

أساسيات سلامة الطفل



**SAFE
K:DS**
WORLDWIDE®

هل كنت تعرفين أنه يموت بالمتوسط أكثر من 1600 رضيع وطفل دون سن العامين نتيجة إصابة يمكن تجنبها كل سنة في الولايات المتحدة؟ ويُقدّر أنه يُنقل أكثر من 27,616 طفل إلى المشفى، ويزور أكثر من 600,000 آخرين غرفة الطوارئ. الإصابات غير المقصودة لدى هذه المجموعة العمرية خطيرة لكنها مشكلة صحية يمكن تجنبها.

يعرف كل والد ووالدة أن الطفل سوف يستكشف ويمد يده ويتقلب ويتعثّر. هذا الأمر شيء طبيعي لدى الطفل، ولا نود أن يتغير الأمر. لكن توجد أمور صغيرة تستطيع فعلها لمساعدة طفلك لتجنب إصابة بليغة في المنزل، وأثناء اللعب، وفي الطريق.

نأمل أن هذا الدليل سوف يجعل الأمر أسهلاً بالنسبة لك.





النوم الآمن للأطفال الرضع



١ ضعي الطفل على ظهره لأخذ غفوات وفي الليل حتى يصل عمره لسنة واحدة.

احرصي أن ينام الأطفال على سطح ثابت ومستو في سرير الرضيع أو المهد أو ساحة اللعب.

٢ اختاري مرتبة ثابتة وملاءة مُحكمة لسرير الرضيع أو المهد أو ساحة اللعب.

أزيلي الألعاب والأغطية والمخدات ووسائل الحماية والأكسسوارات الأخرى.

٣ ألبسي الرضيع بطانية قابلة للارتداء أو لباساً مكوناً من قطعة واحدة.

يمكن أن تغطي بطانية واسعة المجاري التنفسية للطفل أو ترفع حرارة الطفل بشدة أثناء نومه.

٤ شاركي غرفتك، لكن لا تشاركي سريرك

ضعي سرير طفلك أو مهده أو ساحة لعبه في غرفة نومك، عوضاً عن السماح لطفلك بالنوم في السرير معك.

٥ اتبعي تعليمات المُصنَّع لتجميع سرير الطفل، أو المهد أو مساحة اللعب.

احرصي على تعبئة وإرسال بطاقة المنتج لتعرفي عن وجود أي حالات استرداد للمنتج أو أية تحديثات سلامة.

الماء والاستحمام



السلامة

- راقبي الأطفال عندما يكونون في الماء أو قربه.
- أبقى الرُّضْع والأطفال الصغار ضمن مدى ذراع البالغ أثناء وقت الاستحمام.
- احرصي أن يكون لديك كل شيء تحتاجينه في وقت الحمام قبل وضع طفلك في حوض الاستحمام.
- أحضري المناشف والثياب والألعاب قبل بداية وقت الحمام حتى لا تحتاجي لترك طفلك وحده.
- قبل وضع طفلك في الحمام، افحصي درجة حرارة المياه باستخدام الجزء الداخلي من معصمك.
- يجب أن تشعري أن الماء دافئ عند لمسه، لا ساخن.
- أغلقي الأغطية والأبواب.
- أبقى أغطية المراحيض وأبواب الحمامات وغرف الغسيل مغلقة عندما لا تستخدمها.





الحماية من التسمم



- **خزني منتجات التنظيف المنزلية بعيداً عن متناول ونظر الأطفال.**

يكون الأطفال الصغار على مستوى النظر مع الأشياء الموجودة تحت مغاسل المطبخ والحمام، لذا يجب أن تحتفظي بمواد التنظيف، ومساحيق الغسيل، ومعمقات اليدين، ومنتجات العناية الشخصية في مكان بعيد عن متناول الأطفال أو استخدام أقفال أمان على الخزائن التي تحتوي عليها.

- **أبقي منتجات التنظيف المنزلية في عبواتها الأصلية واقراءي ملصقات المنتجات.**

استخدمي المنتجات وخزنيها حسب ما يُذكر في ملصق المنتج.

- **احفظي رقم المساعدة في حالة التسمم في هاتفك وضعيه بمكان واضح في المنزل: 1-800-222-1222.**

يوفر المتخصصون في مراكز مراقبة السموم نصائح طبية مجانية وسرية من خبراء على مدار الساعة. يستطيعون الإجابة عن أسئلة والمساعدة في حالات التسمم الطارئة.



- **أبقي جميع الأدوية بعيداً عن متناول ونظر الأطفال حتى لو كان دواءً تستخدمينه كل يوم.**

يصل الأطفال دوماً إلى الأدوية والفييتامينات إن كانت موضوعة في متناولهم كما لو كان في الحقيبة أو طاولات جانبية للسرير أو على الأسطح.

- **استخدمي جدول الأدوية لتحافظي على متابعة أدوية طفلك.**

عندما يقدم مقدم الرعاية الآخرين الدواء لطفلك، اكتبي تعليمات واضحة عن الدواء الذي يجب إعطاؤه، وكمية الدواء، وموعد إعطائه.

- **تذكري أن العبوات المقاومة للأطفال ليست محكمة ضدهم.**

لذا ضعي الدواء بعيداً بعد كل استخدام حتى لو كنت تريدين إعطاء جرعة أخرى بعد ساعات قليلة.

الاختناق

الحماية من



الطعام

- قَطَّعي الطعام الخاص بالأطفال الصغار لقطع صغيرة جداً، على ألا تكون أكبر من نصف إنش. اطبخي الأطعمة الصلبة مثل الجزر لتسهلي مضغها.
- تجنبني الأطعمة الصلبة واللزجة مثل الحلوى القاسية، والمكسرات والمارشميلو والبوشار. افردني الأطعمة مثل زبدة الفول السوداني بطبقة رقيقة على الخبز بدل وضعها في كتلة واحدة.

الأطعمة المدورة مثل الهوت دوغ، والعنب وأصابع الجبن يمكن أن تسد مجرى التنفس عند الطفل بسهولة. قَطَّعي هذه الأطعمة طويلاً، ثم قَطَّعيها مرة أخرى لأقل من نصف إنش.

الألعاب والقطع الصغيرة وقطع المغناطيس.

- افصلي الألعاب حسب العمر واحتفظي بالأجزاء الصغيرة وقطع الألعاب بعيداً عن الأطفال الصغار. الألعاب المخصصة للأطفال الأكبر سناً قد تشكل خطراً على الأشقاء الفضوليين الأصغر سناً.
- راعي عمر وتطور طفلك عند شراء لعبة. اقرأ التعليمات وملصقات التحذير للتأكد من أنها مناسبة تماماً لطفلك.
- احتفظي بالمغناطيسات الصغيرة بعيداً عن الأطفال. وتشمل هذه المغناطيسات الموجودة في مجموعات البناء، وألعاب الأطفال، وألعاب مكاتب البالغين لتخفيف التوتر، ومغناطيسات الثلاثة.



البطاريات الصغيرة

- أبقي الأجهزة الإلكترونية الصغيرة أو الأجهزة التي تستخدم بطاريات صغيرة بعيداً عن متناول الأطفال. يشمل هذا أجهزة التحكم عن بعد الصغيرة، وميدياات المفاتيح، والشموع عديمة اللهب، وبعض ألعاب الأطفال، وبطاقات/كتب المعايدة الموسيقية. خزن البطاريات الصغيرة السائبة في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
- إذا ابتلع الطفل بطارية صغيرة، اذهبي به إلى غرفة الطوارئ فوراً. لا تسمح للطفل بتناول الطعام أو الشراب ولا تحاولي التسبب في التقيؤ.



عندما يبتلع الطفل بطارية صغيرة، يحفز اللعب التيار الكهربائي، ما يؤدي إلى حدوث حرق كيميائي في المريء.



اللعب الآمن



- أسسي مكاناً آمناً ليلعب الأطفال فيه.
عندما يحين وقت اللعب،
انظري إلى الغرف في منزلك
من مستوى نظر طفلك.
- أزيلِي الأغراض الصغيرة مثل قطع
الألعاب والقطع النقدية وأبقِها بعيداً عن
متناول ونظر الأطفال.
- أزيلِي الأسلاك والخيوط بما يشمل
الأسلاك والخيوط المتصلة بسنائر
النوافذ،
التي لا يستطيع طفلك
أن يصل إليها.
- افحصي الألعاب الجديدة والقديمة
للتأكد من خلوها من الأضرار
التي قد يؤدي لتفكك قطع صغيرة.
- سجلي جميع منتجات الطفل المنزلية
عندما تشتريها، وتأكدي من عدم
وجود نداءات لاسترداد عند استخدامك
منتجات مستعملة سابقاً.
- ابقِي على اطلاع دائم حول سحب
المنتجات. زوري www.safekids.org/recalls
للحصول على معلومات
أوفى عن نداءات الاسترداد المتصلة
بالألعاب طفلك ومنتجاته.



منع السقوط

وانقلاب الأثاث/التلفاز

١

راقبي الأطفال حول الشرفات والنوافذ.

مناخل النوافذ ليست قوية بما يكفي لتحمل وزن الطفل، لذا ركيي حواجز أو سدادات للنوافذ لمنع السقوط. اعرفي طريقة فتح النافذة في حالة حدوث أي طارئ.

٢

أمني قطع الأثاث والتلفزيونات غير الثابتة.

استخدمي أقواس مضادة للانقلاب أو أحزمة جدارية لتثبيت الأثاث غير المستقر أو الثقيل من الأعلى على الحائط. ثبتي أجهزة التلفاز ذات اللوحة المسطحة على الجدار وضعي أجهزة التلفاز الكبيرة من النوع الصندوقي على قطعة أثاث منخفضة وثابتة.



٣

منع السقوط.

أبقي الأطفال مثبتين بالأحزمة عند استخدام الكراسي العالية، وحاملات الأطفال، والأراجيح، وعربات الأطفال. ابقِي على بُعد مسافة تمكن بالغاً من الوصول إليه عندما يكون طفلك على أسطح عالية مثل التخوت أو الأرائك أو طاولات تغيير الثياب.

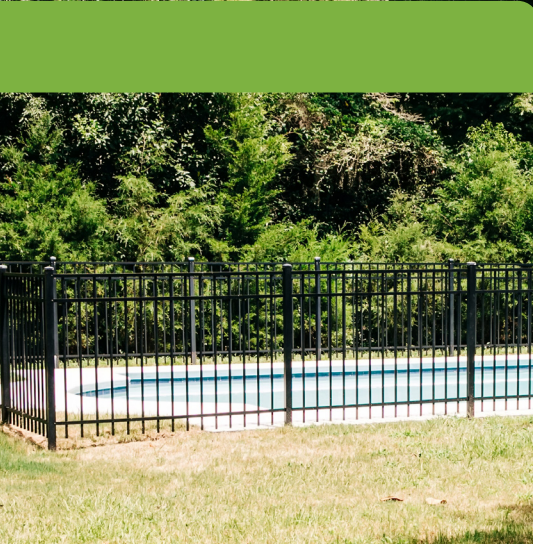
٤

استخدمي بوابات الأمان أعلى وأسفل جميع السلالم.

اقرأ تعليمات المصنّع وملصقات التحذير لتتأكد أنك قد اشتريت البوابات الصحيحة لحاجاتك.



السلامة حول بركة المياه



- ركبي أسوار حول برك السباحة المنزلية. تحيط أسوار برك السباحة بجميع جوانب البركة، ويكون ارتفاعها 4 أقدام على الأقل مع بوابة ذاتية الإغلاق والقفل.

- أفرغي الأحواض، الدلاء، الحاويات وحمامات الأطفال فوراً بعد الاستخدام. خزنها مقلوبة لكي لا تجمع الماء.

- اعرفي ما يجب فعله في حالات الطوارئ وتعلمي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).



الركاب الأطفال



السلامة



اختاري مقعد السيارة الملائم لطفلك. سوف يساعدك ملصق مقعد السيارة لكي تضمني أنه المقعد الصحيح لعمر طفلك وطوله ووزنه ومستوى تطوره.



يجب أن يركب جميع الرُضَّع والأطفال الصغار في مقعد سيارة مواجه للخلف لأطول فترة ممكنة، حتى يصلوا إلى الحد الأقصى للوزن أو الطول الذي يسمح به مُصنَّع المقعد. تحتوي معظم المقاعد القابلة للطي على حدود تسمح للأطفال بالجلوس في وضعية المواجهة للخلف لمدة عامين أو أكثر.



استخدمي مقعد السيارة وثبتيه وفقاً للتعليمات. اتبعي الملصقات على مقعد السيارة واقراءي كتيب مقعد السيارة بتمعن. استخدم الدليل الشامل لمقاعد السيارات عبر الإنترنت من أطفال آمنون حول العالم (Safe Kids Worldwide) (www.safekids.org/guide) للحصول على المساعدة بناءً على عمر طفلك ووزنه.



السلامة في السيارات وحولها



● ساعدي في منع حالات الوفاة الناتجة عن ضربة الشمس من خلال عدم ترك طفلك وحده في السيارة، حتى ولو لدقيقة واحدة.

يمكن أن ترتفع درجة حرارة السيارات إلى مستويات خطيرة في وقت قصير، حتى في الأيام المشمسة المعتدلة – وفتح النافذة قليلاً لا يساعد.

● اصنعي تنبيهات أثناء القيادة مع الطفل في المقعد الخلفي حتى لا تنسي أنهم هناك.

ضعي شيئاً مثل حقيبة يد أو هاتف بالقرب من طفلك بحيث يكون شيئاً تحتاجين إليه في وجهتك النهائية. هذا أمر بالغ الأهمية إن تبدل روتينك.

● أبقى أبواب السيارة وصناديقها مقفولة وأبقى مفاتيح المفاتيح بعيدة عن متناولهم.

يُعرف أن الأطفال الصغار البالغة أعمارهم 2-3 سنوات يتسلقون إلى السيارات غير المقفولة وصناديقها ليلعبوا، لكنهم لا يستطيعون الخروج.

● اتخذ إجراءً إن رأيت طفلاً وحده في سيارة، اتصل بالرقم 911.

تريد فرق الطوارئ منك أن تتصل. هم مدربون للاستجابة لهذه الظروف.

معلومات التواصل في حالات الطوارئ

الشرطة أو الإسعاف أو الإطفاء: 9-1-1
رقم المساعدة الخاص بالسموم 1-800-222-1222

الطبيب:

فرد الأسرة:

فرد الأسرة:

صديق/جار:

موارد مساعدة

جمعية مُصنّعي منتجات الأطفال

تفضل بزيارة <https://www.jpma.org/page/parents> للحصول على مساعدة في اختيار منتجات الأطفال الأفضل لعائلتك.

نداءات استرداد مقاعد السيارة

تفضل بزيارة <https://www.nhtsa.gov/recalls> أو نزلي تطبيق SafeCar التابع للإدارة الوطنية لسلامة المرور على الطرق السريعة (NHTSA).

نداءات استرداد المنتجات

سجلي للحصول على تنبيهات استرداد منتجات الأطفال على الرابط <https://go.pardot.com/l/957122/2021-12-21/yfl>

أطفال آمنون حول العالم

للحصول على نصائح لإبقاء الأطفال آمنين ولإيجاد تحلف محلي بالقرب منكم، يرجى زيارة www.safekids.org

الدليل الوافي

لمقاعد السيارة للأطفال الآمنين

تفضل بزيارة www.safekids.org/guide للحصول على نصائح وفيديوهات لتركيب مقاعد السيارة ومقاعد التعزيز.

متتبع قانون

سلامة الأطفال

لكي تجد قوانين سلامة الأطفال في كل ولاية، تفضل بزيارة www.safekids.org/state-law-tracker

الصلب الأحمر الأمريكي

للتسجيل في الدروس في الإسعافات الأولية، الإنعاش القلبي الرئوي، السباحة أو الأمان في الماء، تفضل بزيارة www.redcross.org/take-a-class



SAFE
KIDS
WORLDWIDE®