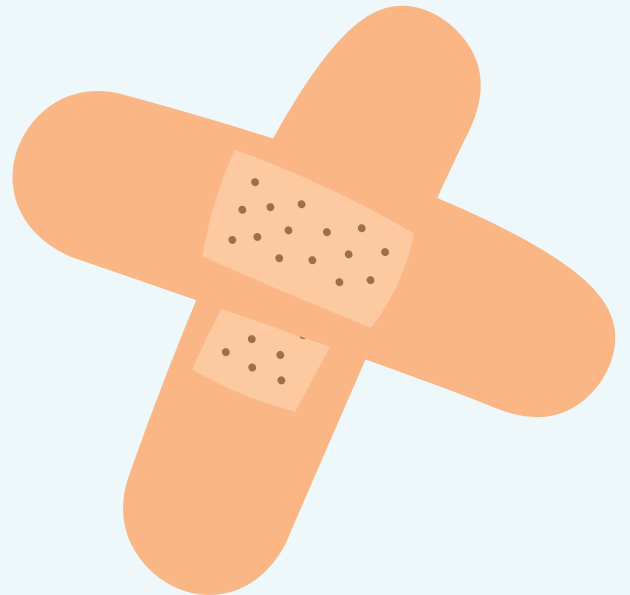




# دليل سلامة الأطفال في المنزل

فهم كيفية الحفاظ على سلامة طفلك



# المحتويات

4	ملخص تنفيذي
4	نبذة عن الدليل
6	الغرض من الدليل
7	المعنيون
7	نطاق الدليل
10	تعريف الطفل
10	لماذا الأطفال هم أكثر عرضة للمخاطر؟
12	عوامل الخطر
14	تطور الطفل
20	سلامة الرضع والأطفال الصغار في المنزل
28	الوقاية من السقوط
38	وقاية الأطفال من الإصابات بسبب الأبواب والمفصلات والخزائن والأدراج
42	حماية الأطفال من الاختناق
48	النوم الآمن للرضع والأطفال الصغار
52	الحروق والسلامة من الحرائق

56

حماية الأطفال من المواد السامة

58

حماية الأطفال في الأماكن المفتوحة

62

الأثاث والأجهزة المخصصة للأطفال

74

حماية الأطفال من الكهرباء

76

حماية الأطفال من الحيوانات الأليفة

78

سلامة الأطفال أثناء قيادة الدراجات والسكوتر وارتداء أحذية التزلج

80

الإسعافات الأولية

82

الملحقات

88

المراجع

# ملخص تنفيذي

## تعتبر الإصابات قضية هامة للصحة العامة

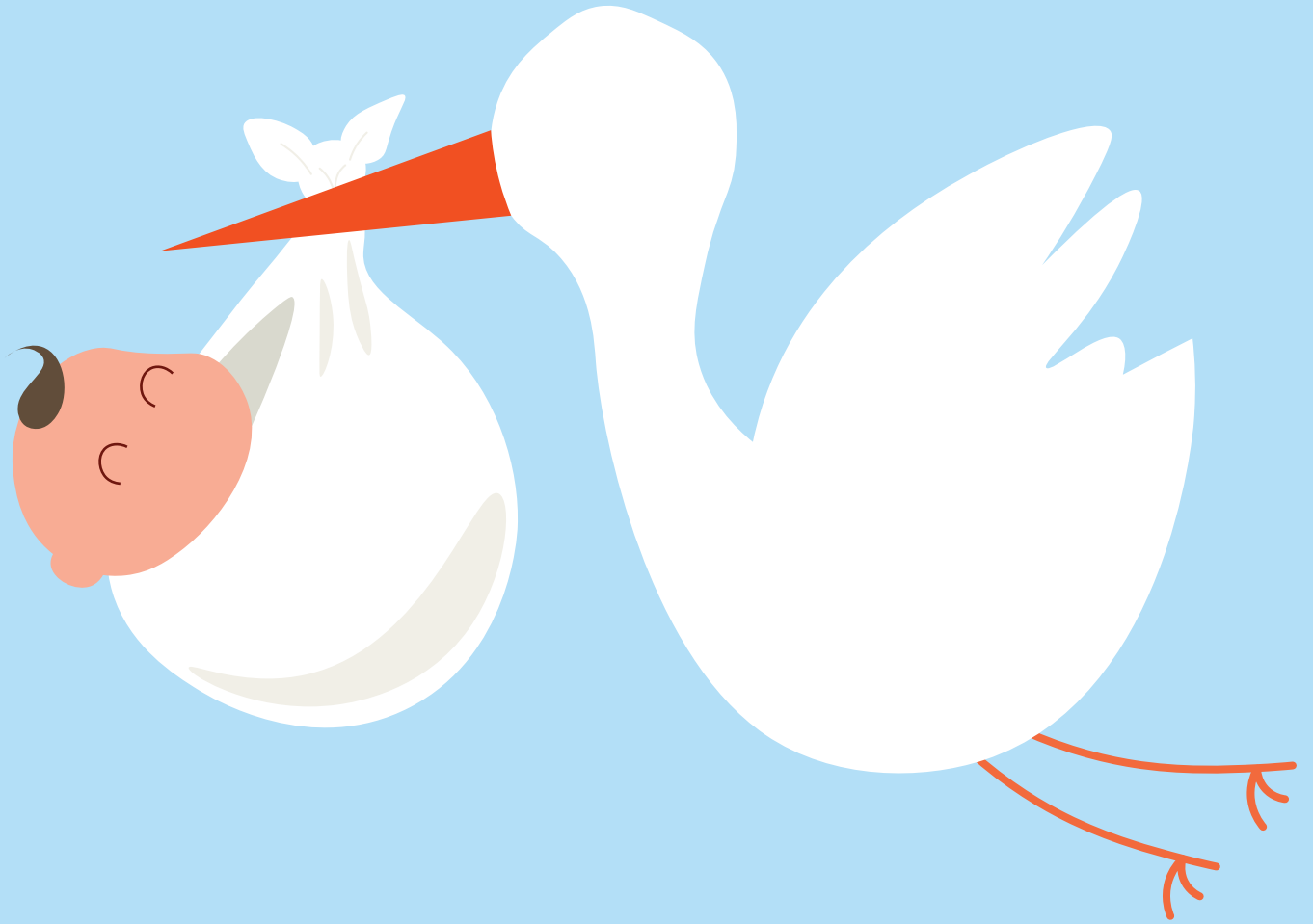
الأسباب الرئيسية الخمسة للإصابات غير المتعمدة لدى الأطفال هي: الإصابات على الطريق والغرق والحروق والسقوط والتسمم.

على الرغم من إمكانية التنبؤ بغالبية الإصابات غير المتعمدة والوقاية منها، فإن تلك الإصابات لا تزال **أحد الأسباب الرئيسية للوفيات بين الأطفال.**

وتتمحور أهم الجوانب المتعلقة بالحفاظ على سلامة الأطفال في المنزل حول أهمية توفير بيئة آمنة لهم والمحافظة عليها حيث يتم بناء المنازل والبيئة المحيطة بهم والأخذ بالاعتبار سلامة الأطفال والتنبؤ بالمخاطر التي قد يتعرضون لها ومراقبتهم بشكل جيد بناءً على حجم تلك المخاطر واحتياجات كل فئة عمرية. ولضمان سلامة الأطفال في المنزل، يجب معرفة المخاطر التي قد يتعرضون لها، ومراقبتهم في الأماكن التي قد يتعرضون فيها لتلك المخاطر، وتعليمهم ما هو آمن وغير آمن حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم أثناء رحلة نموهم.

## نبذة عن الدليل:

يسلط هذا الدليل الضوء على العديد من المواضيع الرئيسية التي تهدف إلى ضمان سلامة الأطفال في المنزل. تمت مراجعة هذا الدليل من قبل خبراء من مركز أبوظبي للصحة العامة وهيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، وفقاً لأفضل الممارسات العالمية وتوصيات السياسات وإرشادات الصحة والسلامة التي أصدرتها المؤسسات الدولية المعنية. بالإضافة للملحق الخاص باستبيان التقييم لسلامة الأطفال في المنازل (الملحق 1) بهدف التحقق من توفير كافة أوجه السلامة المنزلية.



## الغرض من الدليل:

يهدف الدليل إلى وضع إطار عمل للحد من إصابات الأطفال في المنازل من خلال توفير إرشادات تتناول عملية الرقابة على الأطفال، **والتوعية بالمخاطر التي قد تواجه الأطفال، وتوفير بيئة آمنة تمكن الأطفال من استكشاف محيطهم بأمان، فضلاً عن تركيب معدات السلامة لحماية الأطفال من المخاطر المختلفة في المنزل.**

يقدم الدليل أيضاً مبادئ وتعريفات أساسية عن الإصابات ونماذج استراتيجية للوقاية من الإصابة بمختلف أنواعها ومستوياتها، ما يساعد في فهم استراتيجيات الوقاية من الإصابات.

ومن أجل تكوين فهم شامل عن أسباب الإصابات التي تلحق بالأطفال وتأثيرها عليهم، فإنه من المهم أخذ نمو الطفل بعين الاعتبار، فهو يكرر وتكر معه المخاطر المحيطة به باختلاف عمره.



ولا شك أن زيادة معدل الوعي بالتطور المعرفي والنفسي الشامل للطفل سيسهم في تنفيذ استراتيجيات متعددة تمنع حدوث إصابات للأطفال وتزيد من نسبة الوعي بين الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية.

هناك الكثير من الخطوات الأساسية التي يجب اتباعها عند التخطيط للوقاية من الإصابة وتنفيذها وتقييمها. وتُعرف هذه الخطوات مجتمعةً باسم إدارة البرنامج. ومن المهم أيضاً استخدام أساليب علمية مختلفة، تشجّع على المساعدة والتدخل وتضع في اعتبارها مجتمعات متعددة الثقافات.

إن هذا الدليل يهدف إلى تزويد القارئ بالإدراك والوعي والمعرفة اللازمة من أجل منع وقوع إصابات للأطفال ووضع البرامج المختلفة.

يحدد الدليل مجموعة من الإرشادات لجميع المعنيين الذين يتشاركون مسؤولية حماية الطفل والحفاظ على حقه في العيش في بيئة آمنة وحمايته من الإصابة والتعرض للأذى.

## المعنيون:

يُعد تثقيف المعنيين من الحلول المناسبة لتشجيع أفراد المجتمع على الحفاظ على سلامة الأطفال في دولة الإمارات وإمارة أبوظبي، حيث تشمل قائمة المعنيين الرئيسيين ليس فقط الوالدين والأوصياء على الأطفال، ولكن أيضاً مجموعة الأفراد المسؤولين بشكل مباشر عن رعاية الأطفال في المنزل، ومن بينهم أفراد الأسرة والعمالة المنزلية المساعدة مثل مربية الأطفال والسائقين ومقدمي الرعاية الآخرين. كما يجب على جهات تقديم الرعاية الصحية والعاملون لديها التعاون مع أولياء الأمور. للوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الأطفال من خلال التوعية ونشر الإرشادات ذات الصلة بناءً على عمر الطفل وخبرة الوالدين والاختلافات الثقافية والرفاهية النفسية لهم.

## نطاق الدليل:

يتناول الدليل موضوع الحفاظ على سلامة الأطفال من مختلف المراحل العمرية في المنزل ضمن الإطار المحدد من قبل هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة: الأطفال الرضع (من 0-12 شهر) والأطفال في مرحلة الحبو والمشي (1-3 سنوات) والأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة (3-5 سنوات) والأطفال في سن الدراسة (5-8 سنوات).



## يهدف الدليل إلى:

- تقديم إرشادات دقيقة تناسب مع عمر الأطفال، ومدعومة بأحدث الأدلة العلمية وأفضل الممارسات العالمية.
- تلبية الاحتياجات الثقافية لدولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة أبوظبي بشكل خاص.
- تعزيز مشاركة المعنيين وزيادة وعيهم بالمخاطر التي تواجه الأطفال والطرق المناسبة لتجنبها.
- في سياق مصادر العالمية معتمدة كمنظمة الصحة العالمية والشبكة العالمية لجراء الإصابة، تم تصميم هذا الدليل للمساعدة في تطوير برامج الوقاية من الإصابة.
- مساعدة المتدربين على الاستجابة والتفاعل مع قضايا الإصابة.
- توفير متطلبات المعرفة للأفراد ويزودهم بعامل الثقة في تقديم برامج للمجتمع والأسر.





تعريف الإصابة: "هي الأضرار الجسدية التي تحدث عندما يتعرض جسم الإنسان على نحو مفاجئ إلى طاقة يتجاوز حجمها حجم عتبة التحمل الفيزيولوجي - أو عند فقدان مادة أو أكثر من العناصر الحيوية، مثل الأوكسجين."

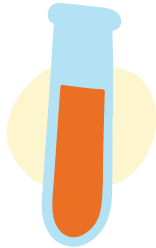
هناك عدة أنواع محتملة من الطاقة تتسبب في حدوث الإصابة، ومنها:



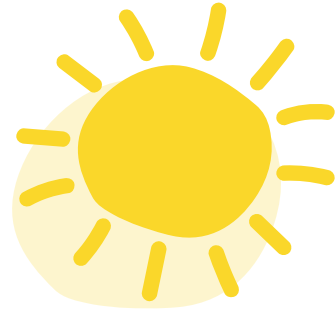
الطاقة الحرارية



الطاقة الكهربائية



الطاقة الكيميائية



الطاقة الإشعاعية



الطاقة الميكانيكية

أنواع الطاقة

# تعريف الطفل

حسب منظمة الصحة العالمية واتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (المادة 1) فإن الطفل يُعرف كالتالي:

“الطفل هو شخص لم يتجاوز سن ال 18 عاماً”

## لماذا الأطفال هم أكثر عرضة للمخاطر؟

هناك دائماً ما يميز الأطفال عن الكبار، لديهم خصائص جسدية وعقلية مختلفة، ومن أبرز هذه الخصائص:

- الأحجام الكبيرة لرؤوسهم مقارنة بباقي الجسم، الأمر الذي يجعلهم غير متوازنين ومعرضين للوقوع.
- قنوات تنفسهم صغيرة الحجم، ما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الاختناق بالأجسام الصغيرة.
- جلدهم الرقيق معرض بسهولة للإصابة بالرضوض والكدمات والحروق.
- قامتهم القصيرة تسبب في عدم قدرة سائقي المركبات على مشاهدتهم، وبالتالي زيادة احتمال تعرضهم لحوادث مرورية.
- عدم النضوج وقلة الخبرة، وبالتالي فهم لا يدركون بشكل جيد المخاطر المحيطة بهم.
- عوامل البيئة المحيطة كارتفاع المباني والتطور العمراني وعدم الأخذ بالاعتبار حجم واحتياجات الأطفال عند تصميم البيئة التحتية.



## تنوع المبادئ الأساسية للحفاظ على سلامة الطفل في جميع الأعمار، وفيما يلي بعض هذه المبادئ:

يتمثل المبدأ الأول في أن الإصابات يمكن الوقاية منها. اعتاد الكثير من الناس على التفكير بأن الإصابات هي نتيجة للحوادث، والتي تعتبر عادةً غير متوقعة ولا يمكن الوقاية منها. بخلاف ذلك التفكير، فإن المبدأ الأول للوقاية من الإصابة ينص على أن الإصابات تحدث نتيجة لأحداث ووقائع يمكن التنبؤ بها ومنع وقوعها.

### المراقبة والإشراف الدائم على الطفل:

ترداد المخاطر التي قد يتعرض لها الطفل عندما يتولى مسؤولية رعايته أكثر من شخص بالغ، بما في ذلك الوالدان والأقارب ومدبرة المنزل والمربية و/أو السائق، وكذلك تزداد هذه المخاطر عندما لا يُعرف من هو المسؤول عن الإشراف على الطفل في ذلك الوقت الذي يحتاج فيه إلى الرعاية. وبالمثل، قد يكون من الشائع أن يلعب الأطفال الأكبر سناً مع الطفل الصغير، أثناء التجمعات الأسرية الكبيرة على سبيل المثال، وقد لا يفكر هؤلاء الأطفال في المخاطر التي قد يتعرض لها الطفل الأصغر منهم سناً أثناء اللعب معهم. يجب أن يتمتع الأطفال بإشراف مستمر من قبل البالغين، وبغض النظر عن الشخص المسؤول عن مراقبة الأطفال، يجب الاحتفاظ بأرقام الطوارئ، ومعرفة أسرع طريق يؤدي إلى مستشفى يقدم خدمات الطوارئ على مدار 24 ساعة، ووضع رقم الهاتف الخاص بطبيب الأطفال في مكان يمكن الوصول إليه ورؤيته بسهولة.



### التوعية والتعليم :

يجب أن يحصل المسؤولون عن مراقبة الأطفال على تدريب كافٍ لمعرفة جميع المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال ويجب عليهم توعية الأطفال حول المخاطر المحتملة في المنزل وتعليمهم السلوكيات الصحيحة للتعامل معها، حيث تزداد مخاطر تعرض الأطفال للحوادث عندما يقومون بزيارة منزل أحد الأصدقاء أو الأقارب، وذلك بسبب عدم معرفة مقدم الرعاية بالمنزل وما يحويه من أشياء قد تؤدي إلى تعرض الأطفال للمخاطر (مثل حمام السباحة، أو الأبواب المغلقة، أو وحدات الأدرج، أو الخزائن التي تحتوي على أشياء خطيرة)، كما يُحتمل عدم تجهيز المنزل بما يتناسب مع الأطفال إذا لم يسكن فيه طفل من نفس العمر.

# عوامل الخطر

## عمر الطفل وتطوره

يتعرض الأطفال لخطر الإصابات بسبب تنامي عوامل تحد من قدراتهم البدنية والعقلية والعاطفية. وبحكم نموهم، فإن الأطفال يرغبون في اختبار البيئة المحيطة بهم والاستقلال بأفعالهم. لهذا، فإن فضولهم وانعدام الخوف ونقص معرفتهم بالسلامة تضعهم في خطر محاولة القيام بأفعال تتطلب مهارات وقدرات بدنية يفتقرون إليها.



غالبًا ما يرتبط نوع الإصابات التي قد يتعرض لها الأطفال بمراحل تطورهم. ونذكر على سبيل المثال، الضعف الشديد لرقبة الرضيع التي تدعم وزن رأسه. لذا فإن الأطفال في تلك المرحلة هم عُرضة لإصابة خطيرة أو حتى الوفاة إذا اهتزت رقابهم. إنّ نسبة وزن الرأس إلى الجسم لدى الأطفال الصغار أكبر مقارنة مع الأطفال الأكبر سنًا. ولهذا السبب، فإنّ الأطفال الصغار يميلون إلى السقوط على رؤوسهم من أعلى الأثاث أو معدات اللعب أو الدراجات. يستكشف الرضع و الأطفال الصغار المناطق المحيطة بهم عن طريق وضع الأشياء في أفواههم، وبالتالي فهم عُرضة لخطر الاختناق أو التسمم. كما يحب الأطفال الصغار الجري والتسلق والوصول للأشياء، ما يعني أنهم معرضون لخطر السقوط.



من المهم أن ندرك بأن الأطفال ليسوا بالغين ، وإنّ عوامل أخرى مثل الخصائص الجسدية والقدرات المعرفية ودرجات الاعتماد على الغير لها دور في حدوث الإصابة.

عندما نضع ذلك بعين الاعتبار، فإننا سنقدّم نظرة على جميع الفئات العمرية الرئيسية ومراحل تطور الطفل ونسلط الضوء على مخاطر كل إصابة في كل مرحلة.



# تطور الطفل

تنجم عوامل الخطر الرئيسية المرتبطة بالإصابات عن (قصور) في تطور الطفل. وهناك مخاطر محددة مرتبطة بكل مرحلة. لنلقي نظرة على كل مرحلة من المراحل أدناه.

## من 0 إلى 12 شهراً

في هذه المرحلة العمرية، يمتلك الأطفال الرضع بعض الخصائص الفيزيائية مثل: بشرة رقيقة، مجرى تنفسي صغير الحجم، رأس كبير مقارنة بالجسم.

إن عملية التطور المعرفي للرضع ممن لم تتجاوز أعمارهم ستة أشهر سريعة ومعقدة، لأن حركات جسمهم الصغيرة تزداد مع انقضاء كل شهر من حياتهم. وفي الأشهر الثلاثة الأولى، تقتصر معظم حركات الرضيع على رأسه ويديه ورجليه. وهو في سن بين 3 و 6 أشهر، يتمكن الرضيع من السيطرة على حركاته والتحكم بالذراع والأطراف بشكل أكبر، ويصبح قادراً على التدحرج على الأرض والجلوس وإمساك الأشياء بيده. وفي سن من 6 إلى 9 أشهر، يصبح معظم الرضع قادرين على التدحرج والجلوس وإمساك الأشياء بأيديهم. أما في سن 9 إلى 12 شهراً، يصبح الكثير من الرضع قادرين على الزحف والمشي.

إن إحدى الخصائص الرئيسية لهذه الفئة العمرية ومرحلة تطورها، هي أن الرضيع يعتمد تماماً على من يقدم له الرعاية الخاصة.



### تشمل المخاطر الشائعة في هذه الفئة العمرية ما يلي:

- **السقوط أو التدحرج** من مكان مرتفع أو السقوط أثناء حمله.
- **الإمساك بأشياء غير آمنة** (مثل الأجسام الحادة أو الصغيرة أو الساخنة).
- **وضع الأشياء في الفم.**
- **عدم تثبيت الطفل بمقعد الأمان المخصص له** وهو في السيارة.
- **وضع اليد في الفم،** مما يجعل الطفل عُرضةً بشكل أكبر **خطر التسمم أو الاختناق.**

### من 1 إلى 4 سنوات:

بحكم تقدّمه في العمر، ينمو حجم الطفل، إلا أن نسبة السطح الخارجي لديه تبقى كبيرة مقارنة بحجمه. أما على الصعيد المعرفي، فإن قدرته على التنقل والتحرك تزداد. يتعلم الطفل، خلال هذه المرحلة من النمو، المشي والتكلم والجري والتسلق. ويزداد مستوى الذكاء لدى الأطفال ويصبحوا قادرين على التعرف على ما حولهم وتسمية الأشياء واتباع الأوامر. أضف إلى ذلك، أنهم يصبحون قادرين على استيعاب مفهوم عواقب أفعالهم.

كما تشهد هذه المرحلة زيادةً كبيرة في استقلالية الطفل، على الرغم من استمرار اعتماده على والديه ومقدمي الرعاية من أجل سلامته.

### تشمل المخاطر الشائعة في هذه الفئة العمرية ما يلي:

- السقوط
- الحروق
- الغرق
- الحوادث على الطرقات
- التسمم
- الاختناق

وكغيرهم من الأطفال، فإن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و 4 سنوات، يتعرضون لخطر إصابة تتأثر إلى حد كبير بمرحلة تطورهم وكيفية تفاعلهم مع البيئات التي يعيشون فيها.



## عمر الطفل وتطوره

من 1 إلى 4 سنوات:



وبما أنهم لا يزالون يعتمدون بشكل كبير على مقدمي الرعاية، فإنّ غالبية مخاطر إصابات الأطفال تتعلق بالإشراف غير المناسب أو تواجدهم في بيئة غير آمنة. أضف إلى ذلك أن حركتهم المستمرة واستقلاليّتهم تضعهم في خطر التواجد في أماكن غير آمنة أو التقاط أشياء يُحتمل أن تكون خطيرة.

كما أن قابليّتهم لوضع أيديهم في فمهم تزيد من خطورة ابتلاع أشياء في متناول أيديهم.

ومن المخاطر الشائعة في هذه الفئة العمرية هي أحجامهم الصغيرة ومشيههم البطيء وعدم قدرتهم على التحرك بدقّة اعتماداً على مسافة الأشياء، مما يجعلهم عرضة لخطر الإصابة، وتحديدًا إصابات حوادث المشي والسقوط.

وبمقارنة هذه الفئة مع جميع الفئات العمرية الأخرى، فإنّ العرق بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 1 إلى 4 سنوات يمثل أعلى معدل للوفيات في جميع أنحاء العالم.

هذا المعدل المرتفع يرتبط إلى حد كبير بزيادة قدرة أولئك الأطفال على التنقل، وصعوبة إدراكهم لمخاطر الماء وعدم قدرتهم الكافية على التحرك بدقّة اعتماداً على مسافة الأشياء.



## من 5 إلى 9 سنوات:

يظهر على الأطفال في هذه الفئة العمرية النمو الملحوظ وزيادة في قدراتهم البدنية التي يواكبها تطور في قدراتهم المعرفية، حيث نلاحظ وعياً أكبر في حركاتهم وتصرفاتهم. وتشهد تلك المرحلة العمرية تطوراً سريعاً للمهارات العقلية وفعالية أكبر في استخدام اللغة وعملية التواصل، يتزامن معها تنامي الشعور بمسألة الصواب والخطأ. ويظهر الأطفال أيضاً في هذا السن زيادةً في الاعتماد على الذات، وتضاؤل مستوى التركيز على أنفسهم وزيادته على الآخرين في ضوء ازدياد عدد الأصدقاء.

وعلى الرغم من أن المخاطر المرتبطة بالإصابات لهذه الفئة العمرية متنوعة، فإنّ الخطر الأساسي يستمر عند الافتقار إلى الإشراف المناسب في بيئة غير آمنة مليئة بالمخاطر المحتملة.



## تشمل المخاطر الشائعة في هذه الفئة العمرية ما يلي:

- الحوادث على الطرقات - سواء في حالة المشي أو ركوب الدراجة أو السيارة.
- الغرق
- الحروق
- التسمم



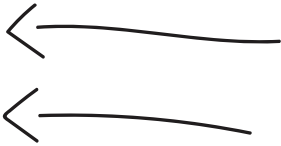
### من 10 إلى 14 سنة:

يتفق الجميع على أن معظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 سنة، لم يكتمل نموهم بعد، ما يعني أن أجسامهم الصغيرة أكثر عُرضة للخطر، في ظل وجود العديد من المخاطر المرتبطة بالإصابة والمتعلقة بحياتهم الاجتماعية والعاطفية.

وتشمل الخصائص الجسدية الأساسية لأولئك الأطفال استمرار النمو ودخول سن البلوغ، والذي من الممكن أن يؤثر إلى مدى كبير على العمليات الجسدية والعاطفية على حدٍ سواء.

وتشهد هذه الفئة العمرية تطوراً مستمراً للمهارات العقلية مع تزايد القدرة على القيام بعمليات فكرية معقدة، والاهتمام المتزايد بمظهر الجسم.

كما يتزايد معدل الاستقلالية لدى أطفال تلك الفئة والتركيز أكثر على أنفسهم. وغالباً ما يفتقرون إلى الثقة بالنفس مع رغبة قوية في التأقلم مع المحيط. وبالإضافة إلى تأثير الوالدين ومقدمي الرعاية، يُصبح الأطفال متأثرين على نحو متزايد بزملائهم، الذين من المحتمل أن يلعبوا دوراً هاماً في اتخاذ قراراتهم واتباعهم سلوكيات محفوفة بالمخاطر.



اتخاذ مثل تلك القرارات تجعل الأطفال معرضين للإصابة بشكل أكبر، لأن معظمهم يشعرون أن مسؤوليات الأشخاص البالغين تُفرض عليهم من دون امتلاكهم قدرات تطويرية تقيهم أو تبقي الآخرين من دون إصابة.

وتشمل أنواع الإصابات الأكثر شيوعًا حوادث الطرق والغرق. وعلى الرغم من أنّ حالات الحروق والسقوط والتسمم أقل شيوعاً بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 سنة، فإنهم لا يزالون عرضةً لتلك الإصابات غير المتعمدة.

### تشمل عوامل الخطر الأخرى:

- النمو السريع للبنية التحتية.
- قلة تشريعات السلامة.
- الاعتماد على المساعدة المنزلية / المربيات.
- مجتمع متعدد الثقافات لديه رؤى مختلفة نحو السلامة.
- نقص الوعي المجتمعي.

يقدم القسم التالي لمحة عامة عن أنواع الإصابات الأكثر شيوعًا ونصائح مهمة حول كيفية الحيلولة دون وقوعها. ويهدف إلى إثراء المعرفة استعدادًا لتثقيف المجتمع وأولياء الأمور (لسلامة الأطفال في المركبات وحوادث الطرق. يرجى الرجوع الى دليل سلامة الأطفال في المركبات).

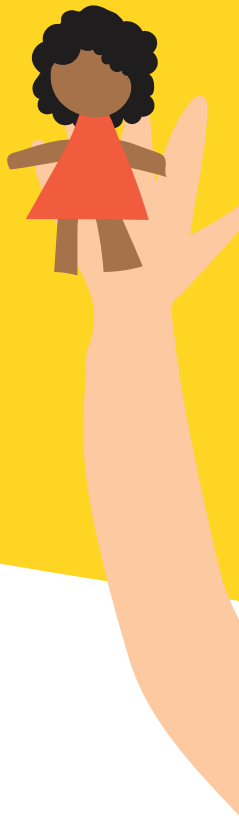
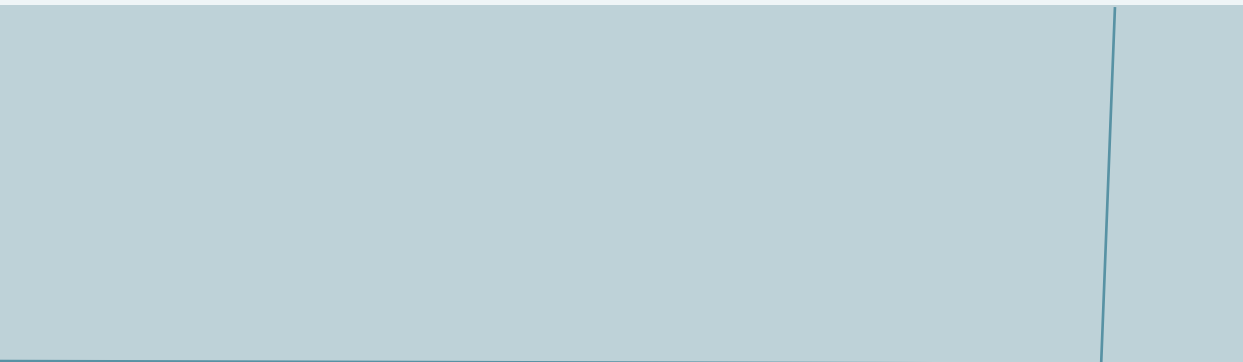


# سلامة الرضع والأطفال الصغار في المنزل

تُعتبر المنازل المكان والملاذ الآمن للأطفال لكن رجوعًا للإحصائيات تُعتبر المنازل من أكثر الأماكن التي تحدث فيها إصابات الأطفال.

السقوط هو السبب الأكثر شيوعًا للإصابة بين الأطفال في جميع الفئات العمرية والمتمثل في الانزلاق، والتعثر، والسقوط من فوق أثاث المنزل والنوافذ والدرج. فعندما يبدأ الرضع والأطفال الصغار في التحرك أكثر، تزداد احتمالية تعرضهم للسقوط والصدمات. وغالبًا ما تحدث الإصابات للأطفال في لحظة لا يمكن توقعها وأيضًا بوجود الكبار من حولهم، لأن الأطفال يطورون مهارات مختلفة ويزداد فضولهم بسرعة كبيرة في مرحلة نموهم، وأفضل شيء للحفاظ على سلامة الأطفال هو مراقبتهم وهم يطورون مهارات جديدة ويزداد فضولهم، وتكيفهم مع البيئة المحيطة بهم لتناسب مع ذلك.





# من أهم النصائح للحفاظ على سلامة الرضع والأطفال الصغار:

## التأكد من توفير بيئة نوم آمنة للأطفال:

- التأكد من نوم الأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة على الجنب الأيمن أو الأيسر لتجنب الاختناق في حال شرب الحليب.
- التأكد من عدم وجود أية ألعاب أو أغطية أو إكسسوارات في السرير أثناء نوم الطفل.
- التأكد من ارتداء الطفل الرضيع ملابس نوم مناسبة تساعد على تدفئته ولا تتجمع حول رقبته أو أطرافه.
- التأكد من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة للطفل.



التأكد من عدم تعرض الطفل للاختناق بأي شيء يضعه في فمه والتأكد من هرس الطعام الذي يُقدم له ومتابعة كل ما يأكله.



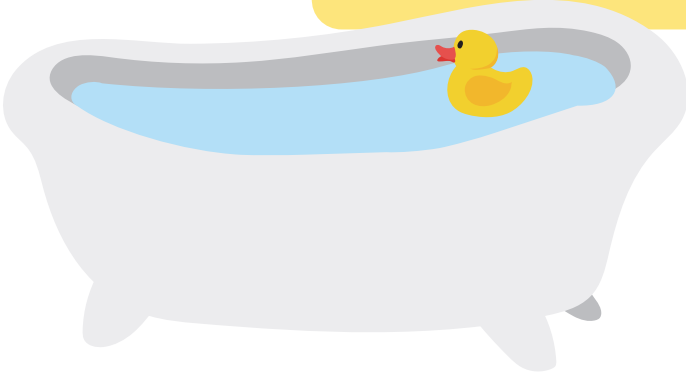
التأكد من وضع جميع الأدوات الخطرة في أدراج لا يمكن فتحها وخزائن بعيدة عن متناول الأطفال، بما في ذلك السكاكين والأدوات الحادة والأدوية ومنتجات التنظيف والمواد السامة وغيرها.



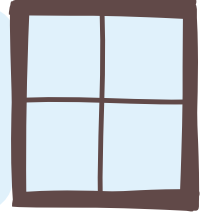
التأكد من تركيب أجهزة إنذار الحريق وأجهزة كشف الدخان في جميع أنحاء المنزل وفحصها بانتظام، بالإضافة إلى وجود مطفأة حريق في المطبخ.



التأكد من سلامة الطفل عند وجوده في المياه ومراقبته دائماً لمنع تعرضه للغرق في الحمام والمسبح والنافورة والبحيرة وأي مكان آخر يوجد به ماء.

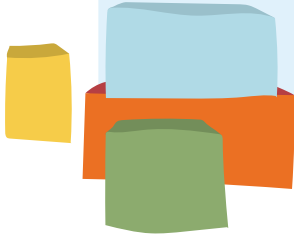


تركيب حواجز للنوافذ و/أو بوابات  
أمان لمنع الأطفال من السقوط من  
النوافذ أو من الشرفات.

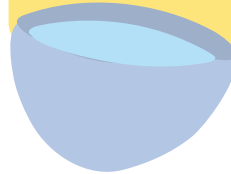


التأكد من استخدام الطفل للألعاب آمنة , ومناسبة لعمر الطفل:

- التأكد من عدم وجود ألعاب صغيرة أو ألعاب يمكن تفكيكها إلى أجزاء تدخل في فم الطفل أو أنفه أو أذنيه.
- التأكد من عدم وجود ألعاب بها شرائط أو خيوط مفككة.
- التأكد من عدم وجود حواف حادة أو مصنوعة من مواد يمكن أن تضر بالطفل (زجاج أو طلاء متقشر أو غيرها من المواد).
- التأكد من استخدام الألعاب التي يمكن غسلها.
- قراءة ملصقات التحذير الموجودة في الألعاب.



التأكد من حماية الأطفال من الإصابة  
بالحروق من خلال إبعادهم عن المطبخ،  
واستخدام الشعلات الخلفية أثناء الطهي،  
وتحريك مقابض أواني الطبخ باتجاه الداخل  
لمنع وصول الأطفال إليها، ومراقبتهم عند  
تواجدهم في الأماكن التي يوجد بها أطعمة  
ومشروبات ساخنة.



بمجرد أن يصبح الطفل قادراً على الحركة أو الحبو أو المشي، ضع بوابات أمان لمنع وصوله إلى أي غرفة أو مكان في المنزل قد يؤدي إلى تعرضه للأذى (مثل السلالم)، وتأمين أي قطع أثاث (مثل خزانة الكتب) أو أدوات منزلية (مثل التلفزيون) يمكن أن تقع على الطفل، مع المراقبة الدائمة للطفل لتجنب سحب أو سقوط أي شيء فوقه. وتذكر دائماً أنه مع نمو طفلك وازدياد قدرته على الحركة، سيصبح عرضة لخطر جديد، وهو السقوط من على الأماكن التي كانت موضع أمان بالنسبة له في السابق (مثل طاولة تغيير الملابس أو الأريكة).

# أهم النصائح للحفاظ على سلامة الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة:



التأكد من نوم الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة في غرفة مجهزة بأثاث متين ودرجة حرارتها مناسبة، وإبعاد الدمى والأغطية عن السرير.

التأكد من عدم اختناق الطفل بأي شيء يضعه في فمه، وعدم السماح للطفل بتناول الأطعمة الصغيرة التي يمكن أن يضعها في أذنه أو أنفه مثل البازلاء والمصاصات الصغيرة وغيرها من المنتجات دون رقابة.

عدم السماح للطفل في مرحلة ما قبل الدراسة باللعب بالخرز أو العملات المعدنية أو كرات البلي أو الأشياء الصغيرة الأخرى دون رقابة.

التأكد من وضع جميع الأدوات الخطرة في أدراج لا يمكن فتحها وخزائن بعيدة عن متناول الأطفال، بما في ذلك السكاكين والأدوات الحادة والأدوية ومنتجات التنظيف والمواد السامة وغيرها.

تركيب حواجز للنوافذ لمنع الأطفال من السقوط وعدم ترك الطفل دون رقابة بالقرب من الأبواب.

التأكد من تركيب أجهزة إنذار الحريق وأجهزة كشف الدخان في جميع أنحاء المنزل وفحصها بانتظام، بالإضافة إلى وجود مطفأة حريق في المطبخ.

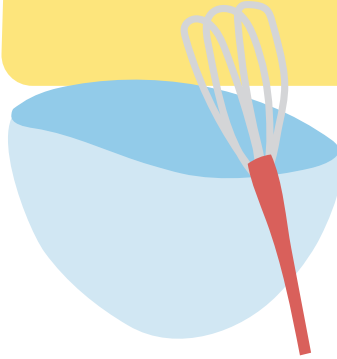


وضع بوابات أمان لمنع وصوله إلى أي غرفة أو مكان في المنزل قد يؤدي إلى تعرض الطفل للأذى وتأمين أي قطعة أثاث (مثل خزانة الكتب) أو أية أدوات منزلية (مثل التلفزيون) يمكن أن تسقط على الطفل، مع المراقبة الدائمة للطفل لتجنب سحب أو سقوط أي شيء فوقه.



التأكد من تدريب جميع مقدمي الرعاية بشكل صحيح على طرق تقديم الإسعافات الأولية للأطفال، ومعرفة كيفية التعامل في حالات الطوارئ وآلية الاتصال لطلب المساعدة إذا لزم الأمر (مثل الوصول إلى هاتف لإجراء المكالمات، ومعرفة رقم الاتصال لطلب سيارة إسعاف، وتحديد أقرب معلم مجاور للمنزل وعنوان المنزل بالكامل).

التأكد من حماية الأطفال من الإصابة بالحروق من خلال إبعادهم عن المطبخ أثناء تركهم دون رقابة، واستخدام الشعلات الخلفية أثناء الطهي، وتحريك مقابض أواني الطبخ باتجاه الداخل لمنع وصول الأطفال إليها، ومراقبتهم عند تواجدهم في الأماكن التي يوجد بها أطعمة ومشروبات ساخنة.



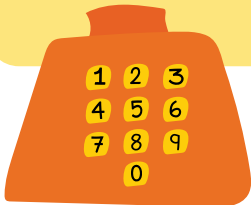
التأكد من سلامة الطفل عند وجوده في المياه وحوها ومراقبته دائمًا لمنع تعرضه للغرق في الحمام والمسبح والنافورة والبحيرة وأي مكان آخر يوجد به ماء.

## أهم النصائح للحفاظ على سلامة الأطفال في مرحلة الدراسة (5-8 سنوات):

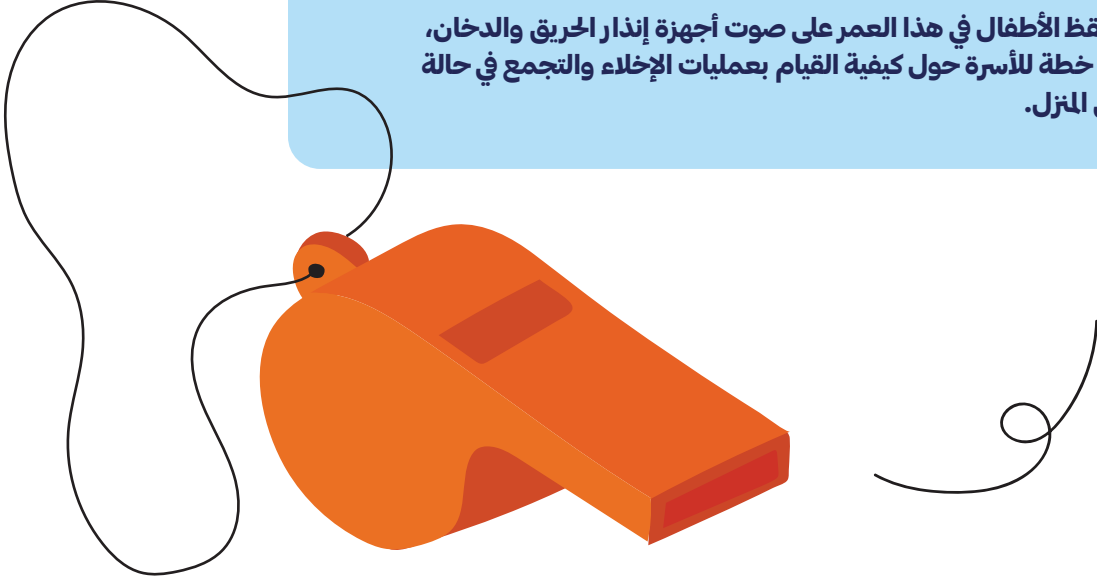
يجب أن يذهب الأطفال إلى المدرسة سيرًا على الأقدام تحت رقابة من هم أكبر سنًا وذلك حتى بلوغ 10 سنوات على الأقل، بسبب قلة مجال الرؤية (الرؤية المحيطية) لدى الأطفال في هذا العمر، وعدم قدرتهم على الحكم على السرعة أو المسافة بشكل جيد، والتركيز على شيء واحد فقط أثناء السير.



التأكد من تدريب جميع مقدمي الرعاية بشكل صحيح على طرق تقديم الإسعافات الأولية للأطفال، ومعرفة كيفية التعامل في حالات الطوارئ وآلية الاتصال لطلب المساعدة إذا لزم الأمر (مثل الوصول إلى هاتف لإجراء المكالمات، ومعرفة رقم الاتصال لطلب سيارة إسعاف، وتحديد أقرب معلم مجاور للمنزل).



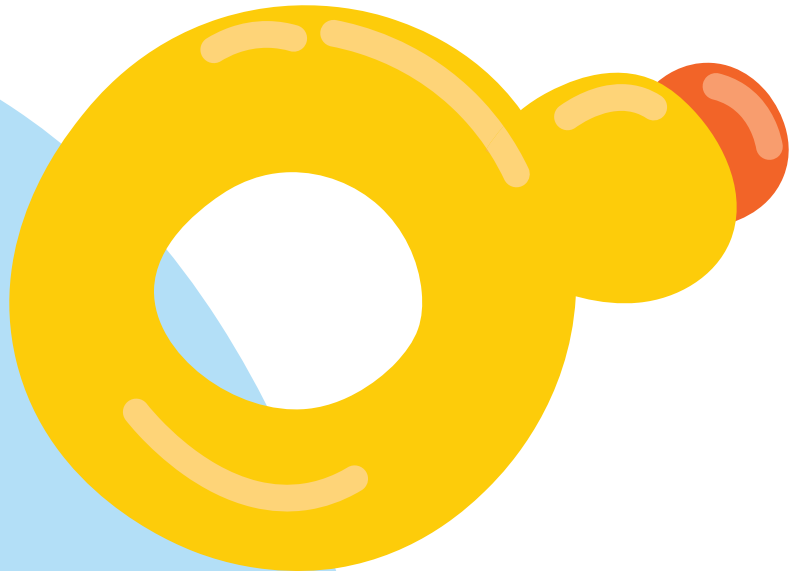
غالبًا ما لا يستيقظ الأطفال في هذا العمر على صوت أجهزة إنذار الحريق والدخان، لذا يجب وضع خطة للأسرة حول كيفية القيام بعمليات الإخلاء والتجمع في حالة نشوب حريق في المنزل.



التأكد من حماية الأطفال من الإصابة بالحروق من خلال إبعادهم عن المطبخ أثناء تركهم دون رقابة، واستخدام الشعلات الخلفية أثناء الطهي، وتحريك مقابض أواني الطبخ باتجاه الداخل لمنع وصول الأطفال إليها، ومراقبتهم عند تواجدهم في الأماكن التي يوجد بها أظعمة ومشروبات ساخنة.



التأكد من سلامة الطفل عند وجوده في المياه وحوها ومراقبته دائمًا لمنع تعرضه للغرق في الحمام والمسبح والنافورة والبحيرة وأي مكان آخر يوجد به ماء.



# الوقاية من السقوط



## الأثاث

من الشائع وضع الطفل الرضيع على قطع الأثاث مثل الطاولة أو السرير. لذا، يجب التأكد دائمًا عند القيام بذلك من وضع إحدى اليدين على الطفل. وفي مرحلة نمو الطفل الرضيع، **هناك خطورة أن يتدحرج من على السرير أو من على طاولة تغيير الملابس.** لذلك، غالباً ما يكون الجلوس على الأرض أكثر أماناً لتغيير ملابس الطفل الرضيع.

عند وضع الطفل الرضيع في **كرسي هزاز**، يجب الحرص دائماً على **وضع الكرسي على الأرض** عندما يكون الطفل بداخله، وتجنب وضعه على الطاولة أو في أي مكان فوق مستوى الأرض، وذلك لتجنب مخاطر سقوط الكرسي وتقليل أثر أي سقوط قد يحدث. بالإضافة إلى ذلك، قد تتسبب حركة الرضيع أو الطفل الصغير في الكرسي الهزاز في **تحرك الكرسي بشكل طفيف**، ما قد يؤدي إلى سقوطه من على سطح الطاولة.

**تجنب وضع قطع الأثاث بجوار بعضها** في الغرفة، حيث سيقلل ذلك من خطر تسلق الطفل من قطعة أثاث إلى أخرى عندما يبدأ في التحرك، كما سيؤدي إبقاء الأشياء المثيرة للاهتمام الأطفال **على الأرض أو بالقرب منها**، إلى تقليل احتمالية تسلقهم عليها.



عندما تزداد قدرة الطفل الرضيع على الحركة، يُنصح بشدة **بنقله إلى غرفة أو مكان ما في المنزل مخصص له** (مثل غرفة الألعاب)، حيثما أمكن ذلك، لتجنب معظم مخاطر السقوط. ويجب الانتباه إلى أنه مع نمو الطفل وقدرته على تحريك جسمه، فإن **وضعه على الأريكة أو على الأسطح الأخرى التي كانت موضع أمان بالنسبة له في السابق، قد يعرضه لخطر السقوط.**

تأكد من **تأمين الأثاث** من خلال وضع **واقبات الحواف والزوايا**، ونقل القطع الزجاجية والعناصر التي يمكن سحبها من على أسطح الطاولات إلى أماكن بعيدة عن متناول الأطفال الصغار.



## مشاية الأطفال

تعتبر مشاية الأطفال من الأدوات الأكثر استخدامًا في مجتمع الإمارات. لكن مخاطرها عالية جدا بسبب ما توفره من حركة سريعة للطفل والمخاطر المترتبة على ذلك الاصطدام بجسم صلب أو حاد، أو انقلاب المشاية، أو السقوط من على الدرج، أو السقوط في حمامات السباحة.

بالإضافة إلى خطر الحروق ووصول الطفل إلى المقابس الكهربائية وجر الأدوات من الأماكن المرتفعة والطاولات التي تحتوي على مواد ساخنة وأدوات حادة.

ويجب حصر استخدام مشايات الأطفال على الأماكن المغلقة، وفي البيئات التي يمكن مراقبة الطفل فيها، وعلى الأرض مع وضوح الأشياء المحيطة، كما يجب عدم ترك الطفل في المشاية دون رقابة.

بالإضافة إلى دراسات أخرى تُظهر تسبب هذا المنتج إلى تأخر النمو الحركي والعضلي للأطفال لهذا من الضروري تجنب استخدام المشاية و البحث على البدائل مثل الألعاب المركزية التي لا تتحرك.



## • النوافذ والشرفات والتراسات

تأكد من عدم قرب الأثاث والأشياء التي يمكن أن يتسلق عليها الأطفال من النوافذ، وذلك من خلال نقل قطع الأثاث في المنزل بعيدًا عن النوافذ.



قد يكون إغلاق النوافذ أو وضع واقيات عليها إحدى الخطوات المهمة لمنع سقوط الطفل منها. ويجب التأكد من أن النوافذ قابلة للقفل ولا تفتح بفتحة أكبر من 10 سم في المنازل متعددة الطوابق، ومعرفة أن الإطارات الشبكية التي يتم وضعها على النوافذ ليست بالقوة الكافية لمنع الطفل من السقوط.

تأكد من جعل الأبواب الزجاجية والنوافذ كاملة الطول مرئية عن طريق وضع ملصقات على مستوى رؤية الطفل.

تأكد من إبقاء أبواب الشرفات مغلقة مع مراقبة الأطفال الصغار بشكل دائم عند وجودهم في الشرفات.

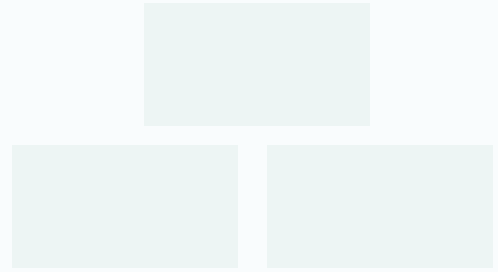
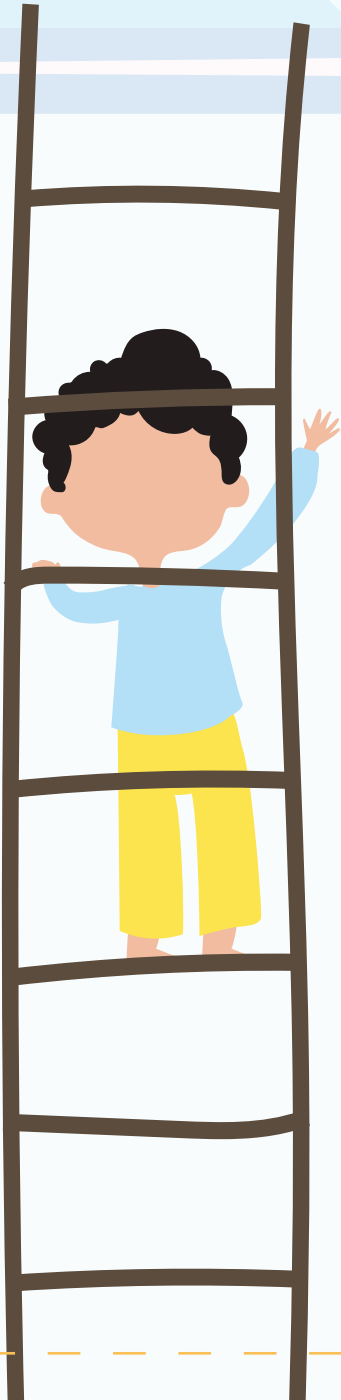
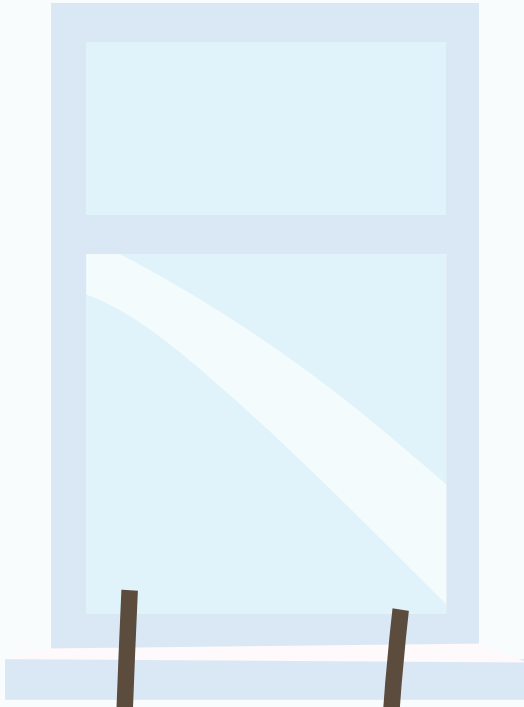
تأكد من عدم وجود فتحات يزيد عرضها عن 12.5 سم في جدران/ الأسوار الحديدية للشرفة/التراس.

تأكد من تركيب بوابات أمان عند مداخل الشرفات، وعدم وجود أي شيء يمكن للأطفال التسلق عليه.



## الدرج

بمجرد أن يتمكن الطفل الرضيع من الحبو،  
تزايد صعوبة إبعاده عن الدرج.



يُوصى باستخدام **بوابات أمان** أعلى وأسفل الدرج، تأكد دائمًا من فتح البوابات وغلقتها بشكل دائم بدلاً من تخطيها، حيث أن فتح تلك البوابات يعبر عن السلوك الذي يجب القيام به **ويقلل من خطر التعثر**. ومن المهم ملاحظة أنه لم يتم تصنيع جميع البوابات للاستخدام في الجزء العلوي من الدرج، لذا يجب التأكد من قراءة واتباع تعليمات الشركة المصنعة والتأكد من التركيب الصحيح للبوابة.

التأكد من أن **تصميم الدرج على الجوانب لا يحتوي على فتحات كبيرة** حتى لا يخرج الطفل جسده أو رأسه من هذه الفتحات.

# الحمامات - الاستحمام وسلامة الأطفال في المياه (غالبًا ما تحتوي الحمامات على العديد من الأسطح الزلقة).

بعد الغرق والحروق من أبرز المخاطر التي يتعرض لها الرضع والأطفال الصغار أثناء الاستحمام. لذا، يجب دائمًا عدم ترك الأطفال دون رقابة أثناء الاستحمام لضمان سلامتهم، والتأكد من التخلص من ماء الاستحمام بمجرد الانتهاء من الاستحمام. وبجانب الإرشادات الخاصة بدرجة حرارة الغرفة التي تم توضيحها سابقاً، نجد هنا بعض الإرشادات الخاصة بسلامة الأطفال أثناء تواجدهم في الحمامات:

يجب دائماً مراقبة الرضع والأطفال الصغار أثناء تواجدهم في الحمام، مع أهمية عدم تركهم تحت إشراف الأطفال الأكبر سناً أو الأشقاء بأي حال من الأحوال، لأن التعرف على حالات الطوارئ والاستجابة لها يتطلب مهارات وخبرات الأفراد الأكبر سناً.

توفير كل ما هو مطلوب أثناء الاستحمام قبل البدء في الاستحمام، ويتضمن ذلك توفير جميع مناشف الوجه، والمناشف الأخرى، والملابس القطنية، والحفاضات النظيفة، والشامبو، و مواد التنظيف، وغيرها.



استخدام حوض أو كرسي استحمام مخصص للأطفال يمكن أن يساهم في حماية الطفل من خلال إبقائه فوق سطح الماء، وبالتالي هو طريقة فعالة تساهم في الحفاظ على سلامة الطفل، ويجب ملاحظة أن ذلك الكرسي ليس حلاً بديلاً لمراقبة الطفل أثناء وجوده في حوض الاستحمام، ولن يحافظ على سلامته.

## درجة الحرارة المناسبة للاستحمام

توضح الإرشادات الواردة أدناه درجة الحرارة التي يجب توفيرها لضمان الاستحمام الآمن للطفل:

تبلغ درجة الحرارة المناسبة للاستحمام بالنسبة للرضع والأطفال الصغار 37-38 درجة مئوية.

يمكن أن تحدث الحروق في ثوانٍ إذا كان ماء الاستحمام ساخناً أكثر من اللازم.

يمكن أن يساعد خفض درجة حرارة المياه الآتية من الصنبور إلى 50 درجة مئوية في تجنب الحروق، ويمكن أن تؤدي المياه التي تبلغ درجة حرارتها 65 درجة مئوية إلى حروق شديدة أقل من ثانية واحدة.

اختر سخانات المنزل ذات جودة معتمدة وذات نظام تحكم في درجات الحرارة حيث يتم تثبيت درجات الحرارة في الموزع الرئيسي من قبل استخدامه.

يجب التأكد دائماً من درجة حرارة المياه قبل وضع الطفل في الحمام، وذلك من خلال استخدام مقياس حرارة أو اختبار حرارة المياه من خلال وضع ذراعك فيها.

تجنب وضع الطفل في المياه الجارية عند استخدام الطفل للحمام، حيث يحتمل أن تكون المياه الخارجة من الصنبور أسخن من المياه الموجودة في الحمام، وقد يتعرض الطفل للإصابة بالحروق إذا وضع يده أو قدمه تحت المياه الجارية.

تأكد من خلط المياه في الحمام، حيث سيؤدي ذلك إلى توزيع المياه الأكثر سخونة مع المياه الباردة.

في حالة وجود خلط ثنائي، قم بإيقاف تشغيل الماء الساخن أولاً، وسيساعد الماء المتبقي المتدفق من الصنبور البارد على تيريد قلب الصنبور.

يجب التأكد من حماية الأطفال من الصنابير، لا سيما عند وصولهم لمرحلة المشي وما بعدها.

يجب استخدام سجاد حمام مضاد للانزلاق ووضع مناشف الحمام على الأرضية لتقليل احتمالية تعرض الطفل للانزلاق.

تأكد من حفظ أدوات التنظيف والأدوية وشفرات الحلاقة والمواد الخطرة الأخرى في مكان مغلق بعيداً عن متناول الطفل.

## لا تترك الرضيع أو الطفل الصغير

بدون مرافق في الحمام (أو في أي

مكان يوجد به ماء، مثل حوض

السباحة - وسيتم تغطية مثل هذه

العناصر في الجزء المخصص لها) لأي فترة

زمنية، حيث يمكن أن يغرق الرضيع

والأطفال الصغار في أقل من 5 سم

من الماء.

يجب الحرص دائماً على إبقاء  
الطفل في متناول اليد لتقليل  
مخاطر تعرضه للغرق.

## يجب تشجيع الطفل على

الجلوس في الحمام، خاصة

في بداية طفولته حيث تزداد

رغبته في الوقوف.



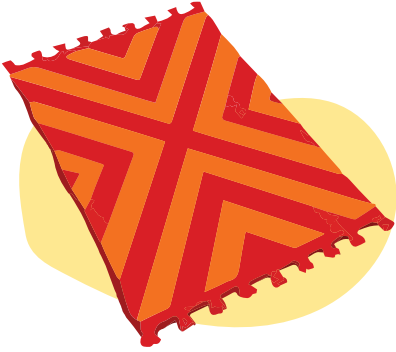
## • غرفة النوم - يمكن الاطلاع على إرشادات كاملة حول نوم الرضع والأطفال الصغار في الجزء المنفصل الموجود أدناه والذي يركز على الوقاية من السقوط في غرفة النوم.



قم بإزالة جميع الألعاب والمصدات والوسائد والأغطية من سرير الطفل، وهو أمر ضروري جدًا في مرحلة الطفولة المبكرة. ووفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، لا يوجد عمر يُعتبر فيه استخدام البطانيات أو الأغطية آمنًا بنسبة 100%، حيث يتفق معظم الخبراء على أن مخاطر استخدام الأغطية تقل بشكل كبير عند بلوغ الأطفال سنة من العمر، أو عند بلوغهم 18 شهرًا بشكل مثالي.

عندما يكبر الطفل الرضيع، يجب التأكد من تركيب السرير المخصص له على ارتفاع منخفض بالقرب من الأرض ووجود قضبان أمان له.

## • إرشادات عامة - للوقاية من السقوط والإصابات.



تأكد من تثبيت قطع السجاد.



تأكد من حفظ الألعاب في أماكنها بعد انتهاء الطفل من اللعب بها لأنها قد تؤدي إلى تعثر الأطفال والكبار على حد سواء.



تأكد من تأمين الأسلاك والوصلات الكهربائية وإزالتها عندما لا تكون قيد الاستخدام.

## • مخاطر الإصابة

يُعد الارتفاع الذي يمكن أن يسقط منه الطفل عاملاً رئيسياً في تحديد احتمالية الإصابة وحجمها. لذا، يجب عدم ترك الرضع والأطفال الصغار على الأشياء المرتفعة دون رقابة.

يعد السطح الذي يمكن أن يسقط من عليه الطفل أيضاً عاملاً في تحديد طبيعة الإصابة وحجمها. ويعد السيراميك من المواد شائعة الاستخدام في الأرضيات، وهو من الأسطح الأكثر خطورة التي تؤدي إلى حدوث إصابات بين الأطفال. لذا، يمكن أن يقلل السجاد و/أو البلاط المصنوع من الفوم من مخاطر تعرض الأطفال للإصابة من خلال وضعه في الأماكن التي من الممكن أن يلعب فيها الأطفال الصغار.

التأكد من أن الأسطح ليست رطبة أو زلقة أو حارة أو تحتوي على مواد حادة.

تشكل أيضاً الأشياء التي قد تصيب الأطفال أثناء السقوط خطراً كبيراً، لا سيما الأثاث ذو الحواف الحادة، مثل طاوولات القهوة وقطع الأثاث الموجودة بجانب السرير، حيث يمكن أن تقلل واقيات الحواف والزوايا من مخاطر تعرض الطفل لأي إصابة.

# وقاية الأطفال من الإصابات بسبب الأبواب والمفصلات والخزائن والأدراج

# الأبواب والمفصلات وإصابات الأصابع

الأطفال الصغار، وخاصة الأطفال في مرحلة الحبو، هم أكثر عرضة للإصابات في أصابعهم بسبب الأبواب والأدراج والمفصلات، والتي يمكن أن تؤدي إلى حدوث كدمات، أو كسور، أو بتر (جزئي). ويتسبب معظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وستين في إصابة أنفسهم عند وضع أصابعهم لمحاولة فتح الأبواب من ناحية المفصلات، بينما يتسبب الأطفال الأكبر سنًا في إصابة أنفسهم عند محاولة فتح وقفل الأبواب من ناحية المقبض.

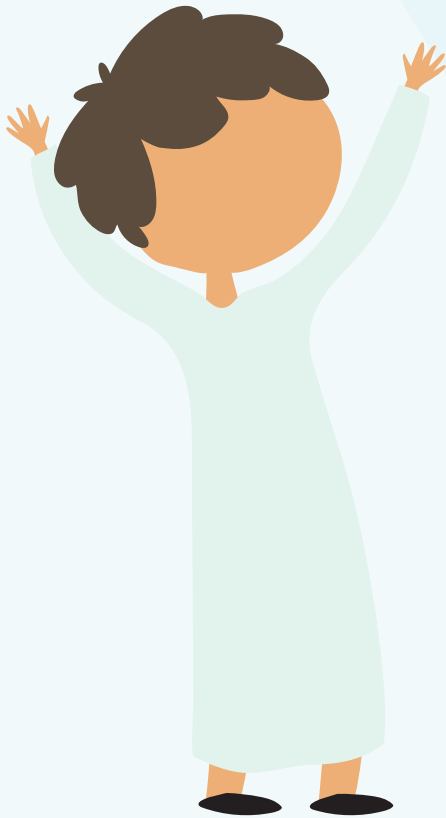
يمكن وضع شرائط لحماية أصابع الأطفال على طول الباب من ناحية المفصلات، لمنع الأطفال من التمكن من فتح الباب من ناحية المفصلات.

يمكن تركيب الواقيات المخصصة لمنع الأبواب من الغلق بالكامل، وهي عبارة عن قطعة مرنة مصنوعة من الفوم على شكل حرف U يتم تركيبها في الباب لمنع غلقه بشكل كامل. وكحل بديل، يمكن وضع منشفة سميكة فوق الباب لمنع غلقه بشكل كامل.

علم طفلك عدم غلق الأبواب أو اللعب فيها.

علم طفلك أهمية إبقاء يديه وأصابعه بعيدة عن مفصلات الأبواب.

راقب طفلك بحرص عند وجوده بجانب الأبواب الآلية أو المصاعد في المباني المرتفعة.



## الخزائن

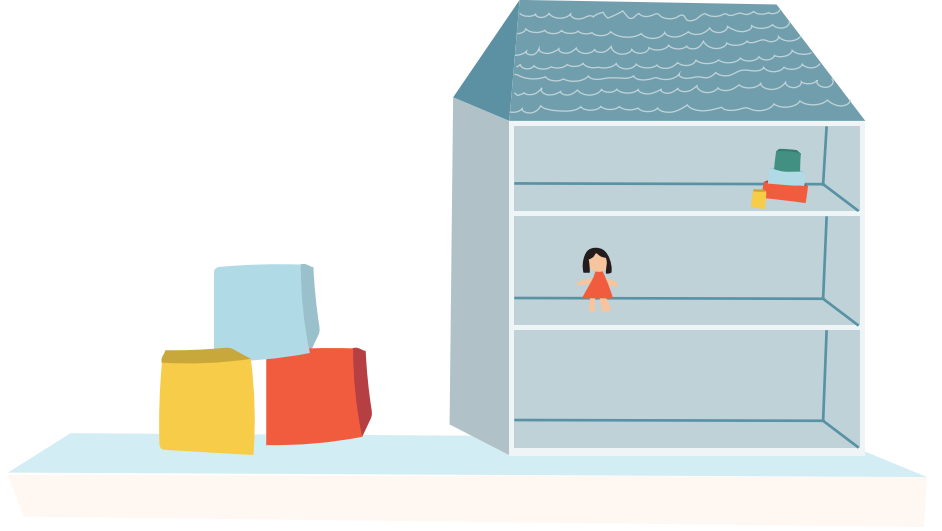
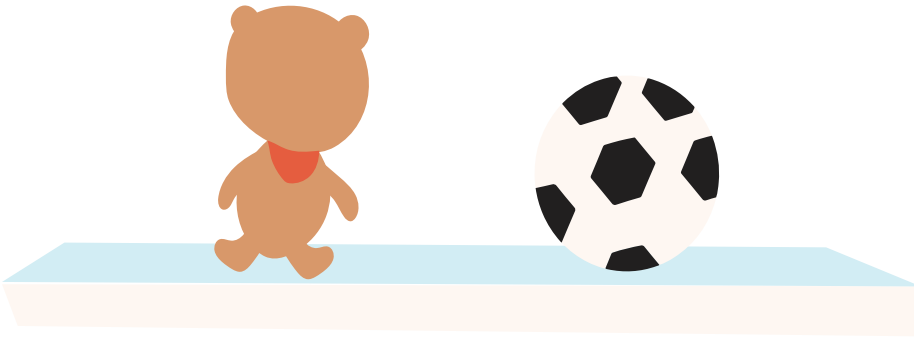
قد تشكل محتويات وأبواب الخزانة مخاطر إضافية على الطفل الصغير، وهي مخاطر يمكن تجنبها من خلال اتباع بعض المبادئ الأساسية:

تأكد من حفظ المواد الثقيلة، والحادة، والملوثة، والسامة، والصغيرة القابلة للبلع، أو غير ذلك من المواد الخطرة في الخزائن الموجودة على ارتفاع لا يمكن للطفل الوصول إليه. يمكن استخدام أقفال الخزائن، وهي وسيلة قليلة التكلفة تساعد في قصر إمكانية فتح هذه الخزائن على الأطفال الأكبر سنًا/الأشخاص البالغين.

تأكد من تخزين الأشياء بشكل صحيح داخل الخزائن حتى لا تسقط عند فتح أبوابها. يجب أن تثبت الخزائن بشكل جيد بالجدار حتى لا تسقط على الطفل في حال قيام الطفل بالتسلق عليها.







## الأدراج

مثل الخزائن، تشكل المواد التي يتم وضعها في الأدراج خطرًا إضافيًا على الأطفال الصغار.

تأكد من حفظ المواد الثقيلة، والحادة، والملوثة، والسامة، والصغيرة القابلة للبلع، أو غير ذلك من المواد الخطرة في الخزائن الموجودة على ارتفاع **لا يمكن** للطفل **الوصول إليه**.

**إقفال الأدراج هي وسيلة قليلة التكلفة** تساعد في قصر إمكانية فتح هذه الأدراج على الأطفال الأكبر سنًا/الأشخاص البالغين.

# حماية الأطفال من الاختناق

# أدوات الأطفال

الرضع والأطفال الصغار هم أكثر عرضة لمخاطر الاختناق، وتخفض تلك المخاطر مع تقدم سن الأطفال وزيادة وعيهم بتلك المخاطر وزيادة قدرتهم على التدخل لمنع أنفسهم من الاختناق.

## إرشادات عامة

لا تستخدم أي **شرائط أو خيوط أو سلاسل لربط «اللاهية» بالرضيع**، حيث قد يؤدي ذلك إلى تعرض طفلك للاختناق، كما تشكل حبال ستائر النوافذ خطرًا كبيرًا جدًا ويجب ربطها ووضعها بعيداً عن متناول الأطفال (سيتم مناقشة هذا الأمر بمزيد من التفصيل خلال السياق).

- تأكد من أن ألعاب التسنين **مصنوعة من مواد آمنة** ولا يمكن ثقبها وربطها بالطفل.
- **يجب الإمساك بالرضيع أثناء الرضاعة من الزجاجة** ولا تترك الزجاجة في فم الطفل، حيث قد يتعرض للاختناق إذا لم يتمكن من تركها.

## عربات ومقاعد الأطفال

راقب طفلك دائماً عند جلوسه في عربة أو مقعد الأطفال، حيث قد يطوي البعض العربة قليلاً حتى عندما يكون الرضيع بداخلها، ما قد يعرض الرضيع لخطر الاختناق إذا تمت تغطية رأسه.

- **يجب استخدام حزام أمان بخمس نقاط** لربط طفلك بإحكام في الكرسي اهزاز، حيث سيساعد ذلك على منع طفلك من «الانغماس» في المقعد وتشابك الأربطة حول رقبته.
- **لا تترك طفلك نائمًا أو دون رقابة** عند جلوسه في مقعد الكرسي اهزاز، حيث تم تصميم هذه المنتجات ليستخدمها الأطفال وهم تحت المراقبة.
- **تجنب تعليق أكياس التسوق والأشياء الأخرى** على مقابض عربات الأطفال لأنها قد تؤدي إلى انقلاب العربة، ما قد يعرض طفلك لخطر الإصابة.



# غرف النوم

قد يتعرض الطفل لمخاطر الاختناق بسبب النوم.

يجب استخدام **مرتبة آمنة للأطفال وسرير أطفال** يفي بالمواصفات الدولية (مثل المعيار الدولي آيزو 23767:2021) أو على الأقل مرتبة سرير مصنوعة من الفوم، مع تجنب استخدام المراتب المصنوعة من الفوم المرن للرضع.

يجب أن تتلاءم المرتبة مع إطار سرير الأطفال بشكل محكم وعدم وجود **مسافة تزيد عن أصبعين بين المرتبة وجوانب السرير**، حيث سيساعد ذلك في تقليل مخاطر تعرّض الطفل للتعثر أثناء النوم. لمزيد من التفاصيل، يرجى الاطلاع على الجزء الخاص بالأثاث الآمن للأطفال.

يجب التأكد من **تنظيف المرتبة وتهويتها بانتظام**، وفحصها بحثًا عن الحشرات والبقع والعفن وغيرها من الأوساخ.

يجب إبقاء **الوسائد، والمصدات، والألعاب الناعمة، والخدادات، وأكوام الملابس، والبطانيات والأغطية الثقيلة** بعيداً عن أسرة وعربات الأطفال حتى بلوغ الطفل عامين على الأقل.

يجب **تركيب سرير الأطفال بعيداً عن الستائر**، حيث يمكن أن يلف الأطفال أنفسهم بسهولة بأحبال الستائر المعلقة، ويجب التأكد من تركيب الستائر على **قضبان بدلاً من الحبال**، ولفها بجهاز أمان أو تعليقها في مكان مرتفع بعيداً عن متناول الأطفال.

تزيد الأسطح الناعمة من قدرة الأطفال على التدرج، مما يزيد من خطر الانتقال إلى وضعية نوم غير آمنة. لذا، **يجب منع الأطفال الرضع من النوم على الأرائك، والسجاد السميكة، ومقاعد "البن باج"، والمراتب المائتة، والفرش الفضفاض أو الناعم.**

يمكن أن يزيد **النوم المشترك** من خطر تعرض الطفل للاختناق.



## الستائر والأسلاك والحبال

يمكن أن تساهم بعض التدابير الوقائية البسيطة جدًا في تقليل مخاطر تعرض الطفل للاختناق من الستائر وأسلاكها وحبالها الموجودة بداخل منزلك.

يجب إبقاء جميع الحبال بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار، ونقل الكراسي وقطع الأثاث التي يمكن أن يتسلق عليها الأطفال بعيدًا عن الستائر لمنع الأطفال الصغار من التسلق عليها للوصول إلى الستائر، وذلك لتقليل مخاطر تعرض الطفل للاختناق. ويفضل تركيب الستائر التي لا تحتوي على حبال، حيثما أمكن ذلك.

إذا كانت الستائر تحتوي على حبال، يجب ربط الحبال في مكان آمن أو تعليقها على الحائط على ارتفاع لا يقل عن 1.6 متر فوق مستوى الأرض.



## • الأكياس والصناديق ومواد التغليف

يمكن أن تؤدي الأكياس والصناديق ومواد التغليف إلى بعض المخاطر في منزلك.

إذا كان طفلك يستطيع الصعود فوق صندوق الألعاب، يمكن أن تقلل الخطوات التالية من مخاطر تعرض الطفل للاختناق:

- تأكد من أن **أغطية الصناديق محكمة** وأن الصناديق التي يمكن الوصول إليها **تحتوي على فتحات تهوية**.
- **يجب** أن تكون جميع الصناديق الموجودة في المنزل **محكمة الإغلاق** ولا يمكن تسلقها وتتضمن أقفالاً لمنع الأطفال من فتحها، بما في ذلك الثلجات.
- **قم بتخزين الأكياس والأغلفة البلاستيكية وأكياس المغسلة بعيداً** عن متناول الأطفال، واحرص دائماً على ربط الأكياس البلاستيكية بشكل محكم قبل تخزينها.
- **يجب عدم استخدام الأغطية البلاستيكية كبديل لحماية المرتبة** وجعلها مقاومة للماء.
- تأكد من **استخدام البالونات المصنوعة من القصدير بدلاً من البالونات المطاطية**، حيث يمكن استنشاق الهواء الموجود بداخل البالونات المطاطية عند تفريغها من الهواء بسهولة أكبر، كما يمكن أن تلتف الشرائط الطويلة المربوطة في البالونات حول رقبة الطفل، لذا **تجنب ربط الشرائط التي يزيد طولها عن 22 سم**، ويجب عدم إعطاء الأطفال الصغار أي بالونات لم يتم نفخها.



# النوم الآمن للرضع والأطفال الصغار



# النوم الآمن

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم المشاركة في النوم مع الرضع أو الأطفال الصغار، وتنصح بتوفير بيئة نوم فردية للطفل، من خلال اتباع الخطوات التالية:



وضع الرضيع على السرير على إحدى الجوانب، ووضع وسادة **تمنعه من اللف الكامل على بطنه** وذلك بسبب الاختناق عند وضعه على ظهره إذا قام الطفل بالاستفراغ.

وضع الرضيع على **سطح ثابت، مثل مرتبة جيدة النوعية.**

توفير **سرير خاص بالأطفال الصغار.**

**مشاركة الغرفة مع الوالدين من أجل الراحة.**

**درجة حرارة الغرفة** هي من الأمور الإضافية التي يجب أخذها في الاعتبار في دولة الإمارات، حيث يوجد إجماع على أن درجة حرارة الغرفة أثناء النوم **تتراوح بين 20-22 درجة مئوية (68-72 فهرنهايت)** لتوفير **مناخ مثالي** لتمكين الرضع والأطفال الصغار من النوم (انظر جدول رقم 1). ويجب أن **يرتدي الرضيع أو الطفل الصغير الملابس المصممة للنوم**، وهي الملابس التي تكون غير ضيقة أو فضفاضة جدًا، وتحافظ على تدفئة الطفل **دون الحاجة إلى استخدام بطانية**، بالإضافة إلى **تجنب إلباس الطفل الكثير من طبقات الملابس**، وهو الأمر الذي قد يتسبب في ارتفاع درجة حرارة الجسم والحد من قدرة الطفل على التنفس.





### جدول رقم 1: طرق لمعرفة درجة الحرارة المناسبة لنوم طفلك

#### علامات توضح شعور الطفل بالبرد الشديد

- برودة جلد طفلك أو يديه أو قدميه
- ازرقاق الشفاه أو الأصابع بشكل خفيف
- الترقق الشبكي (ترقق الجلد)
- عطس الطفل
- احتداد المزاج أو الهدوء بشكل غير طبيعي

#### علامات توضح شعور الطفل بالحر الشديد

- التعرق
- تعرق الشعر
- احمرار الخدين
- التنفس السريع
- ظهور طفح جلدي (مثال: أسفل الظهر)

# الحروق والسلامة من الحرائق

## الحروق والسلامة من الحرائق

يرجى الاطلاع على الجزء (الخاص بدرجة الحرارة المناسبة للاستحمام) للحصول على معلومات حول كيفية تجنب الإصابة بالحروق في الحمام.



## الأطعمة والمشروبات الساخنة

يمكن أن تؤدي الأطعمة والمشروبات الساخنة إلى إصابة الرضع والأطفال الصغار بالحروق. لذا، يجب دائمًا وضع الأطعمة والمشروبات الساخنة بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار، والتأكد من عدم إمكانية وصولهم إليها أو سحبها وسكبها على أنفسهم، كما يجب عدم شرب أي مشروبات ساخنة أثناء حمل الرضيع أو الطفل الصغير.

تأكد دائمًا من درجة حرارة الحليب الذي يتم تقديمه للرضيع، فضلًا عن أهمية خلطه جيدًا لمنع وجود أجزاء ساخنة يمكن أن تؤدي إلى حروق الفم.

تأكد من إبعاد الطفل عن الأسطح الساخنة، خاصة في المطبخ، مثل الأفران والمواقد وأجهزة الميكروويف، كما يجب مراقبة الأطفال الصغار أثناء تواجدهم حول البوفيهات عند عرض الطعام الساخن على أجهزة تسخين الأطعمة التي يمكن الوصول إليها بسهولة.



**ضرورة عدم حمل الطفل بالتزامن مع حمل المشروبات الساخنة والطعام** حيث قد يقوم الطفل بشكل لا إرادي في الوصول و سحب المشروب او الطعام الساخن ( تحديد الأولوية هل هو حمل الطفل أو حمل المواد الساخنة )

عدم توجيه الأطفال الأكبر قليلًا إلى حمل أو نقل المواد الساخنة (كالطعام والمشروبات الساخنة) في أثناء وجود الأطفال الرضع دون مراقبة حيث قد يتعرقل الطفل أو يسقط الطعام الساخن فوقه.

## حماية الأطفال من النار والأسطح الساخنة

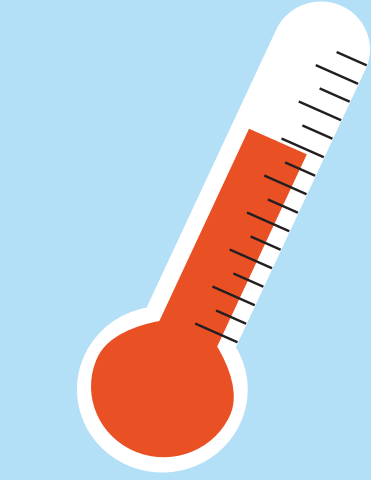
تأكد من منع وصول الرضيع أو الطفل الصغير إلى الأسطح الساخنة مثل الفرن والمواقد والمدافئ، وعدم ترك الطفل دون رقابة عندما يتعذر منعه من الوصول لهذه الأشياء.

تأكد من وضع أجهزة تجعيد الشعر وأدوات فرد الشعر بعيدًا عن متناول الأطفال في الحمام.

تأكد من الحفاظ على سلامة الطفل في الأماكن التي يوجد بها «الشبشة» و«المدواخ» وأدوات التدخين الأخرى وأعواد الثقاب والولاعات أو الفحم المستخدم، كما يجب عدم استخدام هذه العناصر في الأماكن التي يتواجد بها الأطفال الصغار والرضع، وتخزينها بعيدًا عن متناول الأطفال.

تأكد من أن المنطقة المحيطة بالأسطح الساخنة أو اللهب المكشوف نظيفة تمامًا لتجنب نشوب حريق عرضي، حيث يمكن أن تشتعل النيران -على سبيل المثال- في الستائر عندما تكون بالقرب من مدفأة أو قد تشتعل النيران عند سقوط الفحم المشتعل على وسادة.

التأكد من أن يحتوي المنزل على أجهزة إنذار من الدخان ومطفأة للحريق.

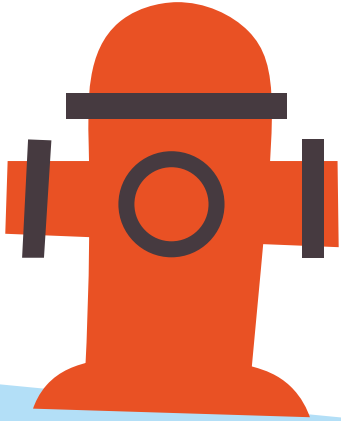




## السلامة الكهربائية

في فصل الشتاء من كل عام تنتشر **وسائل التدفئة المختلفة** بين الناس سواء في المنازل أو الرحلات أو المخيمات البرية. راقب أطفالك عند استخدام أجهزة التدفئة. **استخدام الوسائل التقليدية كالفحم والحطب للتدفئة.** استخدام تلك الوسائل التقليدية داخل المنزل يسبب بالإضافة لإمكانية حدوث حرائق حدوث **الاختناق بأول أكسيد الكربون.**

قد تصل درجات حرارة أجهزة فرد وتجفيف وتجعيد الشعر وغيرها من أدوات **التجميل الكهربائية** إلى درجات حرارة عالية. لذا، يجب التأكد من وضع هذه الأجهزة بعيداً عن متناول الأطفال أثناء استخدامها وتبريدها، بالإضافة إلى التأكد من عدم استخدام هذه الأجهزة بالقرب من المياه أو البطانيات أو المنتجات التي قد تؤدي إلى الاشتعال.



لا تسمح للأطفال باللعب بالمفرقات والألعاب النارية، لأنها خطيرة ومن الممكن أن تسبب إصابة خطيرة.

تأهب لحدوث أي حالة طوارئ بالاتفاق مع العائلة على خطة إخلاء.



# حماية الأطفال من المواد السامة



# حماية الأطفال من المواد السامة



**تأكد من تحديد جميع المواد السامة** في المنزل، ومن بينها المواد الشائعة التي تؤدي إلى تسمم الأطفال والأدوية ومنتجات التنظيف المنزلية والأسمدة ومبيدات الآفات، ويجب فحص كل المواد الموجودة في كل غرفة والتأكد من **تخزينها بأمان بعيدًا عن متناول الأطفال**، مع الأخذ في الاعتبار المواد التي قد لا تكون سامة في حالة الاستخدام العام ولكنها قد تؤدي إلى تسمم الطفل (على سبيل المثال: **التبغ ومعقم اليدين والصابون**).

يجب تخزين المواد السامة في **الخزائن أو الأدراج المخصصة** لذلك على ارتفاع لا يمكن للطفل الوصول إليه، وتركيب أقفال أمان لمنع الأطفال من فتح هذه الخزائن.

**احفظ المنتجات المنزلية الخطرة في مكان** والمواد الغذائية في مكان آخر وذلك لتشابه بعض عبوات الطعام بعبوات المنظفات، وقد تؤدي إلى الاستخدام الخاطئ بالإضافة إلى ضرر انبعاثات المواد السامة على المكونات الغذائية.

يجب **إبقاء المنتجات في عبواتها الأصلية**، ولا يتم أبدًا استبدالها في **أوعية الطعام والشراب** أو العلب البلاستيكية.

شراء المنتجات والمنظفات ذات القفل المحكم المقاوم لعبث الأطفال حتى لا يستطيع الطفل فتحها.



**تأكد من معرفة جهات الاتصال التي يجب التواصل معها في حالة الطوارئ الخاصة بالتسمم**، ووضوح أرقام هواتف الطوارئ في أماكن يسهل الوصول إليها، ومعرفة رقم التواصل بغرفة الطوارئ التي تعمل على مدار 24 ساعة، **وتحديد أقرب مستشفى لنقل الطفل إليه** في حالة وقوع حادثة تسمم. **ويمكن الاتصال بالرقم (999) لمعرفة أقرب مستشفى إلى المكان الذي يتواجد به الطفل من خلال خدمات الرعاية الطارئة.**



ضرورة **الاحتفاظ بالعبوة التي تم استخدامها** وبلع محتوياتها من قبل الطفل **وإظهارها لطبيب الطوارئ** لتحديد العلاج المناسب.

تأكد من أن رقم هاتف مركز معلومات الأدوية والسموم في دائرة الصحة **(800 424)** موضوع بشكل واضح وإمكانك رؤيته أو مخزن في قائمة الاتصال السريع في الهواتف للمساعدة في تسريع عملية الإنقاذ.

# حماية الأطفال في الأماكن المفتوحة

# سلامة الأطفال في الأماكن المخصصة لركن السيارات والمرآب والفناء الخلفي

يمكن أن تشكل الأدوات الموجودة في الأماكن المفتوحة خطورة، لا سيما على الأطفال الصغار. لذا، تأكد من أن جميع الأدوات بعيدة عن متناول الأطفال وغير متصلة بالكهرباء، مع الحذر عند استخدام الأدوات الحادة ومنع وصول الأطفال إلى معدات قص العشب والمناشير وغيرها.

تأكد من عدم ترك الأطفال دون رقابة عند وجودهم في الأماكن التي يوجد فيها شوايات، وحفلات شواء، ومدخنون، وحفر النار.

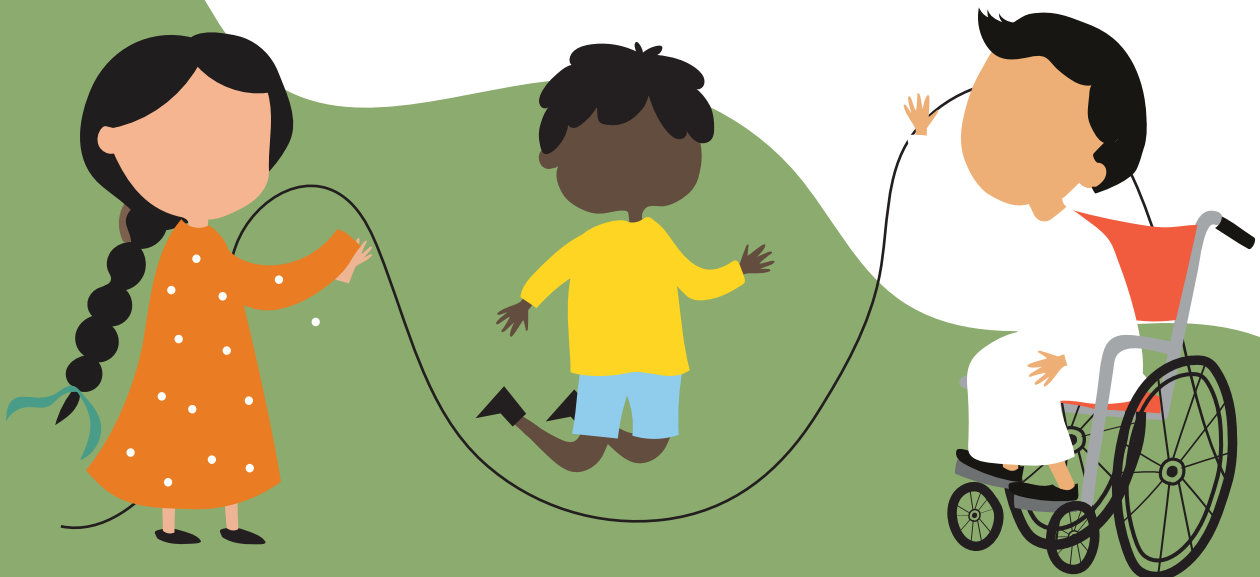
تأكد من أن السيارات الموجودة في الأماكن المفتوحة مؤمنة ومغلقة، وعدم إمكانية دخول الطفل الصغير في هذه السيارات وتشغيلها عن طريق الخطأ أو الانحباس بداخلها، كما يجب تفعيل فرامل اليد لضمان عدم انزلاق السيارة.

يجب وضع علامات على الأبواب والنوافذ الزجاجية بالشكل المناسب لتجنب اصطدام الطفل بالزجاج عن طريق الخطأ، ويمكن أن يتم ذلك من خلال وضع ملصقات على مستوى رؤية الطفل، كما يمكن أن يساعد تركيب زجاج أمان أو غطاء مقاوم للكسر على الأبواب والنوافذ في منع حدوث إصابات خطيرة.



يوصى دائمًا بأن يتم ركن السيارة خارج منطقة تواجد الأطفال لتجنب إصابتهم، حيث يشكل ركن السيارة داخل المنزل خطرًا على سلامتهم.

تحتوي العديد من السيارات على كاميرات لمساعدة السائق عند التوقف والتحرك. وبالرغم من ذلك، لا تعد هذه الكاميرات حلاً بديلاً عن النظر بالعين في مرايا السيارة والتأكد من عدم تواجد أي أطفال في جميع الأماكن المجاورة للسيارة.



## سلامة الأطفال في الأماكن المخصصة لركن السيارات والمرآب والفناء الخلفي

عند قيادة السيارة في منطقة ضمن نطاق المنزل يمكن أن يلعب فيها الأطفال (على سبيل المثال: المكان المخصص لركن السيارات)، من الأفضل الاستعانة بمساعد (فرد آخر من الأسرة) يمكنه حمل أو احتواء أي أطفال أثناء التحرك بالسيارة، والتحرك بسرعة منخفضة والانتباه في المناطق التي قد يتواجد فيها أطفال.

ويمكن للسائق فتح نوافذ السيارة لسماع أصوات الأطفال في المنطقة المجاورة للمنزل، ويجب الحرص عند الرجوع للخلف في المرآب أو المرأو المكان المخصص لركن السيارات.



في المركبات الكبيرة التي يوجد بها نقاط عمياء، قد يكون من الضروري طلب مساعدة شخص يمكنه حمل أي أطفال، كما أن الكاميرات الموجودة داخل السيارة لا تعتبر بديلاً للسائق لفحص جميع الأماكن المحيطة بالسيارة بحرص.



## حماية الأطفال من أشعة الشمس

قد يتعرض الرضع والأطفال الصغار إلى حروق الشمس بسهولة. لذا، يجب وضع الرضع والأطفال الصغار في الظل، كلما أمكن ذلك، والتأكد من ارتدائهم قبعة وملابس ذات أكمام طويلة لحمايتهم من أشعة الشمس. وفي حال عدم التمكن من تجنب تعرض الطفل لأشعة الشمس، يجب وضع مرهم واقٍ من الشمس على جسم الرضع أو الأطفال الصغار بناءً على تعليمات استخدام هذه المنتجات.

تأكد من حماية الرضيع أو الطفل الصغير من التعرض للإسفلت، أو الإسمنت الساخن، أو أجهزة الملاعب، أو أي شيء يُترك بالخارج في الشمس.

تأكد من ارتداء الطفل حذاء مناسباً عند وجوده في الخارج تحت أشعة الشمس، حيث يمكن أن تكون الأسطح التي يمشي عليها شديدة السخونة، لا سيما على الشواطئ، مع التأكد دائماً من ارتداء الأطفال للأحذية خلال أشهر الصيف التي ترتفع فيها درجات الحرارة.

تأكد من عدم تلامس الأجزاء المعدنية الموجودة في السيارة مع الرضيع أو الطفل الصغير عند دخول السيارة التي تعرضت لأشعة الشمس، وتوخي الحذر عند ربط الأطفال بحزام الأمان أو بمكونات المقاعد المخصصة لهم نظراً لأنها قد تكون شديدة السخونة.

تجنب تعريض الرضع والأطفال الصغار إلى الحرارة بشكل مفرط، واتبه من العلامات التحذيرية للتعرض للحرارة، وتأكد من أن توفير التهوية والمشروبات الرطبة المناسبة للرضع والأطفال الصغار.

## الإجهاد الحراري وضربة الشمس

تشمل العلامات التي تشير إلى تعرض الطفل للإجهاد الحراري ما يلي: العطش الشديد، والضعف العام أو الإغماء، وحدوث تقلصات في الذراعين أو الساقين أو المعدة، وغياب الشهية، والشعور بالغثبان أو القيء، والتهيج أو التصرف بغرابة، والشعور بالصداع، والتعرق الكثير، وشحوب ورطوبة الجلد، وارتفاع درجة حرارة الجسم عن 38 درجة مئوية وأقل من 40 درجة مئوية.

إذا كان الطفل يعاني من إجهاد حراري، يجب إحضاره إلى مكان بارد داخل المنزل به مكيف أو ظل على الأقل، وشرب كميات كبيرة من المياه وترطيب جلده بالماء البارد.

ضربة الشمس هي حالة طبية طارئة ناتجة عن التعرض للإجهاد الحراري الشديد وارتفاع درجة الحرارة، وتتطلب علاجاً طبياً طارئاً.

وتشمل العلامات التي تدل على تعرض الطفل لضربة شمس ما يلي:

وصول درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية أو أكثر، وعدم تعافي الطفل من الإجهاد الحراري بعد 30 دقيقة، وسخونة الجلد وجفافه، والصداع المزمن، والتنفس بشكل سريع أو حدوث ضيق في التنفس، والشعور بالتشوش؛ والدخول في نوبة مرضية، وفقدان الوعي أو عدم الاستجابة.

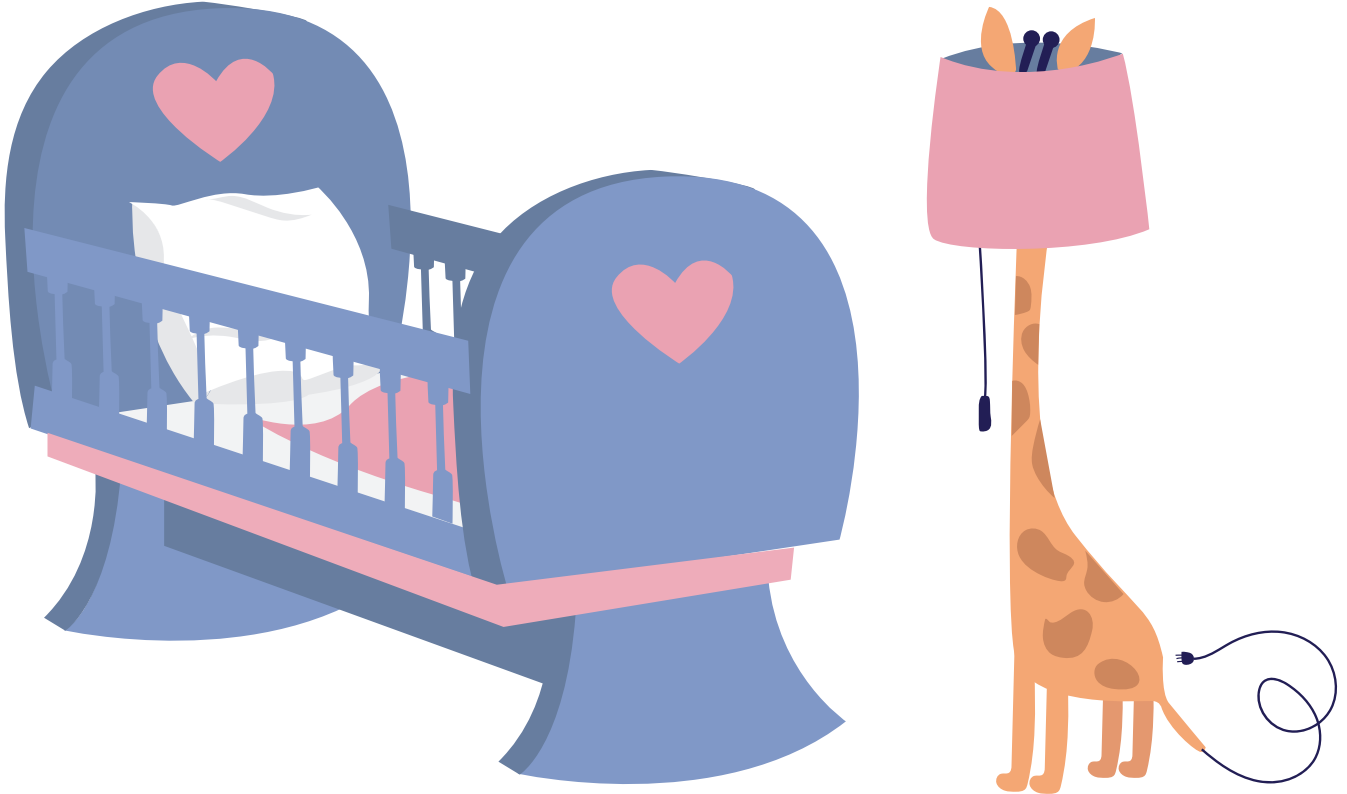


# الأثاث والأجهزة المخصصة للأطفال

## إرشادات عامة

تحتوي الأسواق على مجموعة كبيرة من الأثاث المخصص للرضع والأطفال الصغار، بالإضافة إلى انتشار هذه السلع في الأسواق المخصصة لبيع وشراء المنتجات المستعملة. ويجب مراعاة بعض العوامل الرئيسية عند شراء واستخدام الأثاث المخصص للأطفال في المنزل.

- **ابحث دائماً عن قطع الأثاث التي تستوفي المعايير الوطنية والعالمية ومعايير الأيزو،** ويتبع قطاع المعايير واللوائح الفنية بوزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، معايير السلامة لمنظمة الأيزو، لضمان سلامة الأثاث المخصص للأطفال الذي يتم تداوله في دولة الإمارات. وتقوم منظمة الأيزو، وهي منظمة دولية غير حكومية مستقلة، بوضع معايير لضمان سلامة الأثاث المخصص للأطفال.
- تأكد من **الالتزام بتعليمات الشركات المصنعة للأثاث** فيما يتعلق بعمر الأطفال وحجمهم، وكذلك عند تجميع واستخدام الأثاث والمعدات الخاصة بالرضع والأطفال الصغار.
- تأكد من بقاء الرضيع أو الطفل الصغير تحت **رقابة الكبار.**
- تأكد من حالة أي أثاث أو أجهزة مستعملة عند شرائها. وفي حال لم يسمح البائع بفحص الأثاث أو الأجهزة، **يجب التفكير في حل بديل،** كما يجب التركيز بشكل خاص على أي أقفال أو قيود أو أحزمة وغيرها من الأدوات التي تقيد الحركة.
- الالتزام بأي تعليمات لتقييد الاستخدام تتعلق **بالعمر أو الوزن أو الطول** عند شراء قطع الأثاث والأجهزة المخصصة للأطفال.
- تأكد من **أمن وسلامة أي قطع أثاث تعمل بالكهرباء أو البطاريات** (على سبيل المثال: البطاريات في المقصورات المقفلة وعدم اهتراء السلك الكهربائي).



# الأسرّة والمراتب

## إرشادات عامة

- تأكد من شراء مرتبة مصممة خصيصًا لنوم الرضع وتناسب مع حجم سرير الأطفال.
- تأكد من عدم احتواء سرير الأطفال على ألواح أفقية أو موطى قدم يمكن للرضيع أو الطفل الصغير استخدامه للتسلق.
- تأكد من عمل أجهزة قفل سرير الأطفال والحفاظ على ثباته، خاصة عند شراء سرير مستعمل.
- تأكد من أن المرتبة صلبة وتناسب مع سرير الأطفال، وعدم وجود مسافة تزيد عن أصبعين بين المرتبة وجوانب السرير.
- يجب عدم وجود مسافات أكبر من 95 مم بين الألواح الأمامية لسرير الأطفال، حيث قد يعلق رأس الطفل بين الألواح في حالة وجود مسافة أكبر من ذلك.
- تأكد من ارتفاع سرير الأطفال بمقدار 600 مم على الأقل، وذلك لمنع سقوط الرضيع بمجرد وصوله للمرحلة التي يستطيع الوقوف فيها.
- يجب عدم القيام بأي تعديلات هيكلية على سرير الأطفال، حيث أن السلامة الهيكلية للمنتج مهمة للغاية.
- يجب عدم وضع أية وسائد أو أغطية أو ألعاب محشوة في سرير الأطفال لأنها قد تؤدي إلى تعرضهم للاختناق، كما يمكن أن تبتح الحيوانات الأليفة عن الدفء خلال أشهر الشتاء، مما يجعل من سرير الأطفال بيئة دافئة تزيد أيضًا من خطر الاختناق. ويجب التأكد من عدم وصول الحيوانات إلى سرير الأطفال.



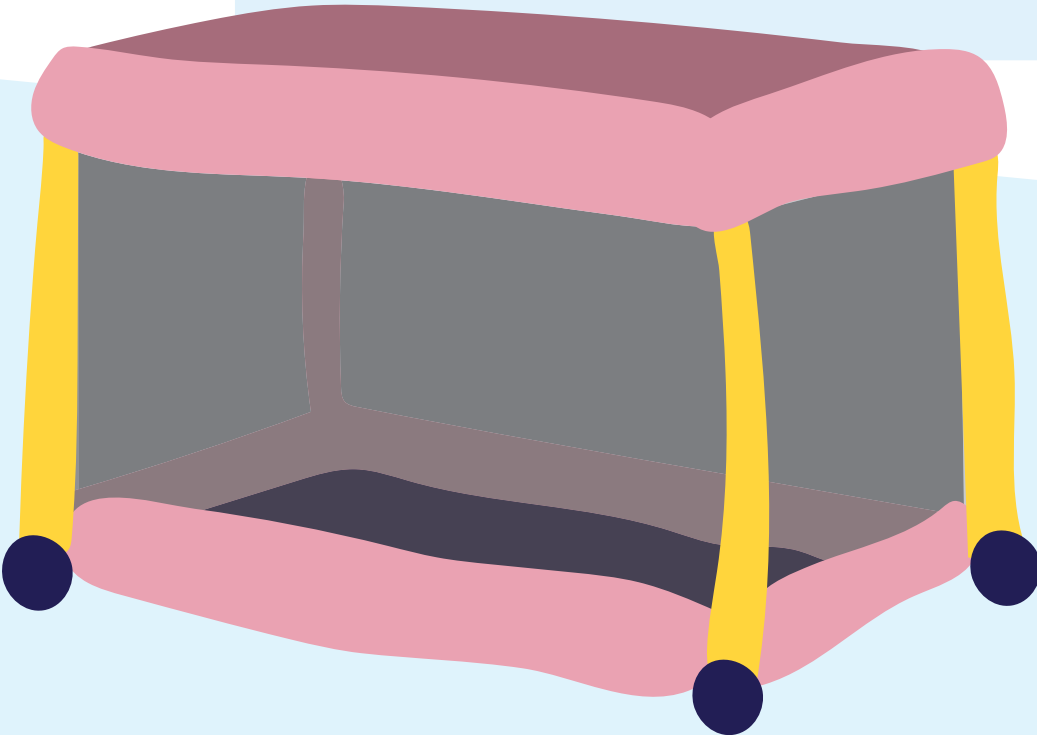


## أسرة الأطفال المتحركة

- تأكد من وجود مرتبة صلبة تلامس السرير المحمول من كل جانب وتتناسب مع حجمه.
- تأكد من أن ارتفاع السرير مناسب بما يكفي ولا يحتوي على أي عنصر يساعد الطفل على الخروج منه.
- تأكد من احتواء سرير الأطفال على أقفال مثبتة على الإطار بأوضاع واضحة لغلق السرير، ويجب تصميم الأقفال بطريقة تمنع الطفل من فتحها.
- تأكد من وضع السرير المتنقل على سطح صلب وثابت.
- لا تستخدم سرير الأطفال المتنقل إذا بلغ وزن الرضيع أكثر من 15 كجم.
- لا تستخدم سرير الأطفال المتنقل كمقعد أمان للأطفال في السيارة.

يجب أن يحتوي الجزء الداخلي لسرير الأطفال القابل للطي أو المتنقل على ملصقات دائمة توضح ما يلي:

- التعليمات الخاصة بإجراءات التجميع والقفل.
- تحذير للتأكد من أن سرير الأطفال مركب بشكل صحيح ومغلق بالكامل في مكانه قبل كل استخدام.
- تحذير باستخدام مرتبة ذات أبعاد محددة فقط أو تحذير لاستخدام المرتبة المرفقة مع المنتج فقط.
- تحذير بعدم إضافة مرتبة إضافية.
- قبل وضع الطفل في سرير متنقل، تأكد من تثبيت الطفل في السرير، حيث يعد ذلك ضروريًا إذا كنت تستخدم سريرًا متنقلًا مستعملًا.
- لا تقم أبدًا بإجراء أي تعديلات على أسرة الأطفال المتحركة.



## المقاعد المرتفعة

### يمكن أن تساعدك النصائح التالية في اختيار مقعد مرتفع آمن:

- ابحث عن أي علامات قياسية وطنية أو عالمية أو تابعة لمنظمة الأيزو للتحقق من جودة المنتج الذي ترغب في شرائه.
- ابحث عن مقعد مرتفع قوي وثابت مزود بحزام أمان للجسم من خمس نقاط - وهو أي حزام يشتمل على وصلات تمتد فوق الكتفين والحصر وبين الساقين.
- إذا كان المقعد المرتفع يحتوي على عجلات، تأكد من إمكانية قفلها.
- في حالة ثني المقعد المرتفع، تأكد من إمكانية قفله بإحكام في موضعه.
- في حالة استخدام مقعد يتم وضعه على المقعد المخصص للبالغين، تأكد من عدم إمكانية انزلاق المقعد ووضعه بشكل مستوي.
- ابحث عن المقاعد ذات التصميم البسيط، وذلك لسهولة تنظيفها وعدم وجود عناصر يمكن أن تعلق فيها أصابع الأطفال.

### استخدام المقاعد المرتفعة بأمان

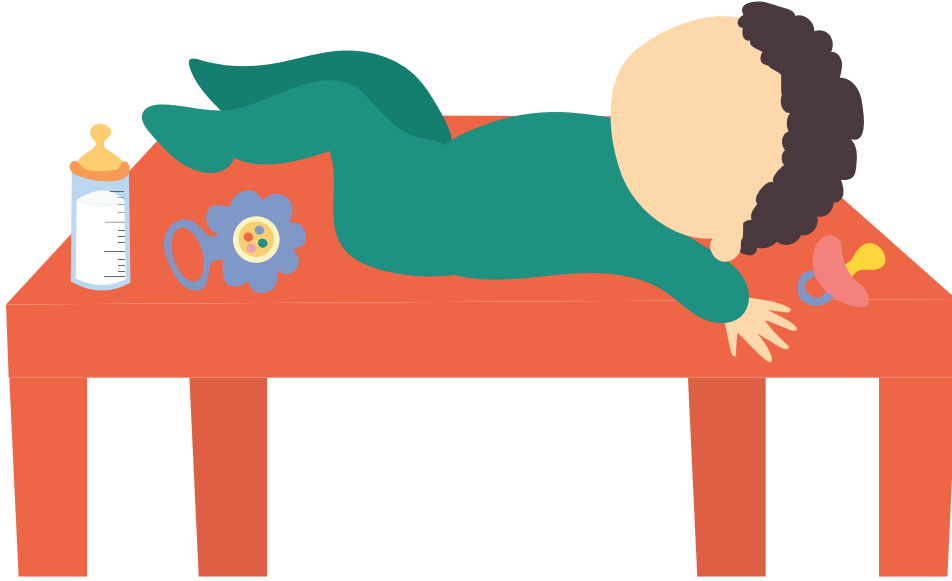
- يجب تثبيت الطفل دائمًا بحزام الأمان المكون من خمس نقاط في المقاعد المرتفعة حتى لا يسقط.
- يجب وضع المقعد بعيدًا عن الجدران والخزائن حتى لا يتمكن الطفل من دفعها فيها وقلب المقعد.
- يجب وضع المقعد بعيدًا عن العناصر الأخرى التي قد تؤدي إلى حدوث مخاطر، مثل الستائر والأسلاك والنوافذ والأجهزة الكهربائية.
- ساعد الطفل دائمًا على الصعود والتزول من المقعد.
- ضع المقعد المحمول على طاولات منخفضة متينة حتى لا تنقلب.
- يجب مراقبة الطفل دائمًا عند جلوسه على مقعد مرتفع، وذلك لإمكانية وصول الطفل إلى أي شيء في متناول اليد على الطاولة.



## ● طاولة تغيير الملابس

### ● في حالة استخدام طاولة لتغيير الملابس، يمكن أن تساعد النصائح التالية في اختيار الطاولة الآمنة:

- يجب التأكد من أن الطاولة مزودة بحزام أمان للأطفال وجوانب مرتفعة لا تقل عن 100 مم أعلى من سطح طاولة تغيير الملابس.
- يجب التأكد من عدم وجود فراغات أو مسافات أعلى الطاولة.
- يجب التأكد من ثبات الطاولة ووجود أقفال أمان بها.
- يجب البحث عن طاولة لتغيير الملابس ذات ارتفاع مناسب ولا تسبب في انحناء الجسم بشكل مزعج، حيث سيسهم ذلك في الاستخدام السليم للطاولة.



## ● استخدام طاولة تغيير الملابس بأمان

- عند تغيير ملابس الرضيع في المنزل، ينصح بالقيام بذلك على سجادة على الأرض حتى لا يتعرض الطفل للسقوط.

### في حالة استخدام طاولة لتغيير ملابس الطفل، يمكن أن تساعد النصائح التالية في الحفاظ على سلامة الطفل:

- يجب التأكد من أن جميع الملابس، والناديل، والحفاضات، والأدوات الأخرى اللازمة في متناول اليد قبل وضع الطفل على طاولة تغيير الملابس.
- يجب البقاء مع الطفل أثناء وجوده على الطاولة، ووضع إحدى اليدين على الرضيع لمنع من التقلب. يجب إخبار الأطفال الأكبر سنًا بأهمية الابتعاد عن طاولة تغيير الملابس.
- يجب التأكد من عدم وضع الكثير من الحقائب على طاولة تغيير الملابس، فقد يؤدي ذلك إلى عدم ثبات الطاولة، مما قد يشكل خطرًا على الأطفال الصغار.

# بوابات الأمان

## اختيار بوابات آمنة وعملية

- يجب أن توضح تعليمات الشركة المصنعة وإرشادات الاستخدام حجم بوابات الأمان المخصصة للرضع والغرض منها ومواصفاتها، كما يجب اختيار بوابات الأطفال التي تتناسب مع الاستخدام المقصود.
- تأكد من شراء البوابات التي تتطلب قوة مناسبة لفتحها و/أو لديها آليتان منفصلتان (على سبيل المثال: الرفع والضغط) أو دواسة القدم لفتحها.
- تأكد من عدم زيادة عرض المسافات بين قضبان البوابة عن 95 مم، وذلك لكي لا يعلق رأس الطفل بين القضبان.
- تأكد من عدم احتواء البوابة على قضبان عرضية أو شبكة تجعلها قابلة للتسلق.
- تأكد من عدم وجود حواف حادة على بوابة الطفل.
- تأكد من عدم وجود أي أجزاء صغيرة يمكن فصلها قد تؤدي إلى اختناق الطفل.
- تأكد من قياس حجم فتحة الخروج من البوابة، حيث يمكن توسيع الفتحة في العديد من البوابات، وبالتالي يمكن توسيع الفتحة لتناسب مع الأطفال الأكبر سنًا.

## استخدام بوابات الأمان

- يجب استخدام بوابة أمان عندما يصبح لدى الطفل القدرة على أن يخطو أكثر من 3 خطوات.
- يجب شراء البوابات المخصصة للأطفال التي يمكن تثبيتها بإحكام على الحائط أو درابزين الدرج.
- استخدم بوابات الأمان المعتمدة فقط لغرضها المحدد (على سبيل المثال: ليست كل بوابات الأمان مصممة للاستخدام في أعلى الدرج).
- استخدم بوابات الأمان التي لا تحتوي على أي قضبان أفقية فقط أو عناصر تمكن الطفل الصغير من تسلقها.



# حاملات الأطفال، ووشاح حمل الأطفال، وحقائب حمل الأطفال على الظهر

## السياق والتعاريف

- حاملات الأطفال، ووشاح حمل الأطفال، وحقائب حمل الأطفال على الظهر هي أنواع مختلفة من الأدوات التي تهدف لحمل الطفل الرضيع.
- حاملات الأطفال هي عبارة عن حمالة مبطنة ناعمة يتم ارتداؤها من الأمام، ويوجد في بعض الحاملات إمكانية تعديلها لحمل الطفل على الظهر.
- وشاح حمل الأطفال هو عبارة عن قماشة أو حبل من القماش يتم تثبيته عادةً على الكتف وارتداؤه من الأمام في أوضاع مختلفة.
- عادة ما تحتوي حقائب حمل الأطفال على الظهر على إطارات صلبة، ويتم ارتداؤها على الظهر، وهي مناسبة للرضع الأكبر سنًا والأطفال الصغار الذين يمكنهم رفع رؤوسهم. وينصح باستشارة الطبيب أو أخصائي صحة الطفل والأسرة عما إذا كان الطفل كبيرًا بما يكفي لحمله في حقيبة الظهر.

## ما هو حامل الأطفال الذي يجب البحث عنه؟

إذا كنت تبحث عن حامل للأطفال، فمن المهم أن تبحث عن منتج تتوفر فيه المواصفات التالية:

- الحفاظ على إبقاء مفصل أرجل الطفل في وضع صحي.
- آمن للاستخدام.
- مريح عند الارتداء.

## الوضعية الصحية لفخذ الرضيع في الحامل

فيما يلي طريقة حمل الطفل الرضيع في الحمالة للحصول على وضعية صحية للأرجل، بالإضافة إلى ما لا يجب فعله أثناء حمل الطفل في الحمالة:

- يجب أن يتمكن الطفل الرضيع من تحريك أرجله بداخل الحامل، على أن تكون ركبتي الطفل متباعدتان بداخلها، ويجب أن تدعم الحمالة فخذ الطفل، وتسمح للطفل الرضيع بثني الساقين.
- يمكن أن يؤدي حمل الرضيع داخل ووشاح حمل الأطفال إلى زيادة خطر الإصابة بخلل التنسج الوري (تم الاستعانة بالصور بإذن من المعهد الدولي لخلل التنسج الوري).



## السلامة

- يجب التأكد من إمكانية ارتداء الحامل أو وشاح حمل الأطفال، وخلعهما دون مساعدة، كما يجب التأكد من إمكانية التعامل مع أي أربطة أو أحزمة دون مساعدة وضبط جميع الأربطة بإحكام بيد واحدة.
- يجب التأكد من أن وشاح حمل الأطفال لا يغطي وجه الرضيع أو لا يجره على أخذ وضعية الجنين.
- يجب عدم استخدام حامل الأطفال للرضيع دون 4 أشهر أو أولئك الذين لا يستطيعون رفع رؤوسهم، حيث أن الأطفال غير القادرين على تحمل وزن رؤوسهم هم أكثر عرضة للإصابة.
- يجب تأمين حاملات الأطفال عند وضعها على الدرجات لأن الحركة يمكن أن تزيد من خطر الانقلاب والسقوط. لذا، تأكد دائمًا من وضع الحامل والطفل بشكل صحيح وآمن.
- ابحث عن حامل أطفال مصنع طبقًا للمواصفات الأوروبية EN 13209-2: 2005 أو المواصفات الأمريكية ASTM F2236-08.
- تأكد من وجود تعليمات سهلة الفهم حول كيفية الاستخدام الآمن لحامل أو وشاح حمل الأطفال.
- اصطحب معك الرضيع عند التسوق لشراء الحامل أو وشاح حمل الأطفال، واطلب من المسؤول في المتجر توضيح كيفية استخدام الحامل أو وشاح حمل الأطفال بما يتناسب مع الرضيع.
- يجب أن يكون الرضيع قادرًا على تحريك رأسه وذراعيه ورجليه.
- يجب التأكد من أن الرضيع يستطيع الرؤية من الحامل أو وشاح حمل الأطفال وأن القماش لا يغطي وجهه.



## الراحة

- تأكد من أن حامل الرضيع يتوفر به أحزمة كتف عريضة ومبطنة تمتد على الظهر، بالإضافة إلى حزام عريض للخصر، حيث سيساعد ذلك في توزيع وزن الرضيع بالتساوي وتقليل الضغط عن الكتفين، ومنع الحامل من التحرك من جانب إلى آخر كثيرًا.
- تأكد من أن الحامل مناسب لأشهر السنة المختلفة ولن يتسبب في ارتفاع درجة حرارة الرضيع في أشهر الصيف.
- إذا تم استخدام الحامل أثناء فترة نمو الرضيع، فابحث عن حامل قابل للتعديل بحيث يمكن وضع الرضيع في اتجاه الأمام.
- استخدم الحامل الخاص بك فقط حتى تشعر بثقل الرضيع أو عدم الراحة في استخدام الحامل بأمان، وتحقق من تعليمات الشركة المصنعة للحامل لمعرفة الوزن الأقصى الذي يمكن أن يتحمله.

## تأمين طفلك

- اقرأ الملصقات المثبتة على الحامل التي توضح الطول والوزن لاختيار حامل الأطفال المناسب لحجم طفلك.
- تأكد من ربط الأحزمة قبل وضع الرضيع في الحامل لتثبيت طفلك وحمله بشكل آمن.
- تأكد من إمكانية ضبط جميع الأحزمة بإحكام بيد واحدة.
- تأكد من أن الأحزمة لا تزال آمنة ولا تظهر عليها علامات التلف قبل وضع الطفل في الحامل كل مرة. وفي حالة تلف أي أحزمة أو أربطة، يجب الاتصال بالمورد أو الشركة المصنعة.
- اطلب من شخص لديه خبرة المساعدة في تعليمك كيفية وضع الرضيع في الحامل في البداية، حيث يتدرب بعض الأشخاص على استخدام الحامل من خلال وضع دمية قبل وضع الطفل فيها.





## نصائح عامة بشأن استخدام حاملات الأطفال، ووشاح حمل الأطفال، وحقائب حمل الأطفال على الظهر

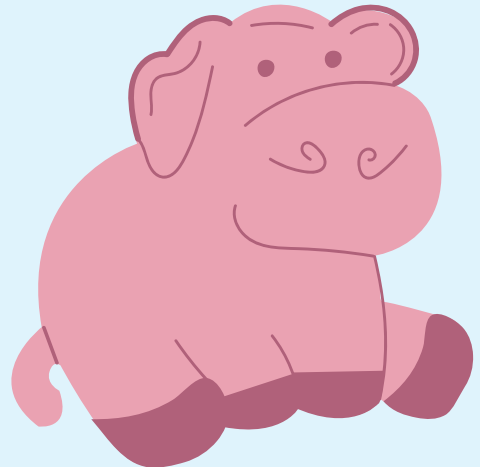
- عند حمل الرضيع في أي منتج من المنتجات ذات الصلة، يجب ارتداء أحذية يسهل المشي فيها والبحث عن الطرق الجيدة حتى لا تتعثر.
- تجنب استخدام حاملات الأطفال في الطقس الحار، حيث ستسهم حرارة الجسم المرتفعة والحامل في زيادة درجة حرارة الرضيع.
- توخي الحذر عند ارتداء الحامل وخلعه، لأن هذا هو الوقت الذي يمكن أن يسقط فيه الطفل، واطلب المساعدة عند ارتداء الحامل وخلعه، أو الجلوس على الأرض للقيام بذلك.
- في حالة الانحناء للأمام أثناء ارتداء حاملات الأطفال، ووشاح حمل الأطفال، وحقائب حمل الأطفال على الظهر، يجب الإمساك بشيء ثابت مثل العمود.
- في حالة الطهي، يجب عدم حمل الرضيع في حمالة أو وشاح لتجنب خطر الإصابة بحروق.
- تجنب حمل الأطعمة والمشروبات الساخنة، والركض خلف الأطفال الآخرين، والقيام بأي شيء آخر يمكن أن يعرض الرضيع للخطر.

## حماية الأطفال من الاختناق

- أبقيه قريباً منك: يجب أن يكون الرضيع قريباً بما يكفي لتقبيل رأسه.
- إبعاد ذقن الرضيع عن صدره: تأكد من أن ذقن الرضيع مرفوعة وبعيدة عن جسده، وأنه لا يمكنه ثني جسده ووضع ذقنه على صدره، حيث قد يعيق ذلك التنفس لديه، وتأكد دائماً من أن الرضيع يمكنه إصدار صوت والتحرك إذا كان في وضعية غير مريحة.
- دعم ظهر الرضيع: يجب دعم ظهر الرضيع من خلال حمله بصورة طبيعية مع وضع بطنه وصدره في مواجهتك. ويجب وضع إحدى اليدين خلف ظهر الرضيع عند الانحناء، ويجب الانحناء على الركبتين وليس الخصر.
- يتعرض الأطفال لخطر الاختناق إذا لم يتم حملهم بشكل صحيح، وذلك لأن الأطفال الصغار لا يستطيعون الحركة إذا كانوا في وضع خطير يؤدي إلى انسداد جهازهم التنفسي.
- إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على وضع طفلك بأمان في حمالة الرضع:
- أن تكون أحزمة الحمالة مشدودة: يجب أن تكون الحمالة مشدودة بحيث يكون الطفل في وضع مرتفع ومستقيم ورأسه مدعوم، حيث قد يتسبب أي قماش فضفاض في عدم ضبط وضعية الرضيع، مما قد يعيق التنفس لديه.
- رؤية وجه الرضيع في كل الأوقات: يجب أن تكون قادراً دائماً على رؤية وجه الرضيع بمجرد النظر إلى الحمالة، وتأكد من كشف وجهه وأنفه وفمه.

### أخرج الرضيع من الوشاح المخصص لحمله أو الحامل على الفور إذا لاحظت ما يلي:

- إذا كان وجه الرضيع غير مكشوف أو ذقنه قريبة من صدره.
- إذا كان الرضيع في وضعية الجنين.
- إذا كان الرضيع يصدر صوت شخير، أو صفير، أو يتنفس بصعوبة أو بسرعة أو يصدر صوت صفير عند التنفس.
- في حالة وجود لون رمادي أو أزرق على بشرته.
- عند صعوبة إرضاء الرضيع أو في حالة شعوره بالقلق أو التشنج.



# حماية الأطفال من الكهرباء

## ● حماية الأطفال من الكهرباء

يجب فصل الكهرباء عن أي أجهزة في متناول الرضيع أو الطفل الصغير، أو منع وصولهم إلى الأسلاك والمقابس الكهربائية (على سبيل المثال: منع وصول الأطفال إلى الأسلاك والمقابس الكهربائية بقطعة أثاث آمنة أو بوابة أمان، وتركيب واقي حول أي أسلاك مرئية).

- تأكد من لف أي سلك كهربائي ووضعه بعيدًا في حالة عدم استخدام الجهاز الذي يخرج منه هذا السلك حتى لا يتمكن الطفل من سحب الجهاز للأسفل.
- تأكد من تركيب أغطية في جميع المقابس الكهربائية، وتأكد من عدم تمكن الأطفال من إزالة هذه الأغطية، كما يجب عدم ترك الطفل الصغير يلعب في هذه المقابس.
- تأكد من عمل جميع الأسلاك والأجهزة الكهربائية بشكل جيد وعدم ظهور علامات التلف عليها.
- يمكن تركيب مفاتيح أمان بواسطة كهربائي لقطع التيار الكهربائي بسرعة وتجنب الصعق بالكهرباء في حالة وقوع حادث.
- تأكد من تنفيذ جميع الأعمال الكهربائية والإصلاحات بواسطة كهربائي مرخص لمنع وقوع الحوادث أو تركيب الأجهزة بشكل غير مناسب.
- تجنب أي سوائل أو أسطح مبللة عند استخدام أدوات التجميل الكهربائية (على سبيل المثال: أجهزة تجعيد وتجفيف وفرد الشعر).

# حماية الأطفال من الحيوانات الأليفة

# حماية الأطفال من الحيوانات الأليفة

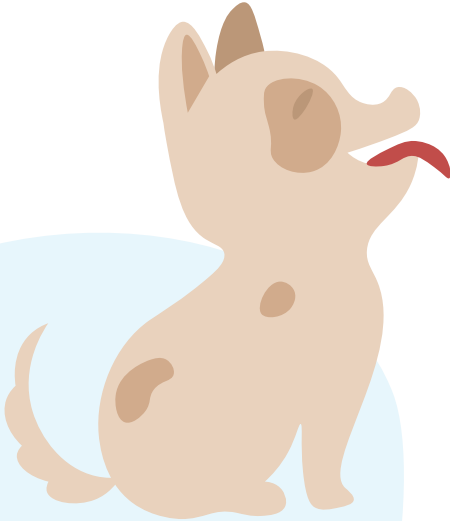


- لا تترك الرضيع أو الطفل الصغير دون رقابة في الأماكن التي يتواجد بها حيوانات أليفة، والاستعداد للتدخل في حالة حدوث أي تفاعل، حيث يمكن أن يتحرك الرضيع والأطفال الصغار بطرق غير متوقعة وإخافة الحيوان الأليف أو جرحه دون عمد.
- عزف الحيوانات الأليفة الموجودة في المنزل على الطفل الرضيع الجديد ببطء وتحت مراقبتك.
- تأكد من فصل الحيوانات الأليفة عن الرضع والأطفال الصغار في حالة تعذر مراقبتهم.
- عرف الرضيع والأطفال الصغار على الحيوانات الأليفة غير المألوفة بالنسبة لهم ببطء وراقب كيفية استجابة الحيوان لذلك. وإذا كان الحيوان الأليف نائمًا أو يأكل أو مقيّدًا أو مريضًا أو يلعب مع الكلاب/القطط الصغيرة، فقد يقوم بردة فعل تجاه الرضيع أو الطفل الصغير.

● إذا قام حيوان بعض الرضيع أو الطفل الصغير، يجب الاتصال بالطبيب المختص لتحديد حجم الإصابة وما إذا كان العلاج الطبي ضروريًا.

● تأكد من فهم أفضل الممارسات عند إدخال حيوان أليف جديد إلى المنزل أو عند إدخال طفل جديد في بيئة يوجد بها حيوان أليف، حيث قد تشعر الكلاب، على سبيل المثال، بالتهديد أو بالحاجة إلى فرض هيمنتها في هذه البيئة الأسرية.

● في حال زيارة المزارع والعزب الخاصة لعائلة من الضروري مراقبة الأطفال عند الحيوانات المتواجدة في المزرعة والعزبة. حيث قد يتسبب ركل الأطفال من قبل الحيوانات المتواجدة في العزبة بالإضافة إلى المخاطر الأخرى التي يجب أخذها بعين الاعتبار كالحشرات والزواحف وغيرها.



# سلامة الأطفال أثناء قيادة الدراجات والسكوتر وارتداء أحذية التزلج

# سلامة الأطفال أثناء قيادة الدراجات والسكوتر وأحذية التزلج

- تأكد من أن طفلك يقود دراجة أو سكوتر أو يرتدي حذاء تزلج يتناسب مع عمره وحجمه وقدراته.
- تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة.

اصطحب طفلك معك عند شراء الخوذة للتأكد من أنها تتناسب مع رأسه.

قم بإجراء اختبار للتأكد من أن الخوذة مريحة. إذا كان بإمكانك تحريك الخوذة للخلف أو للأمام أو للجانب بعد الانتهاء من ربطها، فهذا يعني أن الخوذة كبيرة جدًا.

لا تشتري خوذة مستعملة، حيث لا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كان صاحبها السابق قد أتلّفها في حادث أم لا.

استبدل الخوذات دائمًا بعد الاصطدام أو الحادث.

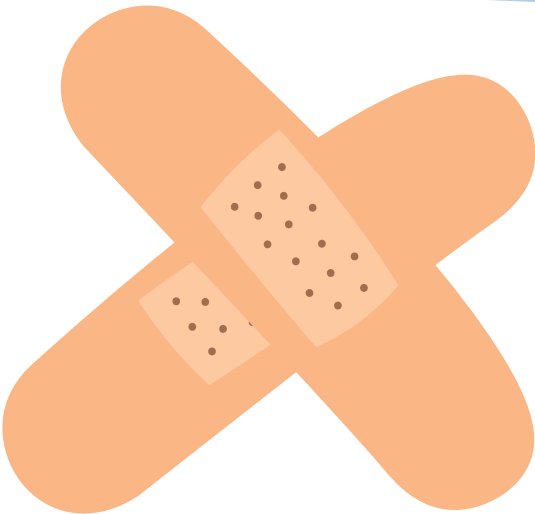
استخدم معدات واقية، مثل واقيات المعصم وواقيات الركبة، عند قيادة سكوتر أو ارتداء حذاء تزلج أو التزلج على الألواح.

تأكد من ارتداء طفلك ملابس ذات ألوان زاهية، حيث يساعد ذلك الركاب والمشاة والسائقين على رؤية طفلك.

علم طفلك معرفة مدى ملاءمة البيئة المحيطة ليقرر ما إذا كانت قيادة الدراجات آمنة أم لا.

قم بتدريب طفلك على قيادة الدراجات والسكوتر وارتداء أحذية التزلج، في منطقة آمنة مثل المتنزه، وذلك قبل القيادة في ممر المشاة أو مسار الدراجات.

تأكد دائمًا من وجود شخص بالغ مع طفلك أثناء قيادة الدراجات حتى يبلغ طفلك على الأقل من 12 إلى 13 سنة.



# الإسعافات الأولية



# الإسعافات الأولية

تذكر دائمًا أن التفاعل السريع والمعرفة الصحيحة للإسعافات الأولية قد تسهم في إنقاذ حياة الطفل والحد من حدة الإصابة ، وعليه :



**البقاء هادئاً ومتصلاً:** في حالة طوارئ، حافظ على هدوئك وتواصل مع خط الطوارئ للحصول على المساعدة اللازمة.

**تعلم الإسعافات الأولية:** قم بالتسجيل في دورة تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية المخصصة للأطفال. هذا سيمكنك من التعامل بفعالية مع أي حالة طوارئ قد تحدث في المنزل.

**أدوات الطوارئ:** حافظ على وجود أدوات الطوارئ في أماكن W قريبة وسهلة الوصول إليها.

**تدريب الأطفال :** قم بتعليم الأطفال كيفية التعامل بطريقة صحيحة مع الحوادث اليومية، مثل التعرف على أرقام الطوارئ وإبلاغ البالغين في حالة الطوارئ.

**قم بتحديث معرفتك:** دائمًا اطلع على الإرشادات والتعليمات المحدثة المتعلقة بالإسعافات الأولية.



# الملحقات

# الملحق 1

## استبيان التقييم لسلامة الأطفال في المنازل

يعتبر استبيان تقييم المنازل من المخاطر من الأدوات العالمية المعتمدة للتقييم الكلي للمنازل من المخاطر. حيث يجب عمل التقييم من مقدم الرعاية للطفل وتقييم الأماكن وذلك بالنظر على مستوى الأطفال.

خذ معك قائمة السلامة المنزلية مع قلم. وتجول في أرجاء منزلك من الداخل والخارج مع الإجابة على الأسئلة المرفقة في القائمة. تأكد أن تنظر إلى منزلك من منطلق منظور الطفل وستتفاجأ بالفرق.

القائمة التالية ما هي إلا دليل عام فقط، لأن المنازل مختلفة عن بعضها البعض وتتفاوت طبيعة الأدوات والمقتنيات الموجودة فيها من منزل إلى آخر.

احرص على تغيير الأدوات والمعدات التي كانت إجابتها ( لا ).

### ARE YOU PREPARED FOR AN EMERGENCY?

### هل أنت على استعداد لحالات الطوارئ؟

Are the emergency phone numbers placed in each phone in the house and known by all family members ?	Yes No NA	أرقام الطوارئ والإسعاف والإنقاذ مكتوبة وموضوعة قرب هواتف المنزل ومعروفة لدى جميع أفراد الأسرة والخدم في المنزل ؟
Have any of the adults taken a first aid and CPR class?	Yes No NA	هل دخل أحد من البالغين دورات خاصة بالإسعافات الأولية ؟
Is there a fire extinguisher in the home and do all adults know how to use it?	Yes No NA	هل هناك طفاية حريق في المنزل وجميع البالغين يعرفون كيفية استخدامها؟
Is the phone number for poison control center posted and known by all family members?	Yes No NA	هل رقم الهاتف الخاص بمركز مراقبة السموم معروف لدى جميع أفراد العائلة ؟
Is a family fire escape plan posted in the home and does the family practice fire drills?	Yes No NA	هل هناك خطة إخلاء من الحريق للأسرة في المنزل مفعلة؟

### ARE CHILDREN SAFE FROM DROWNING?

### هل الأطفال في مأمن من الغرق؟

Is the bathroom kept off-limits for toddlers unless an adult is with the child?	Yes No NA	هل الحمامات مغلقة وبعيدة عن حدود الأطفال إلا في حالة وجود شخص بالغ مع الطفل؟
If there is a toddler in the home, is the toilet lid secured?	Yes No NA	إذا كان هناك طفل صغير في المنزل، هل يتم تأمين غطاء المراحيض؟
If you have a pool or spa, is it fenced and properly secured with safety barriers?	Yes No NA	إذا كان لديك حوض السباحة أو سبا، هل تم وضع الحواجز بشكل صحيح وتأمينها من الأطفال ؟

## IS YOUR HOME SAFE FROM FIRES?

## هل منزلك في مأمن من الحرائق؟

Do you have smoke detector installed at your home?	Yes No NA	هل هناك كاشف للدخان والحرائق مركب في المنزل؟
Are matches, lighters and flammable products stored properly?	Yes No NA	هل أعواد الثقاب والولاعات والمنتجات القابلة للاشتعال مخزنة بشكل صحيح؟
Are electrical cords in good condition and not overloading the sockets?	Yes No NA	هل الأسلاك الكهربائية في المنزل في حالة جيدة وغير مضغوطة بمحولات إضافية؟
Are fireplaces and furnaces properly vented, cleaned and maintained?	Yes No NA	هل المواقد والأفران مصرفة ومنظفة، ودائمًا تحت الصيانة؟
Are the Gas bottles stored outside the house and under covered area?	Yes No NA	هل أنابيب الغاز مخزنة خارج المنزل وفي أماكن مظلمة؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM CHOKING, SUFFOCATION OR STRANGULATION?

## هل الأطفال في مأمن من الاختناق أو الخنق؟

Are all small items kept out of children's reach?	Yes No NA	هل تحفظ جميع الأشياء الصغيرة بعيدًا عن متناول الطفل؟
Are children's toys suitable for the child's age and safe to use?	Yes No NA	هي الألعاب الخاصة بالأطفال مناسبة لعمر الطفل وآمنة للاستخدام؟
Is there smoke detector installed at your home?	Yes No NA	هل هناك كاشف للدخان والحرائق مركب في المنزل؟
Do caregivers avoid giving the child solid foods like candy, popcorn, carrots and grapes?	Yes No NA	هل يتجنب مقدمو الرعاية إعطاء الطفل الأطعمة القاسية مثل الحلوى، الفشار، والجزر والعنب؟
Is there a special area for infants sleeping with well-installed bedding and not stuffed with toys?	Yes No NA	هل هناك منطقة خاصة لنوم الأطفال الرضع مع أغطية مرتبة جيدًا وخالية من الألعاب؟
Is the infant placed on his back to sleep and his tummy to play?	Yes No NA	هل يتم وضع الرضيع على ظهره في وقت النوم وعلى بطنه وقت اللعب؟
Do adults, children and others avoid sleeping with the infant?	Yes No NA	هل تمنع البالغين والأطفال الآخرين النوم مع الرضع؟
On the crib, are the spaces between the slots less than 5 CM?	Yes No NA	هل المسافة بين الفتحات أقل من 5 سنتيمترات في مهد وسرير الأطفال؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM FALLING?

## هل الأطفال في مأمن من الحروق؟

Are upstairs windows secured with window-guards with all furniture moved away?	Yes No NA	هل النوافذ في الطابق العلوي مؤمنة بحواجز وقطع الأثاث بعيدة عنها؟
If your home has stairs are they sturdy and uncluttered? Are safety gates mounted at the top and bottom?	Yes No NA	هل يوجد سلالم ودرج في المنزل، هل السلالم مؤمنة بحواجز من الأسفل والأعلى؟
Is furniture stable and secure to the wall?	Yes No NA	هل الأثاث مثبت في الجدران بشكل آمن؟
Do all children stay away from the kitchen when adults are cooking?	Yes No NA	هل جميع الأطفال يبقون بعيداً عن المطبخ في حال الطبخ من قبل الكبار؟
Are you using Baby walker?	Yes No NA	هل تستخدم المشاية الخاصة للأطفال؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM POISONING?

## هل الأطفال في مأمن من التسمم؟

Are all cleaning products, chemicals, and insecticides kept in an upper-locked cabinet?	Yes No NA	هل جميع المواد الكيماوية ومواد التنظيف والمبيدات الحشرية موضوعة في أماكن أو خزائن مغلقة وآمنة؟
Are all vitamins and medications secured in an upper-locked cabinet?	Yes No NA	هل جميع الأدوية والفيتامينات مؤمنة في خزائن مغلقة وبعيدة عن تناول الأطفال؟
Are all cosmetics, shampoos, toothpastes kept in a locked cabinet?	Yes No NA	هل جميع مواد التجميل والشامبو ومعاجين الأسنان مرفوعة ومؤمنة في خزائن؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM OTHER INJURIES?

## هل الأطفال في مأمن من الإصابات الأخرى؟

Are all small items kept out of children's reach?	Yes No NA	هل تحفظ جميع الأشياء الصغيرة بعيداً عن تناول الطفل؟
Are children's toys suitable for the child's age and safe to use?	Yes No NA	هي الألعاب الخاصة بالأطفال مناسبة لعمر الطفل وآمنة للاستخدام؟
Do you have smoke detector installed at your home?	Yes No NA	هل هناك كاشف للدخان والحرائق مركب في المنزل؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM BURNS?

## هل الأطفال في مأمن من الحروق؟

Are the hot water heaters used at home modifiable ?	Yes No NA	هل السخانات المستخدمة في المنزل قابلة لتعديل درجة الحرارة؟
Is the bathwater temperature checked with a thermometer or an adult's full arm before placing children in the water?	Yes No NA	هل درجة حرارة المياه في أحواض الاستحمام تقاس بالمقياس الحراري الخاص أو بوضع اليد من قبل الشخص البالغ قبل وضع والأطفال في الحوض؟
Are all electrical outlets covered and secured?	Yes No NA	هل جميع المنافذ الكهربائية مغطاة ومؤمنة؟
Are young children kept out of the kitchen when adults are cooking?	Yes No NA	هل جميع الأطفال يبقون بعيداً عن المطبخ في حال الطبخ من قبل الكبار؟
Are appliance doors such as stoves, dishwashers and ovens secure?	Yes No NA	هل أبواب الأجهزة مثل الفرن وغسالات الصحون مؤمنة؟

## ARE CHILDREN SAFE FROM OTHER INJURIES?

## هل الأطفال في مأمن من الإصابات الأخرى؟

Are all sharp & breakable items kept out of children's reach?	Yes No NA	هل جميع الأدوات الحادة والقابلة للكسر مخزنة بعيداً عن متناول الأطفال؟
If guns, firearms or other weapons are kept in the home, are they kept in a locked and secured cabinet?	Yes No NA	في حال تواجد أسلحة أو ألعاب نارية في المنزل، هل هي مخزنة في خزائن مغلقة ومؤمنة؟
If pets are in the home, are they kept away from the children unless there is adult supervision?	Yes No NA	في حال تواجد حيوانات في المنزل، هل يتم إبقاؤها بعيداً عن الأطفال، إلا في حال تواجد الأشخاص البالغين؟
If you have playgrounds at home, do you use safe ground for children and use secured low level plays?	Yes No NA	في حال وجود منطقة ألعاب للأطفال في المنزل هل هي مفروشة بالأرضيات المضادة للصدمات والألعاب الآمنة ذات الارتفاع البسيط؟
Do you use helmet for your children who ride bicycle and motorcycle?	Yes No NA	هل تستخدم الخوذة للأطفال الذين يقودون الدراجات الهوائية والنارية؟
Do you have separate area for parking cars outside the play area of the children?	Yes No NA	هل يوجد أماكن خاصة لصف السيارات بعيداً عن أماكن لعب الأطفال؟
Are all doors leading to unsafe areas secured with latches?	Yes No NA	هل جميع الأبواب المؤدية للأماكن غير الآمنة مغلقة؟

اكتشف إن كان منزلك وعائلتك بأمان من خلال استخدام النظام التالي لحساب الخطر. يمكنك الحصول على نقطة واحدة لكل سؤال أجبت عليه بنعم. اجمع مجموع الإجابات بنعم في كل قسم و قارن المجموع مع الجدول التالي:

35- 37/ 38	<b>أمان عال جدًا:</b> لا يوجد حاجة لاتخاذ إجراءات سريعة. احرص على المراجعة بعد 12 شهرًا. الفئة: خطر منخفض جدًا.
28- 34/ 38	<b>آمن:</b> إجراءات بسيطة مطلوبة، ولكنك عاجت معظم المتطلبات الرئيسية. الفئة: خطر منخفض.
19- 27/ 38	<b>آمن ضمن مناطق محددة، وغير آمن في مناطق أخرى:</b> إجراءات سريعة ينبغي القيام بها في المناطق التي تكون فيها إجابتك "لا". الفئة: خطر محتمل.
9- 18/ 38	<b>غير آمن:</b> إجراءات سريعة ينبغي القيام بها في بعض المناطق بمنزلك. الفئة: خطر عال.
0- 8/ 38	<b>خطر جدًا:</b> إجراءات سريعة ينبغي القيام بها في معظم أرجاء منزلك. الفئة: خطر مرتفع جدًا.

<https://raisingchildren.net.au/babies/safety/home-pets/preventing-falls>

[https://safekids.org/sites/default/files/documents/ResearchReports/report\\_to\\_the\\_nation\\_protecting\\_children\\_in\\_your\\_home.pdf](https://safekids.org/sites/default/files/documents/ResearchReports/report_to_the_nation_protecting_children_in_your_home.pdf)

<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/children-safety>

<https://www2.hse.ie/wellbeing/babies-and-children/child-safety/outdoors/heat-exhaustion-heat-stroke/>

Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) (2019). Trends in hospitalised injury, Australia 2007–08 to 2016–17 [Injury research and statistics series no. 124, Cat. no. INJCAT 204]. Canberra: AIHW. Retrieved 27 October 2020 from <https://www.aihw.gov.au/getmedia/6cef34e2-2422-4f11-a9f3-06e336edac3f/aihw-injcat-204.pdf.aspx?inline=true>.

Ashby, K., & Corbo, M. (2000). Child fall injuries: An overview. *Hazard*, 44, 1-20.

Cassell, E., & Clapperton, A. (2014). Preventing serious fall injury in children (1): Overview and playground equipment. *Hazard*, 77, 1-20.

Cassell, E., & Clapperton, A. (2014). Preventing serious fall injury in children (2): Falls involving furniture, skateboards and scooters. *Hazard*, 78, 1-20.

Kendrick, D., Maula, A., Reading, R., Hindmarch, P., Coupland, C., Watson, M., & Deave, T. (2015). Risk and protective factors for falls from furniture in young children: Multicenter case-control study. *JAMA Pediatrics*, 169(2), 145-153. doi: 0.1001/jamapediatrics.2014.2374.

Kendrick, D., Maula, A., Stewart, J., Clacy, R., Coffey, F., Cooper, N., & Sutton, A. (2012). Keeping children safe at home: Protocol for three matched case-control studies of modifiable risk factors for falls. *Injury Prevention*, 18(3), e3-e3. doi: 10.1136/injuryprev-2012-040394.

Young, B., Wynn, P.M., He, Z., & Kendrick, D. (2013). Preventing childhood falls within the home: Overview of systematic reviews and a systematic review of primary studies. *Accident Analysis & Prevention*, 60, 158-171. doi: 10.1016/j.aap.2013.08.001. <https://raisingchildren.net.au/babies/safety/home-pets/preventing-falls>

[https://safekids.org/sites/default/files/documents/ResearchReports/report\\_to\\_the\\_nation\\_protecting\\_children\\_in\\_your\\_home.pdf](https://safekids.org/sites/default/files/documents/ResearchReports/report_to_the_nation_protecting_children_in_your_home.pdf)

<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/children-safety>

<https://www2.hse.ie/wellbeing/babies-and-children/child-safety/outdoors/heat-exhaustion-heat-stroke/>

Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) (2019). Trends in hospitalised injury, Australia 2007–08 to 2016–17 [Injury research and statistics series no. 124, Cat. no. INJCAT 204]. Canberra: AIHW. Retrieved 27 October 2020 from <https://www.aihw.gov.au/getmedia/6cef34e2-2422-4f11-a9f3-06e336edac3f/aihw-injcat-204.pdf.aspx?inline=true>.

Ashby, K., & Corbo, M. (2000). Child fall injuries: An overview. *Hazard*, 44, 1-20.



Cassell, E., & Clapperton, A. (2014). Preventing serious fall injury in children (1): Overview and playground equipment. *Hazard*, 77, 1-20.

Cassell, E., & Clapperton, A. (2014). Preventing serious fall injury in children (2): Falls involving furniture, skateboards and scooters. *Hazard*, 78, 1-20.

Kendrick, D., Maula, A., Reading, R., Hindmarch, P., Coupland, C., Watson, M., & Deave, T. (2015). Risk and protective factors for falls from furniture in young children: Multicenter case-control study. *JAMA Pediatrics*, 169(2), 145-153. doi: 0.1001/jamapediatrics.2014.2374.

Kendrick, D., Maula, A., Stewart, J., Clacy, R., Coffey, F., Cooper, N., & Sutton, A. (2012). Keeping children safe at home: Protocol for three matched case-control studies of modifiable risk factors for falls. *Injury Prevention*, 18(3), e3-e3. doi: 10.1136/injuryprev-2012-040394.

Young, B., Wynn, P.M., He, Z., & Kendrick, D. (2013). Preventing childhood falls within the home: Overview of systematic reviews and a systematic review of primary studies. *Accident Analysis & Prevention*, 60, 158-171. doi: 10.1016/j.aap.2013.08.001.



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority



مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



Scan the QR code for  
the digital version

  [abudhabi\\_eca](https://www.instagram.com/abudhabi_eca)

  [AbuDhabi Early Childhood Authority](https://www.linkedin.com/company/AbuDhabi%20Early%20Childhood%20Authority)

 <https://eca.gov.ae>

  [adphc\\_ae](https://www.instagram.com/adphc_ae)

  [Abu Dhabi Public Health Center](https://www.linkedin.com/company/Abu%20Dhabi%20Public%20Health%20Center)

 <https://www.adphc.gov.ae/en>