

كيف تتجنبين وقوع الحوادث المنزلية؟



اكتشفي الخطوات الضرورية لتجنبين وقوع الحوادث المنزلية، فالحوادث المنزلية هي مكمّن جميع الأخطار، والكثير منا قد يهمل سبل وتدابير الوقاية والسلامة في منزله متناسيا ما يمكن أن يقع من أضرار بالأخص على حياة الأطفال الذين هم عرضة للحوادث لقلّة إدراكهم بتلك المخاطر، ويكون الثمن فادحا والإصابات الناجمة لا يمكن تداركها وربما يصل الأمر لأبعد من ذلك بكثير. يا لها من سعادة كبيرة لا يمكن وصفها حين نرى أبنائنا يكبرون أمام أعيننا، إنها لمتعة حقيقية لجميع الآباء والأمهات حين يرقبون أطفالهم يبدؤون النهوض والمشى. يمكن أن تصبح أيضا مصدرا للكثير من القلق، ومن ذلك: الفضول، الجهل أو الإهمال وكلها أشياء من المحتمل أن تشارك في تهديد حياة أبنائنا.

المنزل مكان لجميع الأخطار:

فالسقوط والحروق والتسمم، والاختناق، وغير ذلك من الأخطار يمكن أن تحول منزلك لحقل الغمام حقيقي للأطفال، والحوادث المنزلية تقتل أكثر من حوادث الطريق، وفي النهاية يكون الأطفال هم الذين يتأثرون بشكل خاص. ويمكن لبعض الاحتياطات البسيطة منع وقوع مأساة، فكل غرفة في المنزل تخفي الفخاخ أكثر أو أقل وضوحا، والحوادث المنزلية هي المسؤولة في كل عام عما يقرب من ٢٠٠٠٠ حالة وفاة في مصر، وهذا الرقم يبلغ ضعف حوادث الطرق. ولحماية وتأمين المنزل وتجنبني المفاجآت الغير سارة. **ولكن هل تقع المسؤولية علي عاتق طفلك وحده؟** إن منع وقوع حادث في المنزل يعني أننا قد بذلنا كل ما في وسعنا لحماية أطفالنا، والملف التالي لا يمكن أن يضع قائمة شاملة لكل الاحتياطات التي يجب أن تتخذ، لأن كل حالة تختلف من أسرة إلى أخرى، ومن مكان إلى آخر وتختلف مع عمر الطفل.



ومع ذلك فالنصائح التالية قد تكون مهمة لك، وعليك قراءتها لأنها بالتأكيد سوف تكون مفيدة، وإذا كانت بعض النقاط تبدو غير مناسبة للوضع الخاص بك، فلا تترددي في طلب المشورة من الطبيب، أو مركز الإطفاء أو مركز مكافحة السموم إذا لزم الأمر.

حاولي فهم طفلك بشكل أفضل:

إذا كنا نحن ككبار قد اكتسبنا مفهوم الخطر، فالأطفال للأسف لا يدركون المخاطر التي تتطوي علي فتح زجاجة تشبه الصودا، أو عند محاولة معرفة ما يوجد في مقلاة وضعت على الموقد، أو عند اللعب في منفذ كهربائي. فالحوادث المنزلية التي تحدث بين عمر سنة وسبع سنوات تؤكد هذا الجهل للأسف، وهي السبب الرئيسي في وفيات الرضع، ولذلك يجب على الآباء أن يتخذوا كل التدابير اللازمة لمنع وقوع الحوادث المنزلية. لهذا فإن أول شيء يجب فعله هو محاولة وضع تعريف أفضل لشخصية الطفل، هل يتسم بشخصية مضطربة ومتوترة؟ أم أنه كثير الحركة؟ وهل هو حذر أم فضولي؟ إن معرفة شخصيته وردود فعله تحثكم على استشارة طبيب نفساني أو طبيب الأطفال الخاص لمعرفة لماذا يفعل الطفل ذلك، فربما كان يحتاج فقط لوجود أكثر أو لمزيد من العاطفة؟ وربما يكون نومه غير كاف، وألعاب التحفيز غير مناسبة لسنه؟ وباختصار هناك مسائل كثيرة تحتاجين إلى الإلمام بها، لأن معرفة ردود الفعل المحتملة تمثل شرطا أساسيا لتفادي الحوادث المنزلية.

تفدي كافة الظروف التي تعرض للمخاطر العالية:

ثم عليك أن تسألني نفسك إذا كنت منظمة بما فيه الكفاية لتجنب وقوع الحوادث؟، ومن خلال الإجابة نعم أو لا على هذا الاختبار البسيط، يمكنك الحكم بسهولة على ما يتعين عليك القيام به:

- 1 هل الخزانة التي تحتوي على منتجات الغسيل والتبييض وما إلى ذلك مغلقة بالمفتاح؟
- 2 هل لديك منتج غسيل أو منتج سام في زجاجة غير أصلية؟
- 3 هل جميع الأدوية مخزنة في مكان واحد فقط؟
- 4 هل خزانة الأدوية سهلة الفتح بالنسبة لطفلك؟
- 5 ما هو مدي ارتفاع النوافذ بمنزلك؟ وهل يمكن للطفل اجتياز قضبان الشرفة؟
- 6 هل النوافذ لديك مزودة بقضبان؟
- 7 هل تدخنين؟، وإذا كانت الإجابة بنعم، فأين تضعين الولاعات أو الثقاب الخاصة بك؟
- 8 هل لديك حديقة؟ وهل تقومين بالشواء؟
- 9 ماذا يوجد في منزلك كمصادر للحرارة؟ وهل يسهل الوصول إليها؟
- 10 عندما تقومين بإعطاء طفلك حمامه، هل تشغيل جهاز الرد الآلي على الهاتف؟
- 11 هل لديك حمام سباحة؟ وهل هو ممنوع على أطفالك عندما تكونين متغيبة؟

إذا كانت الإجابات بـ"لا"، فلا بد من العمل علي اتخاذ تدابير وقائية: ليكون أطفالك بمنأى عن أي خطر لا تحمد عقباه، ومن الضروري أن تعلمي طفلك الوقاية العامة، وسيكون الأمر ناجحا إذا قمتي بعمل ذلك وكأنه في نطاق لعبة، لأن كل شيء بالنسبة له يدخل في نطاق اللعب. وهذا التعليم لا يتم في يوم واحد، ولكن بقدر التنمية العقلية والجسدية للأطفال، تتغير المخاطر بالفعل خلال النمو، فمثلا:

عندما يتبع علي طفلك أنه يعبر الشارع:

اشرحي له كثيرا أن عليه أن يتوقف ثم ينظر إلى اليمين واليسار قبل العبور إلى الجانب الآخر من الشارع، واجعليه يدرك أنه لا يجب أن يعبر سوى من معبر المشاة، ويمكن أن تجعليه يرى مثلا يحتدي به، واعلمي أن هذا الأمر في غاية الأهمية، وإذا كنت كذلك لا تفعلين بنفسك ما تطلبينه منه، فإن الطفل يعتقد أن الحدود التي تضعينها له ليست حقيقية وأنه يجب عليه كسرها.

فمثلا عندما يكون هناك جهاز علي مقربة من الطفل (عجلة الغزل، سير، وما إلى ذلك)، اشرحي له كيف يمكن أن تكون خطيرة بالنسبة له، واطلبي منه أن يبتعد عنها، ولكن لا تحرميه من الرؤية.

اعلمي علي تكييف تدابير الوقاية مع مه حولك:

إن وجود الطفل لا يلزم البقاء في المنزل أو المبالغة في حمايته من خلال إزالة المخاطر الخارجية، وعلي الآباء والأمهات أيضا الحذر عند تكليف شخص آخر أو عند اصطحابه إلى الأصدقاء، فاطلبي منه ببساطة أن يولي اهتماما لقواعد السلامة، ويمكنك أن تطلبي من الأشخاص وضع المقبلات والقول السوداني بشكل خاص مرتفع بما يكفي لعدم إغراء طفلك للعبث بها.

كيف نتصرف عند وقوع مشكلة؟

على الرغم من كل العناية اللازمة والاحتياطات، قد تواجه المرء أحيانا بعض الحوادث المنزلية، وعلى أي حال لا داعي للذعر، فالحلع يمكن أن يجعلك تقومين بتصرفات قد تؤدي إلى تفاقم الوضع في حالة الإصابة بأداة أو التسمم من جراء تناول سائل، ابعدي عن طفلك سبب المشكلة لتجنب المزيد من المشاكل. راقبي طفلك أثناء اتصالك بالطوارئ، وسوف يعطيك المتخصصون المشورة الأولية لحين وصول المساعدة.

التسمم:

احذري من المنتجات المنزلية والأدوية، فالطفل بطبيعته يجذب للمنتجات المغلقة والأشكال والألوان الجذابة، والمنتجات المنزلية والأدوية ومستحضرات التجميل تدخل ضمن هذه القائمة، وهي مسؤولة عن أكبر عدد من حالات

التسمم العرضي:

والأطفال الصغار يرغبون في استكشاف العالم من حولهم، ولذلك يحملون الأشياء إلى فمهم ويتذوقونها، وهم غير مدركين للخطر الذي قد يتعرضون له من المنتجات المنزلية التي يمكن أن تسبب لهم التسمم أو تصيبهم بأمراض خطيرة.



قائمة غير مكتملة:

نحن لا نستطيع الآن إعطاء قائمة شاملة للمنتجات التي يحتمل أن تكون خطيرة، ومع ذلك قد نذكر بعضها منها:

- 1 الأدوية والفيتامينات، والتي تمثل السبب فيما يقرب من حالة تسمم بين كل حالتين.
- 2 من ضمن المنتجات التي يتناولها الأطفال في معظم الأحيان، المهدئات، مضادات الاكتئاب، قطرات العين، أدوية الشراب، الأسبرين، أدوية القلب، وما إلى ذلك، وهذه الأدوية يمكن أن تسبب أعراضا عصبية وتفسية أو في الأوعية الدموية في القلب عند الأطفال.

يمكن لبعض النباتات المنزلية مثل الفيلوديندرون أن تسبب التسمم. مستحضرات التجميل:

3 قد تحتوي علي تركيزات عالية من الكحول (العطور، الكولونيا، الخ)، واحترسي أيضا من المنتجات الأخرى مثل طلاء الأظافر.

4 منتجات التنظيف المنزلية:

مسئولة عن حوالي ربع حالات التسمم العرضي، واحذري بشكل خاص من مواد التبييض، ومنظفات الفرش والمرحاض، والمزيلات الفورية للرياح والمصارف وما إلى ذلك، فهذه المواد لها خصائص مهيجة أو كاوية تشكل خطرا جما.

5 يجب أن تحفظ المبيدات الحشرية مثل المنتجات القاتلة للحشرات أو الفئران بعناية فائقة.

6 يجب أن تحفظ الدهانات، المخففات، البنزين، والمذيبات، الكحول، السجائر بعيدا عن متناول الصغار.

7 هل ارتفاع المراوح الكهربائية كاف حتى لا يدخل الطفل أصابعه فيها.

التدابير الوقائية:

إليك بعض النصائح التي سوف تساعدك على تجنب الاضطراب وكذلك تجنب التعامل مع حالات الطوارئ، فالوقاية خير من العلاج:

- احفظي جميع الأدوية في خزانة مغلقة.
- لا تأخذي الدواء أمام طفلك حتى لا يقلدك.
- لا تسمحي أبدا للطفل باللعب بعبوات الأدوية الفارغة.
- تخلصي من الأدوية منتهية الصلاحية.
- راقبي طفلك عندما يكون في زيارة عند الأقرباء، فالمنتجات الخطرة لن تكون مغلقة بالمفتاح.
- ضعي المنتجات المنزلية الخاصة بك عاليا في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال مع إغلاقها بإحكام.
- استخدمي الأدوات المنزلية السامة بعيدا عن أنظار الأطفال.
- احفظي بالسجائر ومنافض السجائر وأعقاب السجائر بعيدا عن متناول الأطفال.
- تجنبني النباتات المنزلية السامة.
- لا تتقلي المنتجات المنزلية في زجاجات ليست محددة لهذا، وتأكدي من أنها مزودة بالعلامات التوضيحية بشكل كاف.
- علمي ابنك ما تعنيه العلامات والرسومات الموجودة على الزجاجات والعبوات، والتي تشير إلي خطورتها (في سن متقدم بالطبع).
- إذا كانت سدادات الزجاجات توفر حماية إضافية لكنها غير كافية، فإن أفضل حماية هي الاحتفاظ بهذه المنتجات بعيدا عن متناول الأطفال.

الحرائق (لا تلعب بالنار):

كشفت التقارير أن الحرائق الكبرى في مصر تعتبر الأشد خطورة علي المواطنين، لما تخلفه من دمار بالمنشآت وخسائر بالغة في الأرواح والممتلكات حيث بلغ عدد الحرائق عام ٢٠٠٨ في مصر ٨٢٩٨ حريقاً، نتج عنها ١٣٦ حالة وفاة و١٤٥٩ حالة إصابة، وأن أعلى محافظة حدثت فيها حوادث الحرائق كانت محافظة الإسكندرية بعدد ٢٥٢٨ حريقاً .

حالات الخطر في الحرق، وكيفية التعامل معه:

نحن نحكم على خطورة الحرق اعتمادا على ما يأتي:

- 1 انتشاره (النسبة المئوية في سطح الجسم).
- 2 عمقه (من الدرجة الأولى إلي الدرجة الثالثة).
- 3 آليته (حراري في أكثر من ٩٠٪ من الحالات أو كيميائي أو كهربائي).
- 4 أرضه (العمر والأمراض الكامنة في الجسم).

فعندما يكون سطح الحرق مساويا أو أكبر من كف يد الضحية المصابة بالحرق، فإن الحرق يعتبر خطيرا ويتطلب عناية طبية فورية، كما أن الحرق العميق يمكن أن يكون خطيرا حتى إذا لم يكن ممتدا لأنه يقع في أماكن معينة بالجسم.

الأطفال بوجه خاص أكثر عرضة للحرق:

ووفقا للمركز الأوروبي للوقاية من الأخطار نجد أن:

- ٢٥٪ من ضحايا الحروق أقل من ٥ سنوات.
- ٣٠٪ من الضحايا أحرقوا بواسطة أدوات صلبة ساخنة تحت ٥ سنوات.
- ٤٠٪ من الضحايا أحرقوا بالمكواة الساخنة أقل من ٥ سنوات .
- ١٠٠ طفل يدخلون المستشفى في كل عام نتيجة للحروق.

مواقف الخطورة الأكثر شيوعا هي:

1 الاتصال مع الماء الساخن الحار جدا:

فيمكننا أن نذكر انغماس الطفل في حمام جار جدا، والطفل الذي يحرق نفسه عندما يغسل يديه أو يقع في وعاء الماء الساخن جدا، فالطفل الصغير لا يتصرف بسرعة مثل الكبار، فهو يستغرق في المتوسط ثلاثة أضعاف الوقت ليكون له رد فعل جيد، وثقت الحروق تحدث تقريبا بواسطة سائل ساخن.

الحلول:

ينبغي التيقن من ثبات الطفل في مكان معين فور أن يصبح الماء ساخنا جدا، ويمكن لترموستات صنوبر الخلاط أن يتيح الحصول على درجة الحرارة الجيدة (بين ٢٨ درجة و ٤٥ درجة مئوية)، وهي أفضل حماية ضد الحروق من الماء الساخن.

الحذر من السائل الساخن:

بينما تجلسين على ركبتك وتحسبين قهوتك وطفلك الرضيع ينظر إليك، فهذه خطوة سيئة أو لحظة غفلة قد يصاب فيها طفلك بالحرق، وكذلك الحال بالنسبة للوعاء الموجود على موقد بينما متجه نحو الخارج، وأخيرا فإن زجاجة الرضاعة التي يتم تسخينها في الميكروويف يمكن أن تسبب حروقا في الفم والحلق بل والمريء .

الحلول:

لا تحتسي المشروبات الساخنة عندما تمسكين بطفلك بين ذراعيك، ويمكنك أن تتركه ليلعب بضع دقائق بينما تأخذين استراحة لشرب القهوة، وأخيرا حاولي تقادي تسخين زجاجات الإرضاع في الميكروويف: لأن الزجاجات الخارجة من الميكروويف قد تبدو فاترة بينما يغلي الحليب بداخلها .

دائما قومي بهز الحليب والتحقق من درجة الحرارة بالجزء الخلفي من يدك (فدرجة الحرارة المثالية للزجاجة هي ٣٧ درجة مئوية)، وإذا كان لديك الاختيار اعمدي دائما إلي طريقة أخرى للتسخين.

المواد القابلة للاشتعال:

بعض الغازات الباعثة للرزاز (مبثبات الشعر، العطور، الخ) تشتعل عند اتصالها باللهب، احرصي على عدم استخدامها بالقرب من شمعة أو سخانات المياه، الخ، وعلى الرغم من أن هذه الحوادث نادرة إلا أنها مؤثرة جدا لأن الخطر يماثل سحابة من النيران.

الحلول:

ضعي المنتجات الخطرة في مكان بعيد عن متناول الأطفال بعد كل استخدام (خزانة علي ارتفاع، مزودة بنظام أمني يصعب فتحه).

الحرق بواسطة المواد الصلبة الساخنة:

قد لا تسمح بعض الأواني للطفل أن يخمن أنها ساخنة، مثل المكواة الساخنة، باب زجاجي للفرن، السخانات الكهربائية، المحامص والمصابيح الكهربائية، الخ، وهكذا يمكن للطفل لمسها من باب الفضول أو اللهو، وبرغم أن هذه الحروق واسعة النطاق لكنها عادة ما تكون عميقة .

الحلول:

لا تترك الأواني ساخنة في المطبخ، وتعلمي أنه يمكنك اختيار الحواجز لأجهزة

الطهي.

الحروق بواسطة الكهرباء:

قد يلمس الطفل المقابس أو مصادر التيار الكهربائي، السلوك العارية، أو المحولات التالفة، أو سلك لا يزال غير معزول، وما إلى ذلك، وهذه الحروق تؤثر في المقام الأول على اليدين والفم ولكنها قد تكون حالات متعددة مع الجهد العالي.

الحلول:

تأكد من سد جميع المنافذ الكهربائية، ويفضل اختيار المنافذ ذات الفتحات المغلقة، وتجنبي تمديد الأسلاك والمقابس المتعددة، مع الحرص على استخدام منفذ مغطى .

هذه النصائح سوف تساعدك على تجنب معظم المفاجآت السيئة مع الاهتمام أيضا بتوخي الحذر من افتتاح الأطفال بالنار والثقاب، والألعاب النارية وما إلى ذلك، حيث يتسبب الأطفال كل عام في اشتعال العديد من الحرائق، كما يوصي المركز الأوروبي للوقاية من المخاطر بإعطاء كل طفل مصباحا يدويا، فهم يحبون ذلك .

المطبخ والحمام درجة خطورة ١٠٠٪:

المطبخ والحمام أكثر مكانين الخطر وهما بالنسبة لطفلك بمثابة كهف علي بابا الحقيقي، الذي يجب أن تؤمنيه تماما لذلك يجب عليك أن تنتهبي جيدا لكل مكانين الخطر وفي مقدمتها المطبخ والحمام:

أولا الموقد:

ليس هناك ما هو أكثر إغراء من اللعب في أزراره، فإذا كان لديك الخيار، اختاري الموقد الكهربائي، وإذا كان يعمل بالغاز اختبري الأزرار، فإذا كان عليك الضغط عليها بقوة للسماح بسريران الغاز، سيجد طفلك صعوبة في التلاعب بها، وحذار من باب الفرن الساخن، وهناك موائد ذات أبواب باردة وإن كانت أكثر تكلفة إلى حد ما .

عندما تقومين بالطهي، يمكنك إجلاس الطفل في مقعد لتراقبيه، وبهذه الطريقة فلن تعرضيه لخطر الاصطدام بطريق الخطأ بوعاء من الماء الساخن، وقبل كل شيء توخي الحذر حتى لا يخرج مقبض الوعاء من حافة الموقد، ونفس الأمر بالنسبة لفرنجان القهوة الذي تتركينه حتى يبرد فهو مثير لاهتمام طفلك، أو الطعام المعد في الميكروويف والبارد من السطح لكنه يحرق عند تدفوقه .

ثانيا الحمام:

مخاطر الحروق ليست قاصرة علي المطبخ، ويجري حاليا إعداد تقنية جديدة لخفض الماء الساخن حتى ٥٠ درجة مئوية لذلك أنتهبي لهذه التحذيرات من حوادث الحمام:

- عند انسياب الماء ابديتي باختبار درجة حرارة الماء بيدك .
- عندما يكون طفلك في الحمام لا تكفي عن مراقبته ولو للحظة .
- إذا رن جرس الهاتف دعيه يرن فإذا كان الأمر مهم، فالتوصل سوف يعاود الاتصال بك في وقت لاحق .
- تذكري أن ١٠ سم من الماء كافية ليغرق الطفل فيها .
- إذا كان الطفل أكبر سنا، فقد يندفع للحاق بك فينزلق في حوض الاستحمام أو على الأرض .

● لقد قمت بتثبيت منافذ الكهرباء المغطاة في جميع أنحاء المنزل حتى لا يضع أصابعه فيها، ولكن لا تهملني مجفف الشعر، أو ماكينة الحلاقة، أو الراديو الموجود بالقرب من الحمام، لأن خطر الصعق بالكهرباء يتضاعف في وجود الماء .

ثالثا غرفته حيث يعيش:

حتى في غرفته، ليس طفلك بمنأى عن المخاطر، فالسقوط من الطاولة التي تغيرين له عليها ملابسه أكثر شيوعا مما قد تتصورين لأنك تبعدين عنه مسافة لمدة نصف ثانية لتمسكي بالحفاضات، أو عندما تميلين لأخذ قميصه .

نصيحة هامة:

احتفظي دائما بيدك على بطنه أو امسكيه بين ذراعيك إذا كنت تبحثين عن شيء . والخطر يكمن أيضا في:

- 1 قضبان السرير المتباعدة بما فيه الكفاية بحيث يمرر رأسه .
- 2 أحبال الستائر والتي يمكن أن يختنق منها .
- 3 أعطية صناديق اللعب .
- 4 الدرج داخل المنزل فإذا كانت غرفته في الطابق العلوي جهزي الدرج بسياج أمني .
- 5 الحيوانات المنزلية لأنها يمكن أن تنام في مهد طفلك ومخاطر الاختناق لا يستهان بها، فلا تسمحني أبدا للحيوانات بالدخول إلى غرفته، وبالمثل أزيلني قطع القماش الكبيرة التي تزين سريره .

ضعي بجانبه الهاتف:

إذا وقع حادث، لا تضيعي الوقت، واحتفظي دائما بأرقام هواتف الطوارئ في متناول يدك، لأننا في حالة الهلع، يمكن أن ننسى ما نحفظه عادة عن ظهر قلب .

حذار من الوقوع:

هذا هو الحادث الأكثر شيوعا، ولكن ليس الأكثر بساطة، فالسقوط يمكن أن يسبب أضرارا خطيرة في الرأس والدماغ، لذلك تعلمي بعض النصائح لحماية أطفالك من الخطر، واعلمي أنه في حوالي نصف الحالات، تقع الحوادث لهؤلاء الأطفال المتروكين وحدهم في المنزل، فانتبهتي للسلام والنوافذ والأسرة العلوية والكراسي العالية والأرجوحات فبلا شك هذه هي الأماكن المرجحة لحدوث السقطات، بغض النظر عن العمر، ولمنع وقوع حوادث من هذا القبيل، إليك بعض النصائح للحصول على الاحتياطات التي يجب القيام بها:

- تأكدي من تثبيت حواجز السلامة أعلى وأسفل الدرج .
- وفري الإضاءة الجيدة .
- لا تترك اللعب أو غيرها من الأشياء المبعثرة علي الدرج .
- اهتمي بتغطية الدرج بالسجاد أو الموكيت المضادين للانزلاق .
- تأكدي من أن طفلك لا يستطيع تمرير رأسه من بين قضبان السلالم .
- ضعني سجادة أسفل الدرج للتخفيف من أثر أي سقوط .

الأسرة العلوية:

بالرغم من أنها عملية وتتيح اللعب للأطفال، إلا أن هذه الأسرة يمكن أن تسبب في بعض الأحيان في سقطات خطيرة، ولتجنب أو تقليل هذه المخاطر:

- 1 تأكدي من أن السرير يفي بمتطلبات معايير السلامة الفرنسية (NF).
- 2 تحققي من ثبات السرير، والسلم والسياح الأمني.
- 3 ينبغي ألا يكون الأطفال تحت ٦ سنوات في السرير العلوي.
- 4 تجنبي وضع الأثاث في زوايا بارزة للغاية بالقرب من السرير، ويفضل وضع سجادة سميكة أو موكيت للتخفيف من حدة السقوط.

الأسرة وطاولة التغيير:

عند وجود الطفل في السرير، فإنه يشعر أنه في مأمن، ومما لا شك فيه أنه يلزم استيفاء بعض قواعد السلامة ومنها:

- يجب أن تتفق الأسرة مع معايير السلامة (طول القضبان، التباعد بينها، وغيرها).
- تجنبي الوسائد والفرش والأغطية اللينة للغاية لأنها كلها تعرض لخطر الاختناق، واختاري أكياس للنوم .
- لا تترك الطفل وحده على طاولة التغيير .

المقاعد المرتفعة:

احذري فكل عام يتعرض الأطفال من ٦ أشهر إلى ٣ سنوات للإصابة نتيجة للسقوط من على كرسي عال، أو بسبب الانزلاق تحت الدرج .

ولتجنب وقوع حوادث من هذا القبيل:

- 1 تحققي من استقرار الكرسي من خلال التأكد من أن سطح القاعدة واسع بما فيه الكفاية .
- 2 استخدمي حزام الأمان لمنع الطفل من الانزلاق .
- 3 الحزام المشدب يمنع الطفل من الانزلاق تحت الدرج .
- 4 تأكدي من أن الطفل لا يمكنه تشبيك الذراعين أو الساقين .
- 5 لا تسمحني له بالوقوف أو تسلق المقعد المرتفع .
- 6 ضعني هذا الكرسي بعيدا عن قطع الأثاث الأخرى .
- 7 لا تترك طفلك وحده .

النوافذ وخطورة النظر منها:

ليس هناك ما هو أكثر جاذبية بالنسبة للطفل من شاحنة القمامة، صفارات إنذار المطافئ، وغير ذلك من الأشياء اللافتة للنظر، ولإشباع فضوله يجب أن ينجح في النظر إلى خارج النافذة.

وفي كل عام يتأثر ما بين ٢٠٠ و ٢٥٠ طفلا بسبب السقوط من النافذة، وهذا الرقم منخفض جدا، ولكن عادة ما تكون الخطورة كبيرة، فنسبة الوفاة على الفور بسبب هذه السقطات تصل إلى (٢٠ ٪)، وفي كثير من الأحيان يصاب الأطفال بالإعاقة النهائية والشديدة وذلك بنسبة (٢٥ ٪) لذلك:

- لا تترك الطفل وحده في غرفة فيها نافذة مفتوحة، واستخدمي مزلاج للحد من فتح النافذة .
- لا تترك أي أثاث، أغراض أو لعب بالقرب من النوافذ التي يمكن للطفل أن يستخدمها ليقتفز .
- اشرحي له بوضوح المخاطر التي يواجهها، ويمكنك حتى رمي الطماطم معه من الشرفة الخاصة بك وعند هبوطها سيتحقق من الحالة التي أصبحت عليها، لكن ينبغي الحذر من إلقائه لأشياء أخرى قد تكون ذات أهمية .

اهتمي بالتخزين والترتيب:

غرفة طفلك هي حقا عالمه الخاص، فهو ينام بها، يستريح ويلعب، وبسبب وجوده وحده بها في كثير من الأحيان، لا شك أنه من الوارد تعرضه للمخاطر . وبالنسبة للتخزين، فقطع الأثاث الصغيرة التي يمكن أن تسهل الحياة كثيرا تتوفر الآن وتوفر الحماية، فعشرات القطع من القماش، والألعاب من جميع الأحجام والأشكال كل ذلك سرعان ما يجعل غرف الأطفال في حالة فوضى حقيقية . وإليك نصائحننا لكي يتمكن طفلك من اللعب دون التعرض لأي خطر:

١ نصائح السلامة:

- الأطفال هم الضحايا الرئيسيون للحوادث المنزلية، ويجب أن تكون غرفتهم أكثر أمنا من أي غرفة أخرى لذلك:
- يجب أن يستوفي سرير الطفل معايير صارمة للسلامة، فيجب أن يكون محاطا



بالقضبان أو واجهة خشبية أو بلاستيكية.

- تجنبي السرير المرتفع جدا بالنسبة للأطفال، فقد يقع للطفل أثناء النوم .
- يجب أن تكون المنافذ الكهربائية مغطاة حتى لا يضع طفلك أصابعه في الثقوب .
- تجنبي الأسلاك الكهربائية التي تعلق فوق قطع الأثاث أو التي تمر عبر الغرفة، حيث يمكن أن تعلق قدم طفلك بها أو يعضها فيصعق بالكهرباء .
- استخدمي الستائر ذات الحلقات وليست تلك التي تفتح أو تعلق بالحبل الذي قد يخنق طفلك .
- ينبغي أن تكون زوايا الأثاث مستديرة أو مزودة بحواف مطاطية لتجنب الكدمات .
- انزعي المفاتيح من الأقفال لمنع طفلك من الاحتباس .
- أغلقي النوافذ دائما أو ضعني سياجا للحماية .
- اعنتي باحترام سن اللعب، ففي تلك السن يضع الأطفال كل شيء في أفواههم، وينبغي أن تكون حذرين جدا من قطع الألعاب صغيرة الحجم التي يمكن ابتلاعها .
- لا تترك منتجات خطرة في غرفته، مثل الأدوية إذا كان الطفل تحت العلاج، مواد التجميل وسوائل التنظيف .

2 أفكار للتخزين:

تعرفي علي القوى المذهلة للتطور والحركة لدى طفلك، ويجب أن تكون غرفته سهلة الترتيب، لذلك هناك أفكار جيدة وحلول مناسبة للتخزين منها:

صندوق اللعب المزود بعجلات:

أداة لا غنى عنها، فإذا ما جعلتي طفلك يعتاد علي تخزين الألعاب الصغيرة، يمكنك استبدال هذا الصندوق الكبير بصناديق صغيرة حيث يمكنه تخزين ألعابه حسب نوع استخدامها عندما يكون لديه ٤ أو ٥ سنوات، ولمساعدته في هذا الغرض، ضعني صورا تمثل اللعب التي سيتم تخزينها على كل صندوق .

تعليم الطفل فصل الألوان:

وفري كيسا للغسيل القدر بداية من بلوغه ثلاثين شهرا حتى يضع فيه ملابسه المتسخة كل ليلة، ويمكنك تقسيمه بشكل مزدوج ليفصل بين الأبيض والألوان، وفي كثير من الأحيان يمثل هذا الاختيار لعبة للأطفال، ناهيك عن أنه سيكون سعيدا لمساعدتك فيما يعتبره "عملا عظيما" .

ارتفاع الأثاث مناسب:

ينبغي أن يكون ارتفاع الأثاث مناسباً لطوله لتعزيز الاستقلال لدي طفلك، كما ينبغي للطفل أن يتمكن من التحرك، والرسم، والجلوس والخروج من السرير وحده .

المشاجيب (حمالات المعاطف):

استخدمي حمالات معاطف في طول طفلك الذي سيسعد بتعليق الأكياس، والأوشحة والقبعات، وهذه العناصر المتكيفة للطفل سوف تسمح له بتعلم رعاية مصالحه وتحمل المسؤولية .

أخيرا نذكر:

أن تعلمي ابنك كيفية التصرف أو الخروج من المنزل في حالة الطوارئ، وتعلميه كيفية الاتصال بك أو بتقريب عند حدوث أزمة ما، واجعلي منزلك مزودا بمطفأة حريق وحقيبة إسعافات أولية، كما يفضل أن تتعلمي خطوات الإغاثة الأولية (في حالة الغرق، الاختناق، التسمم، الإغماء، وما إلي ذلك) .