كن حذراً،
كن آمناً، كن ذكياً
Be careful, be safe, and be smart

كتيب الأنشطة
Activity Booklet

لعمر: 5- 10سنوات

For Ages: 5 -10 years old

معرفة **الوقاية**ـ تجنبك **الإصابة**
Know **Prevention** ... Prevent **Injury**

ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي للصحة العامة

مرحباً يا أصدقائي!

اكملوا الأنشطة في هذا
الكتيّب لمعرفة كيف تكونون
أكثر أماناً كل يوم.

Hey Friends!

Complete the activities in
this booklet to learn how
you can be safer everyday.

كتيب الأنشطة مقدم من مركز أبوظبي للصحة العامة

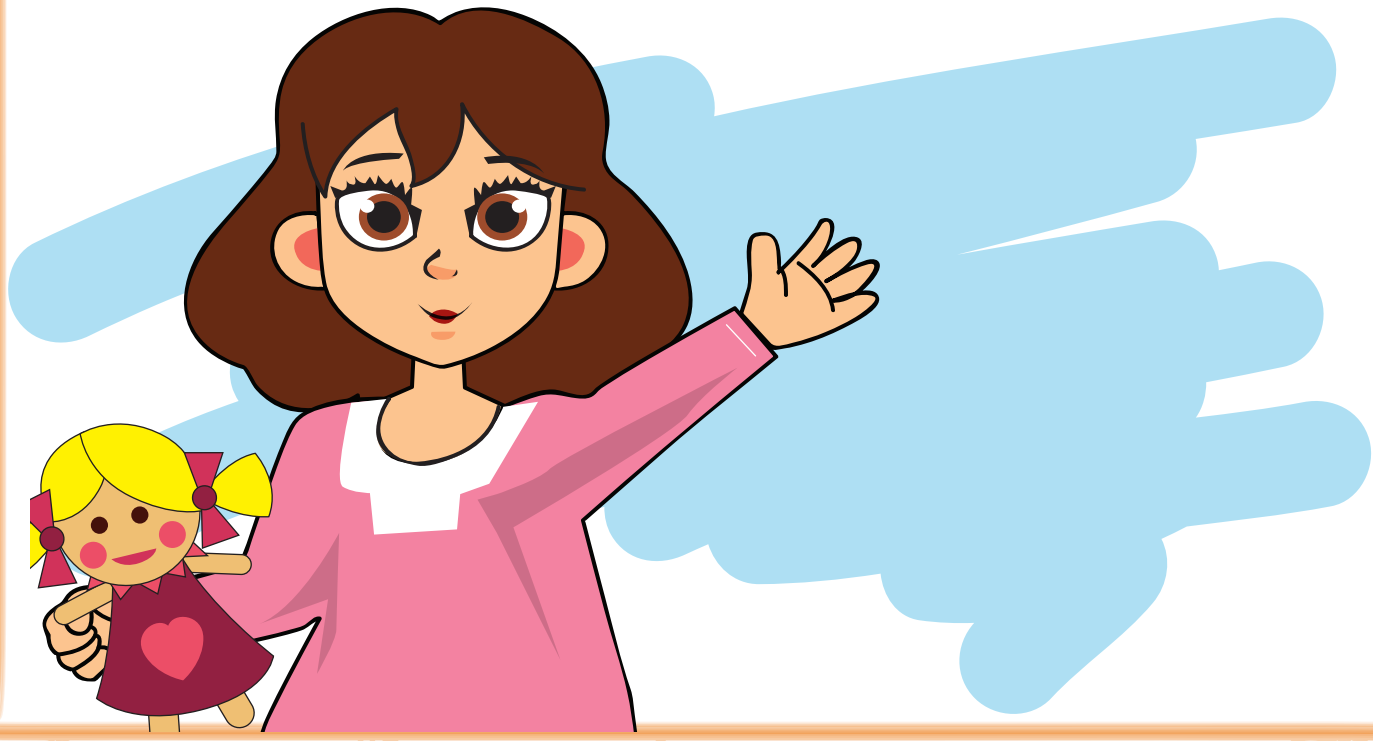
لعمر: 5-10 سنوات

الهدف: تعلّم مبادىء السلامة والوقاية من الإصابات

Activity Booklet from Abu Dhabi Public Health Center

For Ages: 5-10 years old

Goal: To learn principles of safety
and injury prevention



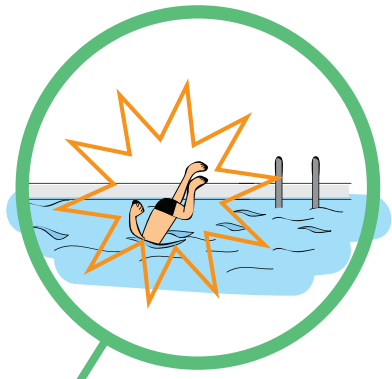
Facts

Main Causes for Childhood Injury

حقائق

الأسباب الرئيسية لإصابات الأطفال

الإصابات الناجمة بسبب حوادث الطرق
Road traffic injuries (RTIs)



الغرق
Drowning

في جميع أنحاء العالم أكثر من 900,000 طفل يموتون بسبب الإصابات كل عام.

Around the world over 900,000 children die due to injuries each year.

الحروق
Burns

السقوط
Falls

التسمم
Poisoning

الإختناق
Choking

ولكن هناك أخبار جيدة! يمكن تفادي هذه الإصابات باتباع إجراءات السلامة.

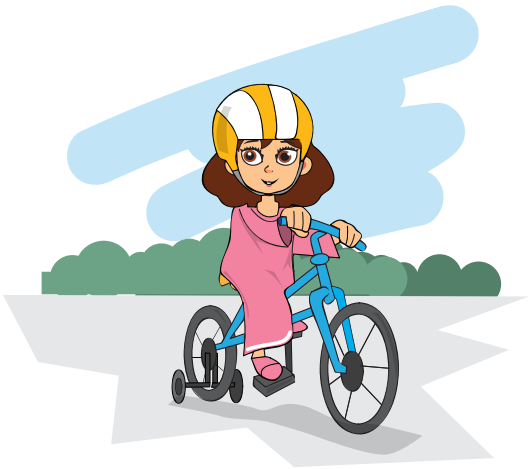
But, there is good news! Injuries are preventable by ensuring safety measures are always followed.

Tip Sheet

ورقة الإرشادات والنصائح

على الطريق، احذر من السيارات. وتذكر، أنه من الصعب على السائقين رؤيتك. دائماً امسك بيد والديك.

On roads, beware of cars. Remember, it is difficult for drivers to see you. Always hold your parents' hand.

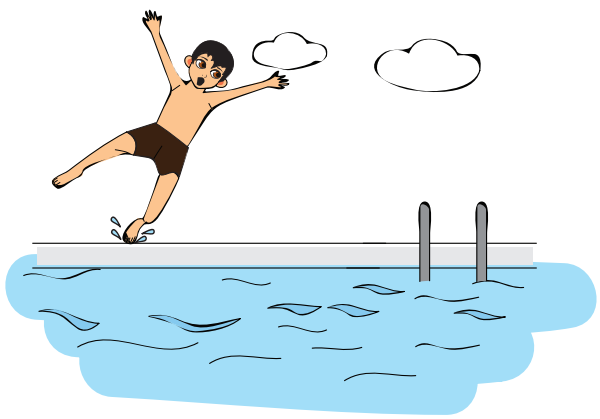


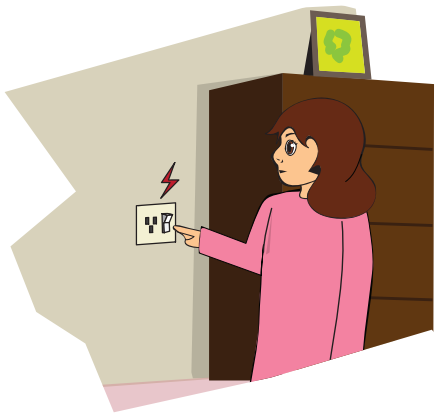
استخدم الخوذة دائماً عند ركوب الدراجات لمنع حدوث إصابة في الرأس.

Always use helmet when riding bicycle to prevent head injury.

لا تجري أبداً حول منطقة حوض السباحة أو في الحمام. قد تنزلق وتؤذي نفسك. واستخدم دائماً أدوات السباحة وأن تكون مع شخص كبير.

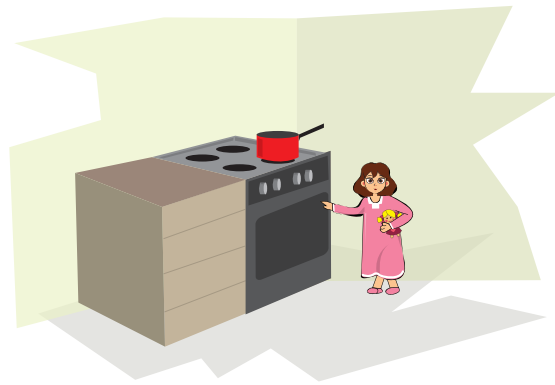
Never run around the pool area or in the bathroom. You might slip and hurt yourself. Always use floatation devices, and insure there is an adult around.





خطرٌ عليك أن تضع يدك، أو لعب الأطفال أو غيرها من الأشياء الأخرى في مقبس الكهرباء، لأن الكهرباء يمكن أن تؤذيك.

It is dangerous to place your hand, toys or other objects into an electrical outlet. Electricity could hurt you.



تجنب اللعب بمفاتيح الموقد أو الغاز لأنه خطر ويمكنه التسبب بحروق خطيرة.

Avoid playing with the stove as it is dangerous and can cause serious burns.

لا تجري أو تقفز عند استخدام السلالم لأنك قد تسقط وتنزلق.

Do not run or jump when using stairs, as you might fall and slip.

عندما تلعب مع أصدقائك تجنب الجري، والتدافع، والضرب، ورمي الأشياء. دائماً كن حذراً، إذ يمكن أن تسقط وتؤذي نفسك وغيرك.

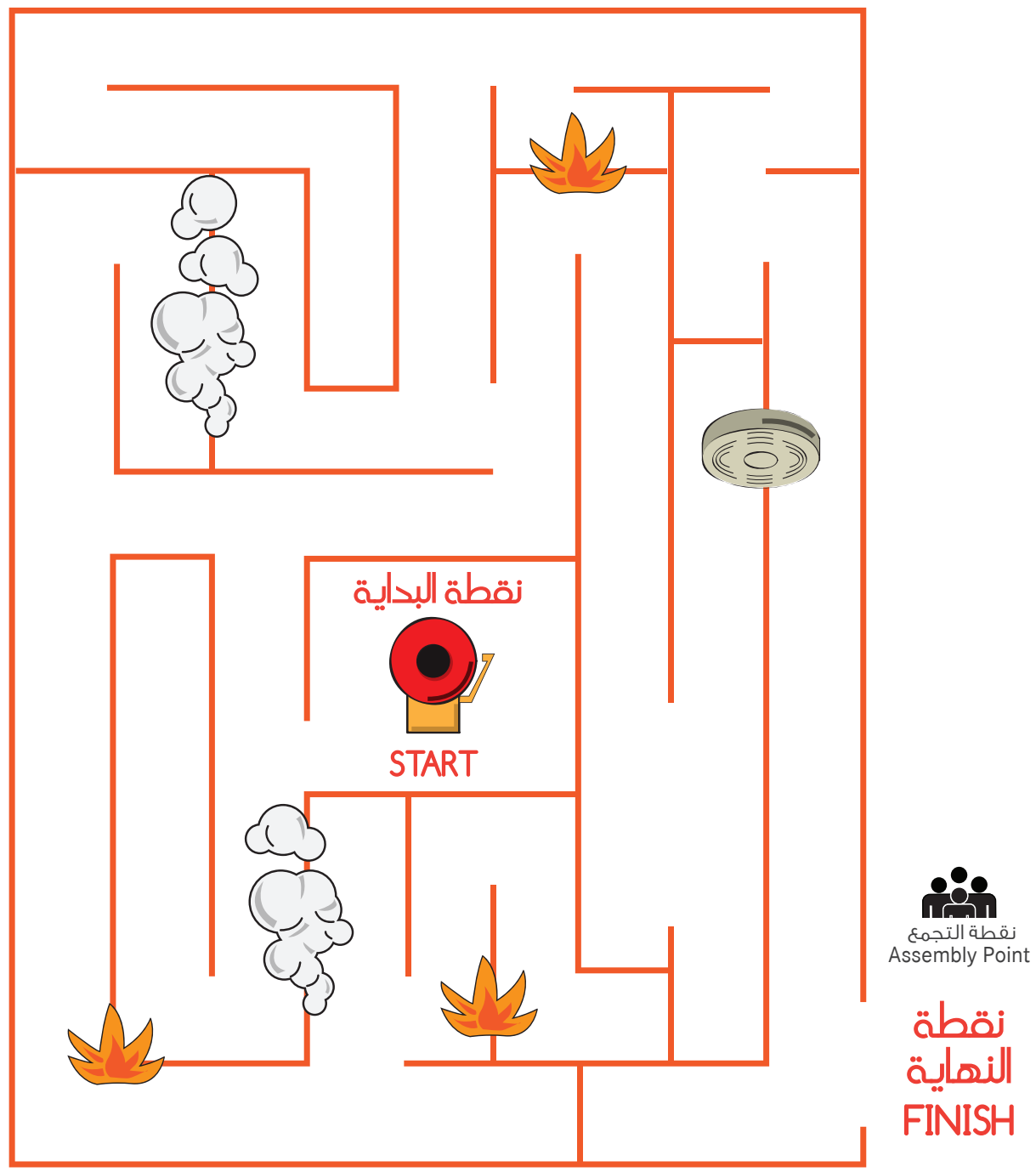
When playing with your friends avoid running, pushing, hitting & throwing items always be careful you might fall down and hurt yourself and others.

Maze Puzzle

Whenever you hear a smoke or fire alarm, you should try to leave the house quickly and safely. See if you can navigate out of your house to a safe meeting place using the maze below.

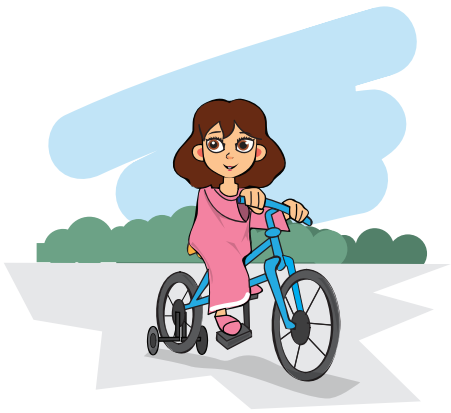
المتاهة

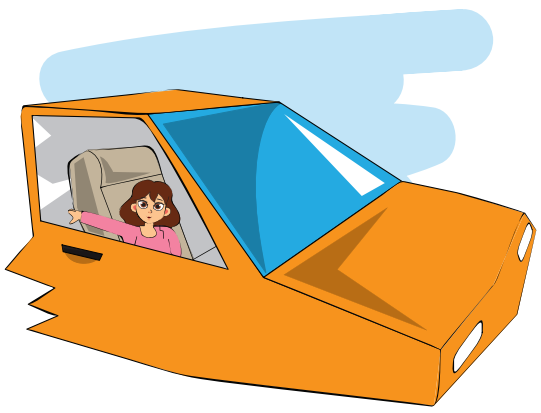
في حالة الحريق، يجب أن تحاول مغادرة المنزل بسرعة وأمان. انظر إذا كان يمكنك أن تنتقل خارج منزلك إلى مكان تجمع آمن باستخدام المتاهة أدناه.

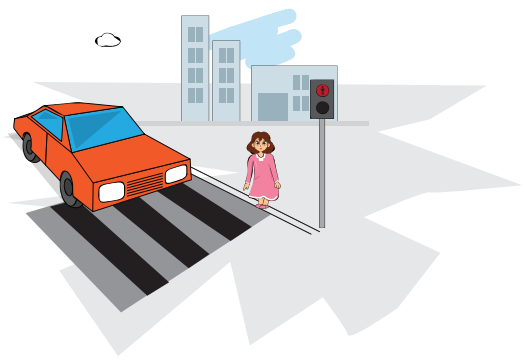


Spot the Danger

There are 6 different dangers in the pictures below. Can you spot all 6 and explain the solution?

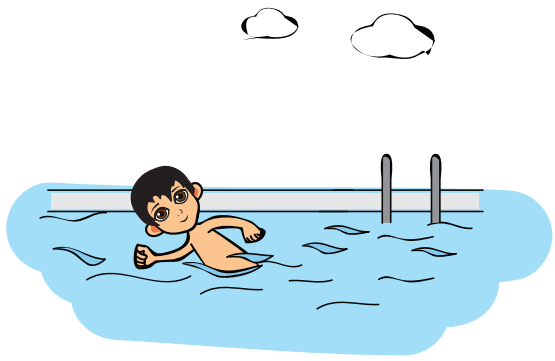






اكتشف المخاطر

هناك 6 مخاطر مختلفة في الصور أدناه. هل يمكنك اكتشاف جميع المخاطر الستة وأن تشرح الحل؟



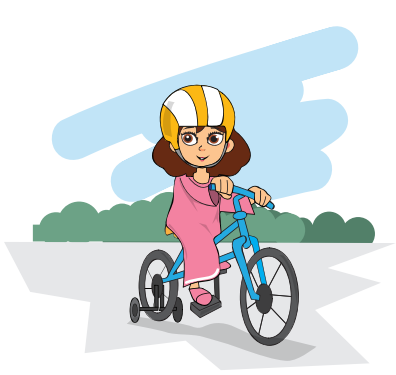
Safe or unsafe?

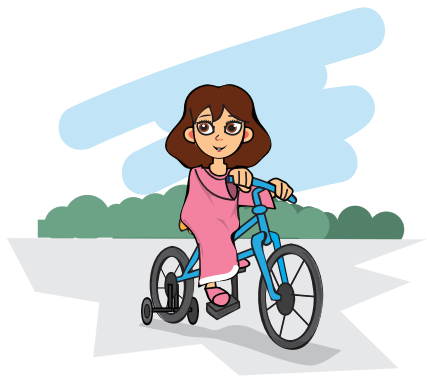
Look at each pair of images and circle the one you think is safe.

آمن أم غير آمن؟

إلق نظرة على كل زوج من الصور وضع دائرة حول ما تعتقد أنه آمن.

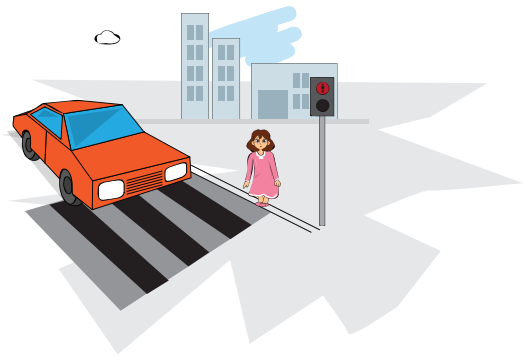
1



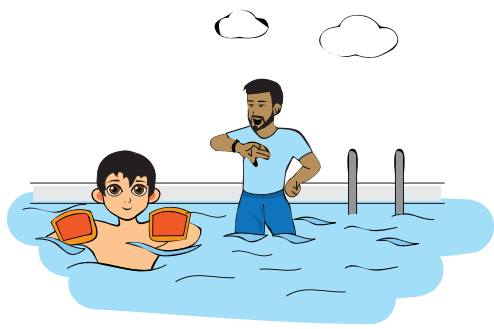


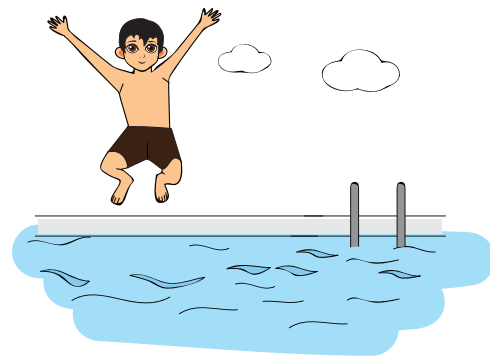
2

3

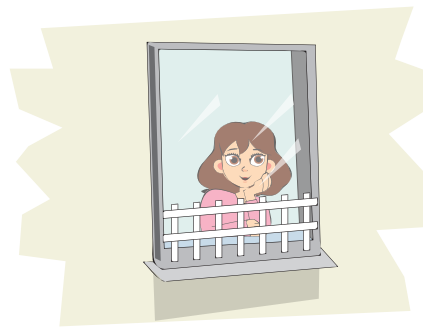


4

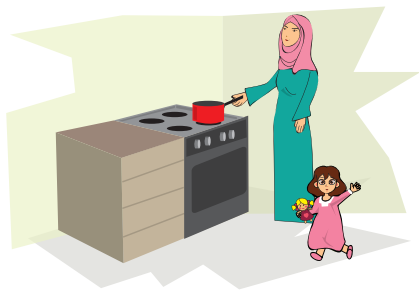


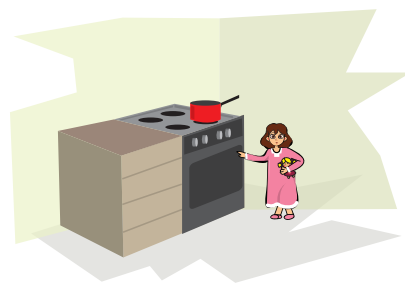


5



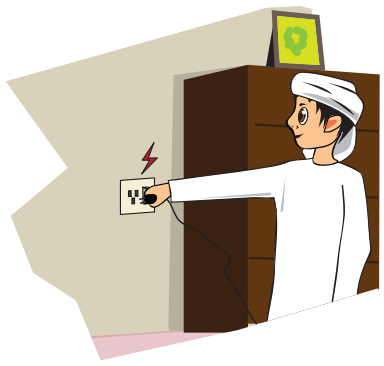
6

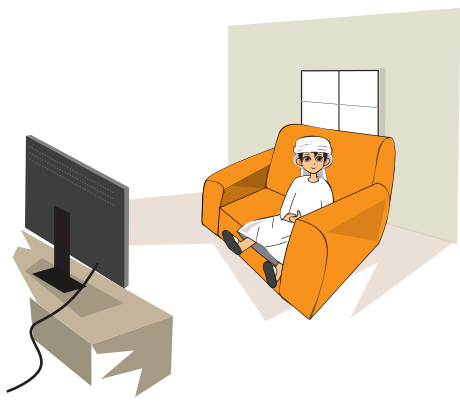




7

8





أحسنت عملاً !

الآن أنت تعلم

Good Job!

Now you know

1. That a helmet must be worn when riding a bicycle.
2. To use floatation devices when swimming.
3. To use the proper safety seat for and sit in the back seat.
4. Not to lean out of open windows.
5. To only cross the street, at the zebra crossing, after making the pedestrian light is green.
6. To not touch pots and pans or any hot items in the kitchen and to not play with matches or fireworks.
7. To be careful of cleaning products and medicine as they can be poisonous when ingested.
8. To not run on stairs or slippery floors.

1. أن الخوذة يجب ارتداؤها عند قيادة الدراجة الهوائية أو النارية.
2. أن تستخدم أدوات السباحة في وقت السباحة.
3. أن تستخدم مقعد الأمان المناسب لعمرك وأن تجلس في المقعد الخلفي.
4. أن لا تطل من النوافذ المفتوحة والشُرف العلوية.
5. أن تعبر الطريق بعد التأكد من أن إشارة العبور في ممر المشاة خضراء.
6. أن لا تلمس الأواني والأدوات الساخنة في المطبخ وأن لا تلعب بأعواد الكبريت والألعاب النارية.
7. أن تتوخى الحذر مع الأدوات المسببة للتسمم كالمنظفات المنزلية والأدوية.
8. أن تنتبه من الأرضيات المنزلقة وأن لا تجري عند استخدام السلالم.

How can I help?

In the event of an accident or emergency, Here is how you can help:

1. Make sure your parents keep a list of emergency phone numbers by your telephone at home and on their mobile phones.
2. Secure yourself first, and then help your sibling or friend.
3. Shout out for help in an emergency.
4. Take deep breaths and call 999 – giving your name and address. Explain it is an emergency. Listen to the operator's instructions carefully and do not hang up until they tell you.

كيف يمكنني المساعدة

في حال وقوع حادث أو حالة طارئة
يمكنك أن تساعد:

1. تأكد أن والديك يحتفظان بقائمة لأرقام هواتف الطوارئ بالقرب من الهاتف في المنزل، وعلى هواتفهم النقالة.
2. أمنّ نفسك أولاً ثم، ساعد أخاك وصديقك.
3. اصرخ بصوت عال للحصول على مساعدة في حالات الطوارىء.
4. خذ نفسا عميقا واتصل بالرقم 999 - أذكر إسمك وعنوانك. ووضح أنها حالة طارئة. إستمع بعناية إلى تعليمات المتحدث ولا تنهي المحادثة حتى يخبرك بذلك.

CERTIFICATE

Congratulations _____
on riding your bicycle safely, ensuring that you

- Wear your helmet at all times
- Don’t ride too fast
- Never ride on a main road
- Always tell your parents where you are going

_____

تهانينا على ركوب الدراجة الخاصة بك بأمان،
والتأكد من أنك:

- ترتدي الخوذة الخاصة بك في كل الأوقات
- لن تقود بسرعة كبيرة
- لن تقود الدراجة أبداً على طريق رئيسي
- ستخبر والديك دائماً إلى أين أنت ذاهب

CERTIFICATE

This is to certify that _____
knows how to ride in the car correctly,
by:

- Sitting in his car seat.
- Making sure he wears his seatbelt.
- Helping the driver by playing quietly.
- Not touching the door handles or opening the windows.

_____

نشهد أن _____
يعرف كيف يركب في السيارة بشكل صحيح
من خلال:

- الجلوس في مقعده بالسيارة.
- التأكد من ارتداء حزام الأمان.
- مساعدة السائق عن طريق اللعب بهدوء.
- عدم لمس مقابض الأبواب أو فتح النوافذ.

CERTIFICATE

Well done _____ you are officially a safe swimmer, because you:

- Always make sure an adult is there to help you.
- Wear your water wings, rubber ring or flotation vest to help you float.
- Never eat or drink in the swimming pool.
- Never run around the pool area.

_____

أحسنت ___ أنت رسميا سباح آمن، لأنك:

- تتأكد دائماً أن هناك شخصاً كبيراً موجود لمساعدتك.
- ترتدي العوامات الخاصة بك، والحلقة المطاطية أو سترة العوم لمساعدتك على الطفو.
- لا تتناول الطعام أو الشراب في حوض السباحة أبداً.
- لا تجري أبداً حول منطقة حوض السباحة.

معرفة **الوقاية**.. تُجنبك **الإصابة**

Know **Prevention** .... Prevent **Injury**

مركز أبوظبي للصحة العامة | ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

خدمات الطوارئ: **999**

Emergency services: 999

معرفة **الوقاية**.. تُجنبك **الإصابة**

Know **Prevention** .... Prevent **Injury**

مـركـز أبـوظـبـي للـصـحـة الـعـامـة | ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

800 555 اتصل على JUST CALL

ADPHCAE ADPHC_AE ADPHC_AE ADPHC.AE ADPHC-AE 056 2312171