



بداية آمنة

امنح طفلك



تم تعديلها واستنساخها من قبل إدارة سلامة الطفل في
ميدلسكس - لندن



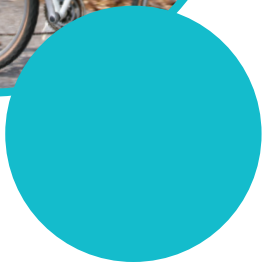
بالاشتراك مع مستشفى الأطفال في مركز العلوم
الصحية بمدينة لندن



Children's Hospital
London Health Sciences Centre

حصلت على دعم سخّي من قبل





الإصابات لا تحدث دون ... سابق إنذار

إن معظم الإصابات يمكن
التنبؤ بها والوقاية منها

هل تعلم ...؟
الإصابات هي السبب
الأول للوفيات بين
الأطفال.



... معرفة المزيد

تفضل بزيارة الموقع www.healthunit.com/safe-start

DVD لمشاهدة فيديو ”امنح طفلك بداية آمنة“ بصيغة

... في كل عام

يقوم مستشفى الأطفال في مركز العلوم الصحية لندن بعلاج آلاف الأطفال المصابين. يريد برنامج "امنح طفلك بداية آمنة" أن يساعدك على الحفاظ على صحة وسلامة أطفالك.

بالنسبة للأطفال الصغار، تحدث معظم الإصابات في المنزل.

يمكنك تفادي وقوع الإصابات عن طريق اتخاذ بعض الخطوات البسيطة.

- 6 حالات السقوط.....
- 8 الحروق والسّمّط.....
- 10 التسمم.....
- 12 الاختناق.....
- 14 السلامة في السيارات.....
- 16 سلامة المنتجات.....
- 18 السلامة المائية.....
- 20 النوم الآمن.....
- 22 الموارد.....

حالات السقوط

هل تعلم...؟

إن حالات السقوط هي السبب الأكثر شيوعاً للإصابة في الرضع والأطفال، الذين يمكن أن يسقطوا بسهولة من الدرج، أو السرير، أو الأريكة، أو الطاولة أو حتى من نافذة مفتوحة.

يمكن أن يسبب السقوط كسوراً في العظام وإصابات خطيرة في الرأس.

إن المراقبة هي أفضل وسيلة لجعل طفلك في مأمن من السقوط.



ضع بوابة أمان مثبتة في الحائط في أعلى وأسفل الدرج.



ضع أسرة الأطفال وغيرها من الأثاث بعيداً عن النوافذ للحيلولة دون قيام طفلك بتسلقها. ومن ثم السقوط على الأرض.



عليك البقاء على مقربة من طفلك في ساحة اللعب وتأكد من أنه لا يستخدم ألعاب يزيد ارتفاعها عن 1.5 متر.



ضع دائماً إحدى يديك على طفلك أثناء وجوده على طاولة تغيير الحفاضات.

كيف يمكنني الوقاية من السقوط؟



استخدام دائما الأحزمة المزودة في المعدات الخاصة بطفلك بشكل صحيح ووفقا لتعليمات الشركة الصانعة.



استخدام منتجات السلامة لتثبيت أجهزة التلفاز والأثاث إلى الحائط، وذلك حتى لا تسقط على طفلك.



ضع كراسي الأمان ومقاعد السيارات على الأرض وليس على الطاولة أو المنضدة.

من الممكن أن يهتز طفلك ويجعل كرسي الأمان أو مقعد السيارة يسقط على الأرض.



عليك إحكام إغلاق النوافذ على مسافة 10 سم (4 بوصات) أو أقل باستخدام أجهزة السلامة المخصصة للنوافذ. من الممكن أن يسقط طفلك من نافذة مفتوحة.

لا تحمي الستارة السلكية طفلك من السقوط من النوافذ.

الحروق والسّمط

هل تعلم ...؟

أن الحروق هي ثاني أهم سبب للإصابة في الأطفال دون سن الخامسة من العمر.

المراقبة هي أفضل وسيلة لجعل طفلك في مأمن من الحروق والسّمط.



عليك تثبيت جهاز إنذار لا اكتشاف الدخان في كل مستوى من منزلك وخارج المناطق المخصصة للنوم.



قلّل درجة حرارة صنوبر المياه الساخنة لديك إلى 49 درجة مئوية.



تأكد من تغطية فتحات المقابس الكهربائية بالكامل.



تأكد من وجود أعواد الثقاب والولاعات في خزانات مغلقة وبعيدا عن مرأى ومرمى الأطفال.

كيف يمكنني الوقاية من الحروق؟



ضع المشروبات الساخنة والطعام الساخن بعيدا عن طفلك. استخدم أقدماح ذات أغطية محكمة الغلق.



استخدام الشعلات الخلفية عند طهي الطعام وضع مقابض قدر الطبخ بحيث تتجه نحو الجزء الخلفي من الموقد.



تحقق دائما من درجة حرارة ماء الحمام باستخدام ذراعك أو مرفقك، قبل وضع طفلك في حوض الاستحمام.



قم بتثبيت بوابة أو حاجز مؤمن باستخدام البراغي حول الموقد الخاص بك.



ضع جميع الأجهزة والأسلاك بعيدا عن حافة الطاولة.

التسمم

هل تعلم ...؟

أن ما يقرب من نصف جميع حالات التسمم تحدث في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات من العمر. وأن معظم حالات التسمم هذه تحدث في المنزل.

المراقبة هي أفضل وسيلة لجعل طفلك في مأمن من التسمم.



احتفظ بالمنتجات السامة في عبواتها الأصلية.

قُم بتثبيت جهاز إنذار لاكتشاف غاز أول أكسيد الكربون وفقا لتعليمات الشركة الصانعة.



كيف يمكنني الوقاية من التسمم؟



احتفظ بالمنتجات السامة في خزانات مغلقة وبعيدا عن مرأى ومتناول الأطفال الصغار.



ضع الزجاجات المزودة بأغطية الأمان في خزانة مغلقة أيضا. يمكن للأطفال فتح هذه الزجاجات، كما يمكن للأطفال الصغار نزع أغطيتها بسهولة.



في كثير من الأحيان، لا يستطيع الأطفال معرفة الفرق بين المنتجات الضارة وتلك الآمنة. بعض المنتجات السامة قد تبدو شبيهة بتلك الآمنة.



احتفظ بالنباتات بعيدا عن الرضّع والأطفال الصغار، فالعديد من النباتات تكون سامة. ومن المهم أن تعرف تلك النباتات السامة.

الاختناق

هل تعلم ...؟

أن الرضع والدارجين والأطفال الصغار يحبون وضع الأشياء في أفواههم، وبالتالي فقد يتعرضون للاختناق إذا انحسر الطعام أو الأشياء الصغيرة في الحلق وأعاق تنفسهم.

المراقبة هي أفضل وسيلة لجعل طفلك في مأمن من الاختناق.

الاختناق



كيف يمكنني الوقاية من الاختناق؟



اجلس دائما مع طفلك مع الانتباه له عندما يتناول طعامه.



احتفظ بالقطع النقدية، وجميع البطاريات، والبالونات، والمغناطيسات، والحلوى الصلبة والأشياء الصغيرة الأخرى بعيدا عن الرضع وعن الأطفال الصغار.



قم بتقطيع نقائق الهوت دوغ الكاملة، وحببات العنب وغيرها من المواد الغذائية إلى قطع صغيرة قبل إعطائها لطفلك، للوقاية من الاختناق.



عَلِّم الأطفال الأكبر سنا عدم ترك اللعب الصغيرة أو غيرها من الأشياء ملقاة في الأنحاء.

السلامة في السيارة

هل تعلم ...؟

أن حوادث السيارات هي السبب الرئيسي للوفاة والإصابات الخطيرة للأطفال في كندا.

في كل رحلة، يجب ربط طفلك في مقعد الأمان المخصص للأطفال، الذي تم تركيبه بشكل صحيح، والذي يتناسب مع سنه وطوله ووزنه.



كيف يمكنني الحفاظ على طفلي آمناً في السيارة؟



تأكد من امتلاكك لمقعد للسيارة معتمد من السلطات الكندية، وكذلك معرفة كيفية تثبيته واستخدامه بشكل صحيح.

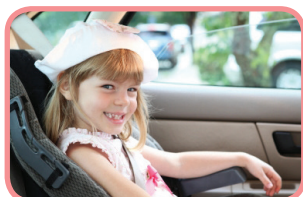


استخدم الإرشادات المتعلقة بمقعد السيارة ودليل مالك السيارة الخاص بك كأدلة إرشادية. تتوفر أشرطة فيديو تعليمية لمساعدتك على الموقع التالي:

www.mto.gov.on.ca



ينبغي دائماً وضع الأطفال في المقعد الخلفي للسيارة. وكلما كان ذلك ممكناً، استخدم المقعد الخلفي الأوسط.



أثناء نمو طفلك، تأكد من إجراء التغييرات الضرورية على المقعد و/ أو الانتقال إلى المرحلة التالية حسب الحاجة.

سلامة المنتجات

هل تعلم...؟

في كل يوم، يتم سحب منتجات الأطفال من الأسواق
بسبب المخاوف المتعلقة بالسلامة.



عند شراء أو تلقي المنتجات المستعملة
ليستخدمها طفلك، كُنْ على حذر. قد لا يلبي
بعض هذه المنتجات المتطلبات التنظيمية الحالية



اتَّبِع دائما كافة تعليمات الشركات الصانعة



إذا قمت بشراء منتجات من خارج البلاد،
تأكد من أنهما حصلت على الموافقة للاستخدام
في كندا.

ما الذي أحتاج إلى معرفته؟



افحص لعب طفلك بحثا عن قطع المغناطيس الصغيرة، واحتفظ بها بعيدا عن متناول الأطفال الصغار. إذا تم ابتلاع اثنتين أو أكثر من قطع المغناطيس، فقد تحدث أضرار جسيمة داخل الجسم.



قد يكون الرصاص ضارا للغاية للرضع والأطفال.



لا تستخدم مشايات الأطفال، والشموع التي يُعاد إشعالها، أو أجهزة التغذية الذاتية للرضع. لقد تم حظر هذه المنتجات في كندا لأنها تسببت في عدد كبير من الإصابات.



قم بتعبئة وإرسال بطاقة تسجيل المنتج بالبريد، وذلك لجميع المنتجات الجديدة لطفلك، وكذلك الاشتراك في أو مواجهة قوائم استرداد المنتجات على موقع الكنديين الأصحاء على العنوان التالي: www.healthycanadians.gc.ca

السلامة المائية

هل تعلم ...؟

أن الغرق هو ثاني أهم أسباب الوفاة في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-14 سنة في كندا.

المراقبة هي أفضل وسيلة لجعل طفلك في مأمن من الغرق.



كن دائما في متناول ذراع طفلك وعلى مرأى منه في جميع الأوقات عندما يكون في الماء أو حوله.



ينبغي أن تكون أحواض السباحة المستخدمة في الفناء الخلفي مزودة بسياج محيط بجميع الجوانب الأربعة مع بوابات ذات تأمين ذاتي وإغلاق ذاتي.

كيف يمكنني الوقاية من الغرق؟



ابق دائما بجانب طفلك عندما يكون في حوض الاستحمام. إذا كان عليك المغادرة، اصطحب طفلك معك.



إن حلقات الحمام ومقاعد الحمام المخصصة للرضع ليست آمنة. من الممكن أن ينزلق طفلك إلى الماء. ابق مع طفلك في جميع الأوقات.



تأكد من قيام الأطفال الصغار بالتأكد، ومن لا يجيدون السباحة، والأطفال الذين لا يستطيعون السباحة، بارتداء سترة النجاة أو جهاز التعويم الشخصي عندما يكونوا في الماء أو حوله.



إن أي تجمع للمياه، مهما كانت ضحلاً أو صغيراً، يمكن أن يمثل خطراً لغرق طفلك.

النوم الآمن

هل تعلم ...؟

أن خلق بيئة آمنة لنوم الطفل يمكنه
أن يقلل من خطر متلازمة موت
الرضيع الفجائي.

يجب أن يفي سرير،
أو مهد أو سلّة
نوم طفلك بالمعايير
الكندية الحالية للأمن
والسلامة.

توصي الوحدة الصحية في
ميدلسكس - لندن بمشاركة
الغرف خلال الأشهر الستة
الأولى من حياة طفلك.



ما الذي أحتاج إلى معرفته؟



ضع طفلك دائما على ظهره أثناء النوم. إن المكان الأكثر أمانا لنوم طفلك هو أن ينام وحده في سرير للأطفال، أو مهد أو سلّة للنوم بالقرب من سريرك.



اجعل سرير، أو مهد أو سلّة نوم طفلك خالية من أي ماصات للصددمات، أو وسائد، أو ألحفة أو بطانيات ثقيلة، أو ألعاب أو مثيرات. وضع النوم



اجعل حبال الستائر مرتفعة وبعيدة عن متناول الطفل، بحيث لا يمكن أن تتعلق بها رقبة طفلك.



تأكد من أن المرتبة في سرير طفلك صلبة ومثبتة بإحكام. إذا كانت هناك فجوة، فمن الممكن أن ينحشر فيها رأس طفلك، ومن ثم يمكن أن يتوقف عن التنفس.

الموارد

ثبّت الطفل بالأحزمة

www.buckleupbaby.ca

المعهد الكندي لصحة الطفل

www.cich.ca

جمعية طب الأطفال الكندية

www.cps.ca

الصليب الأحمر الكندي

www.redcross.ca

مستشفى الأطفال في مركز العلوم الصحية بلندن

www.lhsc.on.ca/About_Us/Childrens_Hospital

وزارة الصحة الكندية

www.hc-sc.gc.ca

الكنديون الأصحاء

www.healthycanadians.gc.ca

جمعية سلامة الرضع والدارجين

www.InfantandToddlerSafety.ca

إدارة الإطفاء بلندن

www.london.ca/fire

الموارد

الوحدة الصحية بميدلسكس - لندن
www.healthunit.com

وزارة النقل
www.mto.gov.on.ca

مركز أونتاريو للطفولة المبكرة
www.ontarioearlyyears.ca

مركز أونتاريو للسموم
www.ontariopoisoncentre.ca

هيئة المظلات الكندية
www.parachutecanada.org

وكالة الصحة العامة الكندية
www.phac-aspc.gc.ca

سانت جون للإسعاف
www.sja.ca

وزارة النقل الكندية
www.tc.gc.ca

اموز لمفناك بءاية آونة

بت زياره و شايء فية ارا و الفلة
زارة سبالة لمفناك و عقارته و ن الراحبة.

إن و ن سفة ا و ريت و ب زيارشا سفراه فية زارات اللمه و ن
قء بءارة زياره لمفناك.

... تذكر أن

- تلتحق بدورة للإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي.
- تسجل في برنامج لتعلم السباحة لك ولطفلك.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع
www.healthunit.com/safe-start