه ایمن و در بغل مراقبین صورت گیرد و مسائلی ایمنی از قبیل بستن کمربند ایمنی و پوشش مناسب رعایت گردد.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.
- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.

### ۴ تا ۶ ماهگی

#### سوختگی:

- اشیای سنگین یا طرف‌های حاوی مایعات داغ را روی میز یا در دسترس کودکان نگذارید.
- در پریشاهی برق محافظ پلاستیکی قرار دهید.

#### سقوط:

- در هیچ سن و سالی کودک را روی روروك نگذارید.
- محافظ در ابتدا و انتهای راه‌پله‌ها قرار دهید.
- کودک خود را در جاهای بلند و بدون محافظ تنها رها نکنید.

### غرق شدگی و خفگی:

- سطل ها، تشت ها و حوضچه ها را خالي نگه دارید.
- استخرها را از چهارطرف حفاظدار کنید و در ورودی آنها را بسته نگه دارید.
- کیسه های پلاستیکی یا بادکنک ها را نزدیک کودک قرار ندهید.
- سیم تلفن، سیم های الکتریکی، نوار پرده و کرکره را از نزدیک محل خواب کودکان یا محل بازی او دور کنید.
- اشیاء کوچک و نوک تیز را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- حبوبات و دانه های خشک را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

### مسمومیت:

- در کابینت و کمد توسط کودک قابل باز کردن نباشد.
- مواد شیمیایی (شوینده، پاک کننده، سموم) و داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- مواد سمی (نفت یا مواد شوینده) را در ظروف مخصوص ریخته و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

### حوادث ترافیکی:

- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

### ۷ تا ۱۱ ماهگی

#### سوختگی:

- پیش از حمام کردن کودک دمای آب را با پشت دست خود امتحان کنید.
- در پریزهای برق محافظ پلاستیکی قرار دهید.

#### سقوط:

- روی پنجره ها محافظ و قفل قرار دهید.
- کودک خود را در جاهای بلند و بدون محافظ تنها رها نکنید.

### غرق شدگی و خفگی:

- در هنگام خواب، کودک را به پشت یا پهلو بخوابانید.
- استخرها را از چهارطرف حفاظدار کنید و در ورودی آنها را بسته نگه دارید.
- اشیاء کوچک و نوک تیز را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- محیط زندگی کودک را عاری از دود نگه دارید.

### مسمومیت:

- اشیاء خطرناک و آلوده را روی سطح زمین و در معرض دید کودک قرار ندهید.
- مواد شیمیایی (شوینده، پاک کننده، سموم) و داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

### حوادث ترافیکی:

- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

به طور متوسط هر دو روز یک کودک بر اثر سانحه کشته می شود.

### یک سالگی

#### سوختگی:

- ظروف خوراکی پزی و مایعات داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

#### سقوط:

- در هیچ سن و سالی کودک را در روروك نگذارید.
- روی پنجره ها و پله ها محافظ قرار دهید.

### غرق شدگی و خفگی:

- کیسه های پلاستیکی یا بادکنک ها را در اختیار کودک قرار ندهید.

- اطراف حوض‌ها و استخرها حفاظ قرار دهید.

#### مسمومیت:

- در کابینت و کمد قابل باز کردن توسط کودک نباشد.
- مواد مسموم کننده را دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.

#### صدمات بدنی:

- کودک را با حیوانات خانگی تنها نگذارید.
- از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید.

#### حوادث ترافیکی:

- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

قسمت زیادی از آشنایی کودکان با جهان اطرافشان از طریق دهان است. بنابراین به خاطر داشته باشید اشیاء کوچک مثل سکه، دکمه و قطعات کوچک وسایل و اسباب‌بازیها می‌توانند باعث خفگی کودک شوند.

#### ۲ سالگی

#### سوختگی:

- ظروف خوراکی‌پزی و مایعات داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

#### سقوط:

- روی پنجره‌ها محافظ و قفل قرار دهید.

#### غرق شدگی و خفگی:

- اطراف حوض‌ها و استخرها حفاظ قرار دهید.

#### مسمومیت:

- مواد مسموم کننده را دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.

#### صدمات بدنی:

- کودک را تنها نگذارید.

#### حوادث ترافیکی:

- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

با اینکه، آمار دقیقی از مسمومیت کودکان وجود ندارد، اما هرساله هزاران کودک در خانه و خارج از آن مسموم می‌شوند. بر اثر این مسمومیت‌ها بسیاری از کودکان بستری می‌شوند و حتی خیلی از آنها جان خود را از دست می‌دهند.

بیشتر موارد مسمومیت ناشی از مصرف داروها یا سموم دفع آفات هستند.

بسیاری از قرصها و داروها شبیه شکلات و آبنبات بوده و بطریهای سموم و مواد شوینده شبیه بطری‌های نوشیدنی هستند. کودکان به دلیل کنجکاوی، علاقه زیادی به مصرف این مواد خطرناک دارند. پس باید داروها و سموم دور از دسترس اطفال نگهداشته شوند.

#### ۳ سالگی

#### سوختگی:

- ظروف خوراکی‌پزی و مایعات داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

#### سقوط:

- بالا و پایین رفتن از پله‌ها را به کودک بیاموزید.

### غرق شدگی و خفگی:

- اطراف حوضها و استخرها حفاظ قرار دهید.

### مسمومیت:

- مواد مسموم کننده را دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.

### صدمات بدنی:

- از محل حضور کودک خود در همه حال مطلع باشید.
- به کودک بیاموزید با افراد غریبه صحبت نکند.

### حوادث ترافیکی:

- از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

### باید به کودکان آموخت که کارهای زیر خطرناکند:

- راه رفتن یا دویدن زمانی که اشیاء نوك تیز مثل مداد، خودکار، قاشق و ... در دست است.
- کشیدن مشمع و یا کیسه‌های پلاستیکی بر سر.
- حمل و نقل قیچی در حالی که تیغه‌های آن به سمت بالاست.
- بازی کردن با کلید و پریز برق.

آتش‌سوزی‌های خانگی هر سال باعث مرگ و میر و سوختگی‌های شدید و خفیف تعداد زیادی از کودکان می‌شود. اغلب این آتش‌سوزی‌ها در نتیجه بی‌مبالاتی‌های ساده مثل بازی کودکان با کبریت اتفاق می‌افتد. چیزهایی از قبیل اتوی داغ، بخاری برقی، ظرف غذای داغ و ... می‌توانند باعث سوختگی کودکان شوند.

### ۲۴ تا ۸ سالگی

#### سوختگی:

- ظروف خوراکی‌پزی و مایعات داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

#### سقوط:

- قوانین ایمنی دوچرخه‌سواری (کلاه ایمنی و ...) را آموزش دهید.
- مطمئن شوید محل بازی کودک ایمن است.

### غرق شدگی و خفگی:

- شنا و قوانین ایمنی آب را به کودک خود آموزش دهید.

### مسمومیت:

- مواد مسموم کننده را دور از دید و دسترس کودکان قرار دهید.

### صدمات بدنی:

- از مراقبت کودک خود در يك محیط ایمن در پیش و پس از مدرسه اطمینان یابید.
- چگونگی ارتباط با غریبه‌ها را آموزش دهید.
- شماره تلفن فوریت‌ها را به کودک آموزش دهید.

### حوادث ترافیکی:

- بر ایمنی محیط‌های بازی تأکید کنید.
- صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.
- قوانین ایمنی رفت و آمد به مدرسه و مهارت‌های ایمنی پیاده‌رو به کودک بیاموزید.

بیشتر حوادثی که در منزل رخ می‌دهند با آشپزخانه و محل پخت و پز غذا در ارتباط هستند. اصولاً وسایل و موادی که در آشپزخانه نگهداری می‌شوند توجه کودکان را بیشتر به خود جلب می‌کنند و آنها چه از روی کنجکاوئی ناشی از تقلید از بزرگترها و چه برای دستیابی به مواد غذایی و خوراکیها، بیشتر از هرچایی به آشپزخانه می‌روند.

از هر ۶ کودکی که در بیمارستان بستری می‌شوند یک نفر به دلیل حادثه بستری شده است.

جعبه کمک‌های اولیه باید همیشه در دسترس باشد. پس در منزل، ماشین، در هنگام مسافرت و گردش یک جعبه کمک‌های اولیه با خود داشته باشید.

آنچه که باید در جعبه کمک‌های اولیه وجود داشته باشد:

- ۱- چسب زخم در اندازه‌های مختلف.
- ۲- گاز استریل برای بریدگی‌ها در اندازه‌های مختلف.
- ۳- دستمال کاغذی تمیز برای تمیز کردن و پانسمان موقت زخم.
- ۴- ۲ یا ۳ باند پنبه‌ای.
- ۵- باند مثلثی یا یک باند کتان‌ی بزرگ تمیز.
- ۶- باندهای کوچک پشمی.
- ۷- قیچی با نوک پخ.
- ۸- سنجاق قفلی و نوارچسب برای آویزان کردن دست به گردن.
- ۹- صابون کوچک برای شستشوی زخم‌های کوچک.
- ۱۰- پماد ضد عفونی کننده برای بریدگی‌های کوچک یا مواد مشابه مثل بتادین

- سایت: وزارت بهداشت