

SAFE  
K:DS  
WORLDWIDE®

دليل الوالد(ة)  
لسلامة الأطفال

إصابة كان يمكن منعها. يحتوي هذا الدليل على نصائح مُثبتة وإرشادات من خبراء السلامة لمساعدة العائلات لكي تقلل من المخاطر وتمنع الإصابات وتحافظ على سلامة الأطفال في المنزل وأثناء اللعب وعلى الطريق.

أطفال آمنون حول العالم (Safe Kids Worldwide)® هي منظمة غير ربحية مكرسة لحماية الأطفال من الإصابات التي يمكن تفاديها. الإصابات في الولايات المتحدة هي المسبب الأول لموت الأطفال، ويموت حول العالم طفل كل دقيقة نتيجة





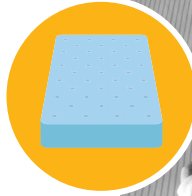
السلامة في المنزل

# نوم الرضيع الآمن

ضعي الطفل على ظهره لأخذ غفوات وفي الليل حتى يصل عمره لسنة واحدة. احرصى أن ينام الأطفال على سطح ثابت ومستو في سرير الرضيع أو المهد أو ساحة اللعب.



اختاري مرتبة ثابتة وملاءة مُحكمة لسرير الرضيع. أزيلِي الألعاب والأغطية والوسائد ووسائد الحماية والأكسسوارات الأخرى.



اللبسي الرضيع بطنية قابلة للارتداء أو لباساً مكوناً من قطعة واحدة. يمكن أن تغطي بطنية واسعة المجاري التنفسية للطفل أو ترفع حرارة الطفل بشدة أثناء نومه.



شاركِي غرفتك، لكن لا تشاركِي سريرك ضعي سرير طفلك أو مهده أو ساحة لعبه في غرفة نومك، عوضاً عن السماح لطفلك بالنوم في السرير معك.







## السلامة في الماء

راقبي الأطفال عندما يكونون  
في الماء أو قربه. أبقى  
الرُّضْع والأطفال الصغار  
على بُعد مسافة تمكن بالغاً  
من الوصول إليه أثناء وقت  
الاستحمام.



قبل وضع طفلك في الحمام،  
افحصي درجة حرارة المياه  
باستخدام الجزء الداخلي من  
معصمك. يجب أن تشعر  
أن الماء دافئ عند لمسه، لا  
ساخن.

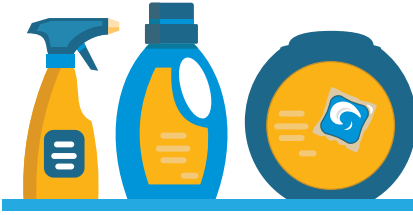
احرصي أن يكون لديك كل  
شيء تحتاجينه في وقت الحمام  
قبل وضع طفلك في حوض  
الاستحمام. أحضري المناشف  
والثياب والألعاب قبل بداية وقت  
الحمام حتى لا تحتاجي لترك  
طفلك وحده.

أغلقي الأغذية والأبواب.  
أبقي أغذية المراض وأبواب  
الحمامات وغرف الغسيل مغلقة  
عندما لا تستخدمها.

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

# الحماية من التسمم

## منتجات التنظيف



## منتجات الرعاية الشخصية



## الأدوية والفيتامينات



أبقى هذه الأشياء عالياً وبعيداً

خزني منتجات التنظيف المنزلية بعيداً عن متناول ونظر الأطفال. يكون الأطفال الصغار غالباً على مستوى النظر مع الأشياء الموجودة على الأسطح وتحت مغاسل المطبخ والحمام، لذا يجب أن تحتفظي بمواد التنظيف، ومساحيق الغسيل، ومعقمات اليدين، ومنتجات العناية الشخصية في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

أبقي منتجات التنظيف المنزلية في عبواتها الأصلية واطري ملصقات المنتجات. استخدمي المنتجات وخزنيها حسب ما يُذكر في ملصق المنتج.

احفظي رقم المساعدة في حالة التسمم في هاتفك وضعيه بـمكان 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.





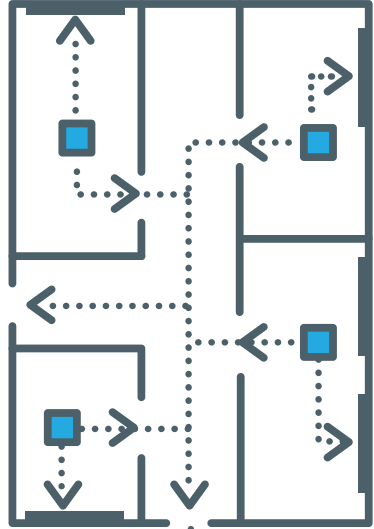
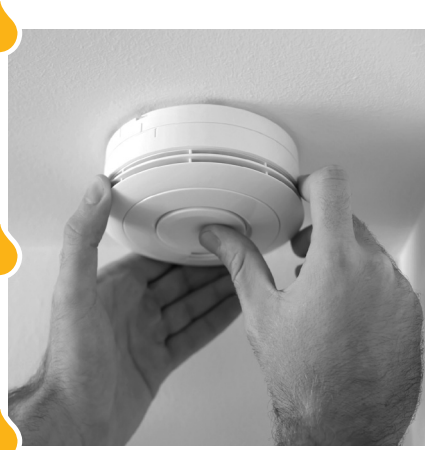
# السلامة من النار

ثبت أجهزة إنذار من الدخان واختبر أجهزة الإنذار كل شهر. احرص أن يكون جهاز إنذار من الدخان يعمل في كل طابق من منزلك، وداخل غرف النوم وقرب أماكن النوم.

ضع خطة هروب للمنزل بحيث يكون هناك مخرجين من كل غرفة. اختر مكان اجتماع لعائلتك في الخارج بحيث يكون بعيداً بمسافة آمنة من منزلك.

أجري تدريب على الهروب من الحريق في المنزل مرتين على الأقل سنوياً خلال النهار والليل. ليكن هدفاً لكل شخص أن يخرج من المنزل خلال أقل من دقيقتين.

في حالة وجود حريق، غادر المنزل فوراً. إن كان هناك كثير من الدخان، انخفض وازحف للخارج بأقصى سرعة ممكنة. اتصل بالرقم 911 بعد أن تصبح بعيداً بمسافة آمنة عن منزلك.





## منع الحروق

علمي الأطفال الصغار أن يبقوا بعيداً بثلاثة أقدام على الأقل من مساحة طبخك من خلال خلق مساحة خالية من الأطفال. إن كان عليك أن تراقبي الرضع أو الأطفال الصغار أثناء الطبخ، ضعهم في مساحة اللعب أو كرسي عالي خارج المنطقة الخالية من الأطفال في مكان تستطيعين رؤيتهم منه.

علمي الأطفال الأكبر سناً طريقة الطبخ بأمان. احرصي ألا يغادروا المطبخ أثناء الطبخ وذكرهم باستخدام كفوف الفرن أو مسكات القدور لحمل القدور والمقالي الساخنة.

راقبي الأطفال حول مواقد النار. عند إشعال مدفئة تعمل على الغاز، يكون الزجاج في المقدمة حار للغاية ويمكن أن يستغرق أكثر من ساعة حتى يبرد بعد إشعالها. ثبت حاجز حماية أو بوابة حماية لمنع الحروق من الزجاج الحار.

تجنبي حمل طفل أثناء الطبخ أو أكل أطعمة ساخنة أو شرب مشروبات ساخنة. احتفظي بالأغراض التي قد تسبب حروقاً وتسليخات بعيداً عن أطراف الأسطح والطاولات.

## السلامة من غاز أول أكسيد الكربون



إن كنت بحاجة إلى تدفئة سيارتك، انقلها إلى الخارج. ليس من الآمن أن تترك محرك سيارتك يعمل داخل المرآب حتى لو كان بابه مفتوحاً.

في حالة حدوث طارئ متعلق بغاز أول أكسيد الكربون، غادر منزلك فوراً. انتقل إلى مكان آمن خارج حيث تستطيع تنفس هواء نظيف قبل أن تتصل طلباً للمساعدة.

ثبت أجهزة إنذار من أول أكسيد الكربون واختبري أجهزة الإنذار كل شهر. احرص أن يكون جهاز إنذار من أول أكسيد الكربون يعمل في كل طابق من منزلك، ولا سيما قرب غرف النوم وأماكن النوم.



# السلامة حول البطاريات الصغيرة



احفظ رقم الخط الساخن الوطني  
لإبلاع البطاريات في هاتفك:  
**1-800-498-8666**. إن كنت  
تعتقد أن طفلك قد ابتلع بطارية  
صغيرة، اتصل بالخط الساخن  
للحصول على نصيحة خبيرة ومجانية وسرية على  
مدار اليوم.

أبقي الأجهزة الإلكترونية الصغيرة أو الجهاز التي  
تستخدم بطاريات صغيرة بعيداً عن متناول الأطفال.  
يشمل هذا أجهزة التحكم عن بعد الصغيرة، وميديايات  
المفاتيح، والشموع عديمة اللهب، ولعب الأطفال،  
وبطاقات أو كتب المعابدة الموسيقية. خزن البطاريات  
الصغيرة السائبة في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

إذا ابتلع الطفل بطارية صغيرة، اذهبي به إلى غرفة  
الطوارئ فوراً. عندما يبتلع الطفل بطارية صغيرة،  
يحقرّ اللعاب تيار كهربائي، ما يؤدي إلى حدوث حرق  
كيميائي في المريء. لا تسمح للطفل بتناول الطعام أو  
الشراب ولا تحاولي التسبب في التقيؤ.

## منع السقوط وانقلاب التلفاز/الأثاث



أمّني أجهزة التلفاز ثبتي أجهزة التلفاز ذات اللوحة  
المسطحة على الجدار وضعي أجهزة التلفاز الكبيرة من  
النوع الصندوقي على قطعة أثاث منخفضة وثابتة.

استخدمي بوابات الأمان أعلى وأسفل السلالم. اقرأ  
تعليمات المصنّع وملصقات التحذير لتتأكدي أنك قد  
اشتريت البوابات الصحيحة لحاجاتك.

راقبي الأطفال حول الشرفات والنوافذ. مناخل النوافذ  
ليست قوية بما يكفي لتحمل وزن الطفل، لذا ركبي  
حواجز أو سدادات للنوافذ لمنع السقوط. اعرفي طريقة  
فتح النافذة في حالة حدوث أي طارئ.

ثبتي قطع الأثاث غير الثابتة على الجدار. استخدم  
أقواس مضادة للانقلاب أو أحزمة جدارية لتثبيت الأثاث  
غير المستقر أو الثقيل من الأعلى على الحائط.





السلامة أثناء اللعب

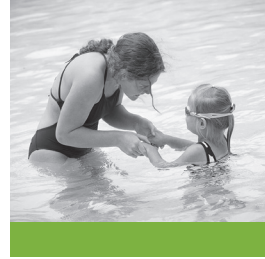
# السلامة في الماء



علمي الأطفال أن السباحة في الماء المفتوح مختلفة عن السباحة في بركة. الأخطار المحتملة مثل الرؤية المحدودة والعمق والأسطح غير المستوية والتيارات والسحب العكسي يمكن أن تجعل السباحة في المياه المفتوحة أكثر صعوبة من السباحة في بركة.



سجلي الأطفال في دروس سباحة. كل طفل مختلف عن الآخر، لذلك علمي الأطفال كيفية السباحة عندما يصبحوا جاهزين. خذي في الحسبان عمرهم وتطورهم والفترة التي يقضوها قرب الماء.



راقبي الأطفال عندما يكونون في الماء أو قريبه. أبقى الأطفال الصغار والسباحين غير المتمرسين على بُعد مسافة تمكن بالغاً من الوصول إليهم. احرصى على وجود سباحين أكثر خبرة مع شريك دائماً.



كوني مراقبة للماء. عندما يكون هناك أكثر من شخص بالغ حاضر، اختاري شخصاً واحداً ليكون مسؤولاً عن مراقبة الأطفال داخل الماء وبالقرب منه لفترة زمنية محددة مثل 15 دقيقة. بعد 15 دقيقة، اختاري شخصاً بالغاً آخر ليكون مراقب المياه.



اعرفي ما يجب فعله في حالات الطوارئ. تعلمي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) والمهارات الأساسية للإنقاذ من الماء - فقد تساعدك وتنقذ حياة طفل.



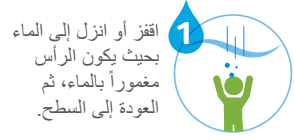
ركبي أسوار حول برك السباحة المنزلية. تحيط أسوار برك السباحة بجميع جوانب البركة، ويكون ارتفاعها 4 أقدام على الأقل مع بوابة ذاتية الإغلاق والفقل. تذكرني أن تفرّغي برك سباحة الأطفال بعد استخدامها، وخزنها مقلوبة.





# مهارات النجاة في الماء

علّمي الأطفال المهارات الخمسة للنجاة في الماء. احرصي أن يعرف الأطفال السباحة وأن يطوروها هذه المهارات:



## ستر النجاة

اختاري سترة نجاة معتمدة من خفر السواحل الأمريكي ومناسبة لوزن طفلك ونوع النشاط المائي. علّمي الأطفال ارتداء سترات النجاة عند ركوب القوارب أو المشاركة في الأنشطة المائية. يجب على السباحين غير المتمرسين والأطفال الذين لا يستطيعون السباحة ارتداء سترات النجاة عند وجودهم داخل الماء أو بالقرب منه.

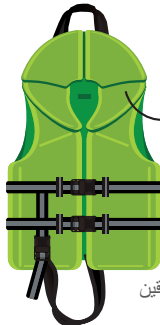
إلى 90 باوند  
الشباب

إلى 50 باوند  
الأطفال

إلى 30 باوند  
الأطفال الرضع



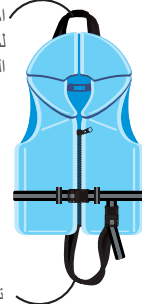
يجب ربط جميع المشابك والأحزمة بإحكام.



تساعد الأحزمة بين الساقين في منع سترة النجاة من الصعود.

امسك بالأحزمة لمساعدتك في سحب الطفل من الماء.

توفر ياقات الرقبة دعماً إضافياً لرأس الطفل.

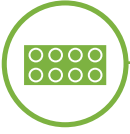




## مساحات آمنة للعب

أسسي مكاناً آمناً ليلعب الأطفال فيه. عندما يحين وقت اللعب، انظري إلى الغرف في منزلك من مستوى نظر طفلك. أزيلِي الأغراض الصغيرة وأبقِها بعيداً عن متناول ونظر الأطفال. أزيلِي الأسلاك والخيوط بما يشمل الأسلاك والخيوط المتصلة بستائر النوافذ، التي لا يستطيع طفلك أن يصل إليها.





## السلامة عند اللعب بالألعاب

راعي عمر وتطور طفلك عند شراء لعبة أو وسيلة ترفيه. اقرأ التعليمات وملصقات التحذير للتأكد من أنها مناسبة تماماً لطفلك.



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.



ابقي على اطلاع دائم حول سحب المنتجات. زوري [www.safekids.org/recalls](http://www.safekids.org/recalls) للحصول على معلومات أوفى عن نداءات الاسترداد المتصلة بألعاب طفلك ومنتجاته.



# السلامة عند ممارسة الرياضات ذات العجلات



ذكرى أطفالك أن يرتدوا خوذة مثبتة جيداً عندما يركبون الدراجة الهوائية أو يمارسون التزلج على الألواح، أو ركوب السكوتر، أو التزلج بعجلات متراصّة. إن كنت تركبين دراجة هوائية مع الأطفال، تذكرى أن تكوني مثلاً جيداً وارتدي الخوذة أيضاً.

علمي أطفالك قواعد الطريق. احرصي أن يعرفوا إشارات اليد المناسبة، وأن يفهموا لافتات وشارات الطريق، وأن يركبوا في نفس اتجاه السير إلى أقصى الجانب الأيمن قدر المستطاع.

تأكدي من التجهيزات. احرصي أن تكون دراجة طفلك بحجم ملائم وفيها فرامل وسلاسل وعواكس تعمل بكفاءة قبل الركوب.

اركبي الدراجة مع طفلك. ابقوا مع بعض حتى تشعري بالاطمئنان أن أطفالك يعرفون قواعد الركوب وأنهم جاهزون للركوب بمفردهم.

تأكدي أنه يمكن رؤية أطفالك أثناء الركوب. ارتداء الألوان الساطعة واستخدام الأضواء وارتداء العواكس على ثيابهم ودراجتهم وسكوتره أثناء الركوب في الصباح وليلاً سوف يكون من شأنه أن يساعدكم لكي تكونوا مرئيين.







السلامة أثناء الوجود  
في الشارع

---



# سلامة الركاب الأطفال

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



أبقي الأطفال في مقعد موجه للخلف حتى يبلغوا عامين أو أكثر قبل الانتقال إلى مقعد موجه للأمام. أبقي جميع الأطفال في مقعد مزود بحزام أمان، ثم مقعد معزز حتى يصلوا إلى الحدود العليا للطول أو الوزن لكل مقعد.



علمي أطفالك منذ الصغر أن يربطوا أحزمتهم في كل رحلة، وفي كل سيارة، في كل مرة. يجب على جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً أن يركبوا في المقعد الخفي.



استخدمي مقعد السيارة وثبتيه وفقاً للتعليمات. اتبعي الملصقات على مقعد السيارة وافرأي كتيب مقعد السيارة بتمعن. تفضلني بزيارة [safekids.org](http://safekids.org) للعثور على تحالف الأطفال الآمنون (Safe Kids) المحلي للحصول على مساعدة إضافية، أو استخدمي دليل مقاعد السيارة الشامل على الإنترنت لدينا على [www.safekids.org/guide](http://www.safekids.org/guide) للحصول على مساعدة بناءً على عمر ووزن طفلك





## المراهقون في السيارات

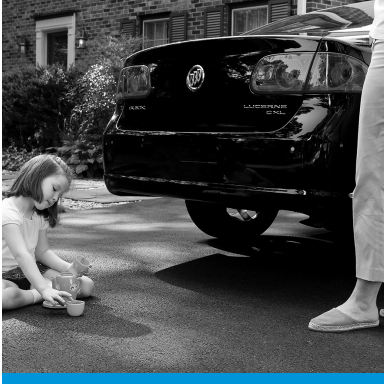
قدمي مثلاً جيداً وعلّمهم عندما تقودين. أظهري لأطفالك أنك دائماً تربطين حزام الأمان، وتضعين هاتفك بعيداً، وتلتزمين بحدود السرعة. سوف يقود أطفالك مثل ما تفعلين.

حددي قواعد السلامة على الطريق للعائلة عندما لا تكونين موجودة للإشراف. أخبري طفلك المراهق بما تتوقعيه منه عندما يكون راكباً وقائداً للسيارة.

شجعي طفلك المراهق على التحدث عندما يكون السائق يقود بشكل غير آمن. علّمهم أن يتحملوا مسؤولية سلامتهم بأن يجدوا طريقة آمنة للعودة إلى المنزل إذا كان السائق تحت تأثير الكحول، أو يسرع، أو يخاطر أثناء القيادة.



# السلامة في السيارات وحولها



قبل أن تقودي، امشي حول سيارتك المركونة لتري إن كان هناك أطفال. تذكري أن الأطفال يلعبون في كل مكان بما يشمل ما وراء السيارات.

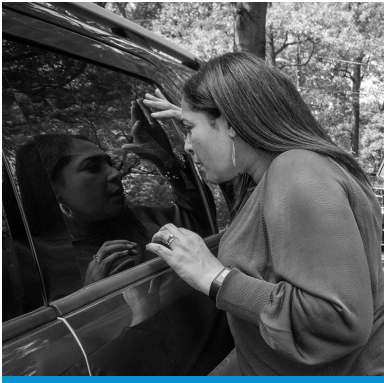
ساعدي في منع حالات الوفاة الناتجة عن ضربة الشمس من خلال عدم ترك طفلك وحده في السيارة، حتى ولو لدقيقة واحدة. يمكن أن ترتفع درجة حرارة السيارات إلى مستويات خطيرة في وقت قصير، حتى في الأيام المشمسة المعتدلة – وفتح النافذة قليلاً لا يساعد.



أبقي أبواب السيارة وصناديقها مقفولة وأبقي ميداليات المفاتيح بعيدة عن متناولهم. يُعرف أن الأطفال الصغار البالغه أعمارهم 2-3 سنوات يتسلقون إلى السيارات غير المقفولة وصناديقها ليلعبوا، لكنهم لا يستطيعون الخروج.

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.

اتخذي إجراءً إن رأيت طفلاً وحده في سيارة، اتصل بالرقم 911. مكالمة واحدة قد تنقذ حياة.





## سلامة المشاة

علمي طفلك أن ينظر يساراً، ويميناً، ويساراً مرة أخرى قبل عبور الشارع. ذكرى الأطفال أن يستمروا بالانتباه حتى يعبروا الطريق بسلامة ولكي يكونوا مدركين لكل الطرق المختلفة التي يمكن أن تعبر منها السيارات لطريقهم.

احرصي أن يحافظ الأطفال على التواصل البصري مع السائقين قبل عبور الشارع. علمي أطفالك أهمية الحرص على أن يراهم السائقين.

ذكرى الأطفال أن يبقوا رؤوسهم مرفوعة وأجهزتهم منخفضة. احرصي على تذكير الأطفال ليتجنبوا الأمور المشتتة عندما يعبرون الطرقات أو مسارات السكك الحديدية.

امشي مع أطفالك. احرصي أن يعرف الأطفال طريقة استخدام الأرصفة ومسارات المشي ومسارات عبور الطرقات أثناء المشي. علمهم عبور الطرقات عند مسارات عبور الطريق المحددة أو التقاطعات المحددة واتباع إشارات المرور. إن لم يكن هناك أرصفة، ذكرى الأطفال أن يمشوا، وهم مواجهين لحركة السيارات وإلى أقصى الجانب الأيسر قدر الإمكان.

تأكدي من أن الأطفال يمكن رؤيتهم أثناء المشي. ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة/ الزاهية والمواد العاكسة عند المشي في الصباح والمساء سيساعدهم لكي يكونوا مرئيين.



## 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

## أطفال آمنون حول العالم

للحصول على نصائح لإبقاء الأطفال آمنين ولإيجاد تحلف محلي بالقرب منكم، يرجى زيارة [www.SafeKids.org](http://www.SafeKids.org).

## الدليل الوافي لمقاعد السيارة للأطفال الآمنين

تفضل بزيارة [www.SafeKids.org/guide](http://www.SafeKids.org/guide) للحصول على نصائح وفيديوهات لتثبيت مقاعد السيارة ومقاعد التعزيز.

## متتبع قانون سلامة الأطفال

لكي تجد قوانين سلامة الأطفال في كل ولاية، تفضل بزيارة [www.SafeKids.org/state-law-tracker](http://www.SafeKids.org/state-law-tracker).

## الصليب الأحمر الأمريكي

تفضل بزيارة [www.RedCross.org](http://www.RedCross.org) للتسجيل للحصول على دورس دورات الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

## السلامة من الأدوية المتاحة دون وصفة طبية

تفضل بزيارة [scholastic.com/OTCMedSafety](http://scholastic.com/OTCMedSafety) للحصول على موارد عن طريقة تعليم الأطفال الكبار عن السلامة من الأدوية.







**SAFE**  
**KIDS**  
WORLDWIDE®

تبرعوا اليوم على موقع [www.SafeKids.org](http://www.SafeKids.org)  
لمساعدتنا لكي نمنع الإصابات ولكي نحمي الحياة.