



سلامة الأطفال
الشرق الأوسط



لِنَحْمِيَهُمْ مِنَ الْحَوَادِثِ الْعَارِضَةِ.





المكتب التنفيذي
لمجلس وزراء الصحة
لدول مجلس التعاون

صحة الأم والطفل بدول المجلس.. عطاء وانجاز

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسولنا محمد الهادي البشير.. وبعد..
قال تعالى: ﴿ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴾ سورة الكهف..

قبل عقود من الزمن وقف أمير الشعراء أحمد شوقي أمام مسألة مهمة في البناء الأسري والاجتماعي اسمها الأم ليقول "الأم مدرسة إذا أعدتها أعددت شعباً طيب الأعراق" فالتأمل تلك الكلمات الموجزة يجدها تعبر عن كل ما يخص الأم من كل النواحي، ودون شك الجانب الصحي والذي يأتي على رأس الأولويات لتشكل بذلك الشعب الطيب الأعراق.. فالبرامج الوقائية لرعاية الحوامل في كافة دول مجلس التعاون تبدأ قبل الزواج من خلال عيادات ما قبل الزواج بمراكز الرعاية الصحية الأولية والتي تهدف إلى التعرف على الإعاقات والأمراض الجينية والاستعدادات الوراثية التي قد ينجم عنها الكثير من المشاكل، وتهدف تلك العيادات إلى الوقاية من بعض الأمراض التي قد تؤثر على الحمل بعد الزواج إلى جانب ذلك هنالك العديد من البرامج الوقائية بعد الولادة وتشجيع الرضاعة الطبيعية، ولم تتركز دول مجلس التعاون على البرامج الوقائية والتثقيفية وحسب بل شملت أيضاً إجراءات وتشريعات وأنظمة تم اتخاذها لحماية ودعم وتشجيع الأم العاملة الحامل أو التي تقوم بالإرضاع، كما تم الاهتمام بالبرامج التوعوية والتثقيفية للمحافظة على صحة الأم والطفل علاوة على البرامج التدريبية للعاملين في مجال رعاية الأمومة والطفولة إضافة إلى ما تم عمله بشأن تنفيذ عدد من الدراسات والبحوث الميدانية في هذا المجال على مستوى دول مجلس التعاون والتي منها دراسة صحة الطفل الخليجي ثم دراسة صحة الأسرة الخليجية.

من هنا جاءت توصية الهيئة التنفيذية لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون في اجتماعها السادس والستين نحو الاهتمام بهذا الموضوع والتعاون مع شركة جونسون آند جونسون في إصدار كتيب خليجي توعوي في هذا الخصوص، حيث يتناول هذا الإصدار عدداً من الموضوعات حول السلامة للأطفال والرضع والأطفال الكبار سواء في السيارة أو المنزل (السقوط - الغرق - التسمم - الحروق - الاختناق) وأيضاً السلامة في اللعب وغيرها من الموضوعات المهمة.

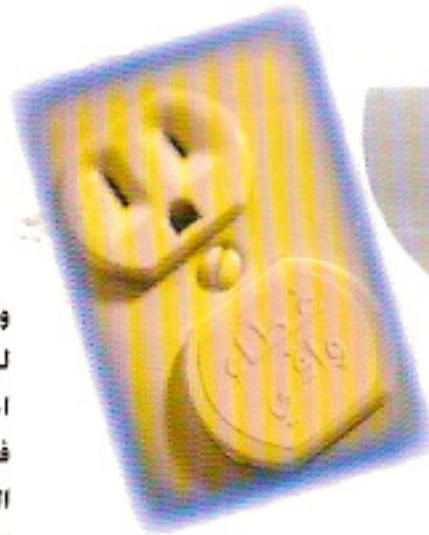
إنني أتطلع بأن يساهم هذا الإصدار في إثراء الجانب التوعوي الخاص بصحة الأم والطفل وسلامة كل منهما ويسلط الضوء على مرحلة عمرية غاية في الأهمية في سبيل تنشئة جيل من الأطفال معاف صحياً وبدنياً.
والله الموفق،،،

د. توفيق بن أحمد خوجة

مدير عام المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون

السلامة في المنزل

الإحتراق



ويمكنك استعمال باراسيتامول للأطفال لتخفيف الألم بعد قراءة التعليمات الخاصة بالجرعة حسب وزن وعمر الطفل. ففي حالات الأطفال دون سن الثانية من العمر، يجب استشارة الطبيب. احذر استعمال البخاخات المهدرة الموضعية لتخفيف الألم وذلك لتجنب إصابة الطفل بالحساسية.

و يمكنك تغطية الحرق بقطعة نظيفة جافه من نسيج الشاش مع القطن دون إضافة كريم.

الإسعاف الأولي للحروق

إذا أصيب الطفل بالحرق، يجب الإسراع بالسيطرة على الحرق وتخفيف الألم والاتصال بالإسعاف فوراً.

إذا كانت الإصابة تتضمن حمرة الجلد فقط فيمكن في هذه الحالة العلاج بالمنزل. ابدأ بوضع الماء البارد واحذر إضافة الثلج إلى الماء أو وضع الثلج مباشرة على موضع الاحتراق.

- * إن جلد الأطفال رقيق ويحترق بسرعة وسهولة أكثر من جلد الكبار.
- اجعل حرارة ماء الصنبور منخفضة في المنزل إذ أنها قد تسبب حروق للطفل.
- ينبغي تفقد الماء المعد للاستحمام الطفل وذلك بتحريك اليد ذهاباً وإياباً على طول المغطس للتأكد من الحرارة قبل الشروع في الاستحمام.
- اترك الطفل في مكان آمن أثناء القيام بأعمال الطبخ.
- يجب استخدام الشعلات الخلفية لجهاز الطبخ مع جعل مقبض القدر أو الوعاء متجهاً إلى داخل مساحة جهاز الطبخ.
- تجنب وامتنع عن تناول أي من المأكولات والمشروبات الساخنة أثناء حمل الطفل وضع الأكل أو السوائل الساخنة بعيداً عن حافة الطاولة وبعيداً عن متناول الأطفال.
- استخدم غطاءً واقياً لجميع نقاط الكهرباء وتأكد من أن جميع الأدوات الكهربائية مفصولة عن التيار عند الانتهاء من استعمالها. تأكد أن الأسلاك الكهربائية بعيدة عن متناول الأطفال.



الإختناق

السلامة في المنزل



إن الأطفال دون سن الثلاث سنوات هم أكثر عرضة لخطر انسداد المجاري الهوائية نتيجة لضيق قنواتهم التنفسية وعدم استطاعتهم مضغ قطع الطعام الكبيرة بالكامل وميولهم الغريزي لوضع الأشياء داخل أفواههم. وبذلك يصبح الإختناق بقطع الطعام المكورة والصغيرة (مثل اللحم - الحلوى - المكسرات - وحببات العنب أو الذرة المقلية) أو الألعاب الصغيرة وأجزائها أحد الأخطار الأكثر انتشاراً.

الإسعاف الأولي للإختناق

إذا كان الطفل يستطيع السعال أو الكلام أو التنفس فلا تتدخل. إذا كان الطفل غير قادر على السعال أو الكلام أو التنفس فعليك اتباع الخطوات التالية:

بالنسبة للطفل الرضيع:

جرب الضرب السريع على الظهر خمس مرات. ثم اضغط خمس مرات بقوة. ضع اثنين من أصابعك على أسفل عظمة القص بين حلمتي الثدي واضغط إلى الأسفل ثم اترك. كرر ذلك إلى أن يصبح مجرى التنفس سالكاً.

بالنسبة للأطفال:

قف وراء الطفل واثبتك أصابع يديك الإثنتين بين السرة وأسفل عظمة القص. اضغط خمس مرات بقوة وسرعة إلى الداخل والأعلى. كرر ذلك إلى أن يصبح مجرى التنفس سالكاً.

• لا تقدم لطفلك دون عمر 4 سنوات أيًا من الأطعمة: مصاصات (حلوى) صلبة. مكسرات أو أية مأكولات أخرى صغيرة الحجم حيث يمكن أن تسبب الاختناق.

• يجب اختيار ألعاب الطفل بعناية. • استبدل القطع الصغيرة في الألعاب بأخرى مناسبة.

• يجب تفسيح قطع الطعام الكبيرة مثل الفواكه والخضراوات إلى أخرى صغيرة الحجم.

• يجب وضع الألعاب الصغيرة أو التي تحتوي على قطع صغيرة الحجم بعيداً عن متناول الأطفال.



السلامة في المنزل

- تجنب تسمية أي من الأدوية باسم الحلوى.



الإسعاف الأولي للتسمم

- حافظ على هدوئك وهدوء الطفل.
- تفحص فم الطفل. قم بإزالة أية حبوب أو قطع أو نباتات..... إلخ متبقية في فم الطفل.
- اصطحب الطفل والمادة السامة إلى مركز الطوارئ، تأكد من معرفة عمر الطفل ووزنه واسم ومقدار المنتج السام الذي ابتلعه الطفل من أجل إبلاغ الطوارئ بذلك.
- اتبع تعليمات الطوارئ. لا تعط الطفل أي شيء قبل الاتصال بالطبيب أولاً.

الإسعاف الأولي للغرق

عند حدوث الغرق وتوقف التنفس ما زالت هناك الفرصة لإنقاذ الطفل إذا حاولت التصرف بسرعة، فعليك أولاً:
الاتصال بالإسعاف فوراً وتفحص القنوات التنفسية وتنفس الطفل والدورة الدموية ثم ابدأ بالتنفس الصناعي إن أمكن. وأيضاً يجب إزالة الملابس الباردة المبللة من على الطفل وتغطيته بغطاء أو معطف لتجنب الهبوط الحاد لدرجة حرارة الجسم وعندما يبدأ الطفل باستعادة وعيه قد يصاب بالكحة. فيجب استشارة الطبيب.
تنبيه:
يجب استشارة الطبيب في حالة الوشك بالغرق لاحتمال حدوث إصابات بالرتتين.

التسمم

- * يحب الأطفال وضع الأشياء في أفواههم ويقومون بابتلاعها حتى لو كانت غير حلوة المذاق. كثير من الأشياء التي تستعمل في المنزل باستمرار يمكن أن تسبب التسمم للطفل.
- ينبغي إبقاء كل الأدوية وأدوات التنظيف والمكياب محفوظة في مكان مغلق وبعيداً عن متناول الأطفال.
- اجعل حافظه النقود والخمائب بعيدة عن متناول الأطفال.

الغرق



- * يمكن للطفل أن يتعرض للغرق حتى ولو في عمق 2 بوصة من الماء.
- يجب البقاء دائماً بجانب الطفل وعدم تركه لوحده. لا تترك الطفل لوحده ولو لثانية واحدة في حوض الماء أو على مقربة منه.
- يمنع منعاً باتاً استعمال كرسي الأطفال أو الحلقات أثناء استحمام الطفل.
- فخلال الوقت الذي نستغرقه لعبور الغرفة من أجل منشفة (أي 10 ثوان) يمكن للطفل الذي تركناه في المغطس أن يغمره الماء.
- يجب تثبيت سور ارتفاعه 4 أقدام على جميع الجوانب الأربعة لمسبح الطفل. يجب أن يتميز هذا السور بخاصية الإنغلاق الذاتي والإغلاق المحكم.

السلامة في المنزل

السقوط

الإسعاف الأولي للسقوط

إذا لاحظ الوالدان أن الطفل لا يحرك الطرف المصاب خلال ساعات من السقوط أو انتابته حالة بكاء مستمر إذا لمس الطرف المصاب. توقعي حدوث كسر بالعظام وفي هذه الحالة يجب الإستعانة بالإسعاف وعدم محاولة تحريك الطرف المصاب بثنيه أو فرده لتحديد مكان المفصل أو العظام المصابة.

يمنع منعاً باتاً إعطاء الطفل أي طعام أو شراب وفي حالة الجرح المفتوح يجب تغطيته بضماد معقم و يمكن رفع رجل الطفل ٨ - ١٢ بوصة و تغطيته ببطانية.

- ينبغي وضع حواجز أمان عند النوافذ والشرف الموجودة في الطابق الثاني لمنع الطفل من السقوط. أغلق أبواب الشرفات بإحكام.
- لا تترك أي من الأثاث بجانب أسوار النوافذ والشرفات.
- تجنب استخدام مشاية الأطفال ذات العجلات.

تحذير: في حالات إصابة الرقبة يجب الاتصال بالإسعاف فوراً.

- * يتعرض الطفل لإصابات الرأس الخطرة عند السقوط من الأماكن المرتفعة.
- لا تترك الطفل بدون مساعدة على طاولات التغيير أو الأسرة أو غيرها من المفروشات المرتفعة.
- ضع دائما إحدى اليدين على الطفل خلال تغيير الحفاضات.
- ينبغي وضع بوابات خاصة بالأطفال عند أعلى وأسفل الدرج.



السلامة أثناء اللعب

يجب الإلتزام باللعب في
الأماكن ذات الأسطح الطرية العميقة
كالمطاط والرمل والأخشاب
والأسطح الممهدة



يجب أن يلعب الأطفال دون سن
الخامسة بأدوات لا يزيد
طولها عن ٥ أقدام.



يجب اتباع التعليمات الخاصة بالسلامة في
الطريق أثناء اللعب بالدراجة الهوائية ولبس
خوذة الرأس الواقية بطريقة صحيحة دائماً.



يجب أن يلتزم الكبار دائماً بمصاحبة
الأطفال دون سن التاسعة
أثناء عبور الطريق.

السلامة في السيارة



الكرسي المساعد

من ٤-٥ سنوات وحتى سن
التاسعة (٨٠ رطل) على الأقل

- استخدم الكرسي
- المساعد مع حزام
- الحجر والكتف.
- ضع دائماً الكرسي
- المساعد في المقعد
- الخلفي للسيارة.

من وزن ٨٠ رطل على الأقل
٤ أقدام (٩٠ بوصة)



- يجب أن يكون انحناء
- الركبتين أثناء الجلوس
- عند حافة المقعد مريحاً.
- يجب تثبيت حزام
- الأمان من أعلى الكتف
- ماراً بمنطقة منتصف الصدر
- حتى منطقة الورك.

- بثني الحزام وبثنت للأسفل حتى منطقة الورك،
- يجب أن يجلس الأطفال دون سن ١٣ في
- المقعد الخلفي للسيارة.

إن حوادث السيارات أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى موت الأطفال في سن ١٤ فما دون



هؤلاء الأطفال مثبتون
بشكل صحيح
يجب تثبيت طفلك
بطريقة ماثلة

مقعد الرضيع

منذ الولادة وحتى ٢٠-٢٢ رطل (٩-١٠ كغ)
وعمر السنة على الأقل

- استخدم مقعد الرضيع الموجه للخلف
- أو القابل للتوجه للخلف.
- لا تضع مقعد الرضيع في الكرسي الأمامي
- للسيارة إذا كانت مجهزة بأكياس الهواء.
- اتبع تعليمات السلامة الصحيحة الخاصة
- بمقعد الطفل ومقعد السيارة لتثبيت كرسي
- الطفل بطريقة صحيحة.

الكرسي القابل للتغيير

من عمر السنة وحتى ٤-٥ سنوات

- استخدم كرسي الأطفال القابل للتغيير أو
- القابل للتغيير ذو الأحزمة الموجه للأمام.
- استخدم الحزام العلوي كما هو موضح
- بالتعليمات.
- اتبع تعليمات السلامة الصحيحة الخاصة
- بمقعد الطفل ومقعد السيارة.
- يجب وضع كرسي الأطفال في المقعد الخلفي
- للسيارة.

اجعل

ابنك وطفلك في أمان



ألصق
صورة
طفلك
هنا