

دليل سلامة الطفل

بين عمر السنة والست سنوات



دليل سلامة الطفل

بين عمر السنة والست سنوات

| | |
|----|---|
| ١ | مقدمة |
| ٣ | الحوادث المنزلية وسبل الوقاية منها السقوط والتعثر والإنزلاق الإختناق الحروق الجروح التسمم |
| ١٣ | أخطار الأجهزة الكهربائية على الطفل المصاعد المكواة الميكروويف المدفأة |
| ١٥ | الطفل والحيوانات الأليفة المولود الجديد والكلب الطفل وبعض الحيوانات الأليفة الطفل والهررة الصغيرة والقطط |
| ١٧ | الطفل في الحضانة مواصفات دأر الحضانة الآمنة الألعاب والتجهيزات |
| ١٩ | سلامة الطفل على الطرق كرسي الأمان حزام الأمان أخطار حرارة أشعة الشمس على الطفل في المركبة |
| ٢٣ | الرياضات المائية |
| ٢٨ | مدينة الملاهي |
| ٢٩ | إشكالية الطفل والغريب دور الأهل في حماية أطفالهم طريقة عملية لتكلم الطفل مع الغرباء |
| ٣٠ | الحوادث خلال مراحل نمو الطفل |
| ٣١ | دراسة عن الطرق الصحيحة لتحضير حليب الأطفال |

مهمتنا تقضي بحماية الأطفال من الداخل من خلال تعزيز مناعتهم. واليوم، نحن ملتزمون بحمايتهم من الداخل والخارج.
مارك عواد مدير ميلوبيا - أبتاميل لبنان.

تُعتبر إصابات الأطفال بعد عمر الشهر، من الأسباب الرئيسية للوفاة والإعاقة. هي تسبب حزناً وضيقاً في الأسرة وتكبدتها أعباءً مالية كثيرة. لا تزال الوقاية وسيلة سهلة وفعالة لحماية الأطفال من الإهمال والإصابات التي يمكن تفاديها.

كأهل وكمسؤولين عن رعاية الأطفال وأيضاً كمدافعين عن الطفولة وداعمين للصحة، نحتضن أطفالنا ونحرص على سلامتهم ورفاهيتهم. نقف الى جانبهم ماضياً حاضراً ومستقبلاً، كأننا كيان واحد لا يتجزأ. والحال هذه، نقدم لهم الرعاية كهدية للمستقبل!

الدكتور برنار جرياقه - رئيس الهيئة اللبنانية لحقوق الطفل Child of Lebanon

المدرسة والأهل مسؤولون عن أطفالهم لأن الطفل لا يمكن أن يتحمل مسؤولية نفسه".
الحوادث كثيرة والمشاكل موجودة، لكن يتم العمل في كثير من الأحيان على طمسها وعدم إيصالها للإعلام وللرأي عام". مشيراً الى أن "هناك ٧٥٠ طفلاً يموتون كل سنة جراء مختلف أنواع الحوادث الغير مقصودة وهذا رقم مرتفع جداً بالنسبة للبنان. اننا في اللجنة اللبنانية للوقاية من الحوادث المدرسية - لاسا، نطالب بما يلي:

١. مطالبة لجان الأهل بالقيام بدور ايجابي في تطوير السلامة والجودة في التنقل المدرسي.
 ٢. مطالبة وزارة التربية الوطنية بالتأكد من وجود وسائل نقل مدرسية آمنة وتراعي شروط السلامة العامة.
 ٣. مطالبة قوى الامن الداخلي بتطبيق قانون السير الجديد على الجميع بدون استثناء ومنها وسائل نقل مدرسية في حال خالفت شروط السلامة العامة كالسرعة القانونية أو القيادة عكس السير.
 ٤. مطالبة المؤسسات التعليمية ودور الحضانه وضع رقم هاتف للمراجعة في حال المخالفة.
- جو دكاش - رئيس اللجنة اللبنانية للوقاية من الحوادث المدرسية - لاسا

ان النقابة من خلال الحضانات المنتمة اليها ستسعى لتعميم التوعية التي تهدف اليها هذه الحملة المميزة ومن خلال دليل سلامة الطفل وهو الكتاب البالغ الاهمية بالنسبة لجميع الحضانات المنتسبة الى النقابة.
وأكد شعار النقابة "اطفالنا ابناء الحياة وواجبنا ان نؤمن لهم الحنان والحب والرعاية والحماية".
شربل أبي نادر - رئيس نقابة أصحاب الحضانات المتخصصة

بحسب منظمة الصحة العالمية (منطقة شرق المتوسط - مكتبها الاقليمي في القاهرة) فان حوادث السير كانت السبب السادس لمجمل الوفيات لعام ٢٠٠٤ في منطقة شرق المتوسط. بينما حلت في المرتبة الاولى لوفاة الشباب (ما بين ١٥ و ٢٩ سنة من العمر) وفي المرتبة الثانية لوفاة الأطفال (ما بين ٥ و ١٤ سنة) وفي المرتبة الثانية عند الشريحة العمرية ما بين الثلاثين والرابعة والاربعين من العمر.
اما في لبنان فان حوادث السير هي في المرتبة الاولى لوفاة الاطفال والشباب من عمر الخمسة الى ثلاثون عام. فبعد حملاتنا العديدة التي نطلقها مواكبة لقانون السير الجديد الذي اقرته الهيئة العامة للمجلس النيابي بتاريخ الثالث من تموز ٢٠١٢ (حملة مخاطر التلهي أثناء القيادة، حملة مخاطر السرعة...) وصدر في العدد ٤٥ من الجريدة الرسمية في ٢٥ تشرين الاول ٢٠١٢.

واكد ان حملاتنا الجديدة التي نشارك في اطلاقها من خلال دليل سلامة الطفل هي لمواكبة سلامة الاطفال على الطريق في قانون السير الجديد واكد ان مهمتنا في اليازا منذ سنوات طويلة تقضي بالتنسيق حول مسألة السلامة على الطرق وخاصة سلامة الاطفال ورفع مستوى الوعي العام بشأن حماية الاطفال من الاصطدمات على الطرق".

زياد عقل - رئيس مجموعة اليازا للسلامة العامة

نبذة عن شركة ميلوبيا

تعتبر ميلوبيا من الشركات الرائدة عالمياً في مجال إنتاج حليب الأطفال عالي الجودة والذي يحظى بدعم وإشادة الأوساط الطبية والعلمية بفضل احتوائه على المواد الغذائية الضرورية التي يحتاجها الطفل لكي ينمو بشكل سليم. فضلاً عن كونه مستند على بحوث علمية عديدة ليكون أقرب ما يمكن إلى حليب الأم، مع توفير العناصر الغذائية اللازمة لدعم وبناء جهاز المناعة الطبيعي للطفل. ودأبت الشركة منذ أكثر من ثمانين عاماً على إجراء الأبحاث الرائدة في علم حليب الأم وخصائصه المناعية، واكتسبت على مدى هذه الفترة معرفة واسعة وخبرة كبيرة في هذا المجال. ملتزمة كلياً بتوفير أفضل الدعم لنمو صحي و محمي للأطفال.

وتتعاون ميلوبيا مع حوالي ٣٠٠ أخصائي في مختلف أنحاء العالم، يكرسون جهودهم لإجراء الأبحاث المتعلقة بتغذية الطفل. فضلاً عن فريق من خبراء التغذية والقابلات والمتخصصين في مجال الرعاية الصحية في مختلف أنحاء منطقة الشرق الأوسط. والذين يلتزمون جميعهم بتقديم أفضل دعم ممكن لنمو صحي للطفل بما يساهم في توفير راحة البال للأمهات في المنطقة.
حليب ميلوبيا أبتاميل يحمي طفلك من الداخل والآن ميلوبيا أبتاميل توسع مهمتها لتحمي طفلك من الخارج.

تعريف باللجنة اللبنانية للوقاية من الحوادث المدرسية - لاسا

هي: www.lassanet.org

تأسست اللجنة اللبنانية للوقاية من الحوادث المدرسية في ٢٠٠٥ لمساعدة المؤسسات التربوية في مجال الوقاية وتفادي الحوادث المدرسية وحماية الاطفال من مختلف أنواع الاصابات.

١. ترويج فكرة السلامة العامة المدرسية عبر خدمات وتوجيهات اللجنة.
٢. مساعدة المدارس الخاصة والرسمية ضمن نطاق برنامج متخصص لتفادي الإصابات المدرسية بعدّ خصيصاً لكل مدرسة.
٣. إقامة ندوات وحلقات حوار في المدارس، تدور حول مفهوم فعالية وأهمية السلامة المدرسية.
٤. إطلاق حملات توعية شاملة عبر الإعلام تصل إلى جميع شرائح المجتمع.

أهداف ورؤية ورسالة جمعية اليازا

www.yasa.org

بعد تفاقم مشكلة حوادث السير والكوارث الناجمة عنها في معظم الدول العربية، انطلقت مجموعة اليازا للسلامة العامة من عدد كبير من الجمعيات الأهلية الغير حكومية (لا تتوخى الربح المادي) التي تنظم حملات دائمة بهدف تطوير السلامة العامة والوقاية من مختلف أنواع الحوادث عبر التعاون الدائم بهدف تطوير السلامة والوقاية من جميع أنواع المخاطر. تهدف نشاطات مجموعة اليازا للسلامة للعامة الى الوقاية من مختلف أنواع الاصابات الغير مقصودة، الى تحقيق ما يلي:
رؤيتنا هي أن تصبح مرجعية أساسية في الوقاية من الاصابات غير المتعمدة وخاصة اصابات المرور.

رسالتنا هي التثقيف والتأثير، وتعزيز السلامة ورفع مستوى الوعي العام حول الوقاية من الإصابات غير المتعمدة وخاصة المرور.

أهداف الهيئة اللبنانية لحقوق الطفل

www.childoflebanon.org

توعية الرأي العام اللبناني للإمتداد والأسباب والحلول المفترضة لكل أنواع سوء المعاملة.

تحسين نوعية الجهود المبذولة حالياً في لبنان والتي تهدف لإكتشاف ومعالجة ووقاية حالات سوء المعاملة.

تسهيل تبادل المعلومات والخبرات الفضلى في لبنان ومنه إلى المحيط العربي ومن خلاله إلى العالم كله.

إنشاء ومشاركة في برامج تدريبية موجهة للمتخصصين والمتطوعين الموجين بالمعالجة والتوعية من سوء المعاملة.

توسيع الأبحاث الجامعية للمتخصصين والعاملين في الصفّ الأول (العاملين على الأرض) المساهمون بتطبيق وتحسين سياسات حماية الأطفال.

مساندة الجهود المحليّة والدوليّة الهادفة إلى تحريك وحماية حقوق الطفل.



٣. الوقاية من السقوط في غرفة الطعام

- يلجأ الطفل عادة إلى الوقوف في كرسي الأكل العالي. ما قد يعرضه لخطر السقوط. لذلك لا تجعله يقف في كرسي الأكل. وثبته في أحزمة الكرسي جيداً.
- لا تدع الطفل يخرج من كرسي الأكل لوحده.

٤. الوقاية من الإنزلاق في الحمام

- إن أرض الحمام المبتل بالماء خطر جداً ويمكن أن ينزلق عليه الطفل أو البالغ. وكثيراً ما يؤدي هذا الإنزلاق إلى حوادث ممتة. لذلك اتبع الإرشادات الآتية:
- لسلامة الطفل يجب وضع سجادة خاصة للحمام أو فرش مصنوع من المطاط أو الفينيل في أرض الحمام والتخلص من بقايا المساحيق والصابون السائل (الشامبو) المستعمل أثناء الإستحمام
- تزويد قاع البانيو ببساط من المطاط
- يجب المحافظة على نظافة الحمام منعاً لتجمع الجراثيم والبكتيريا.

٥. الوقاية من السقوط والتعثر في غرفة الجلوس

- من الأفضل الا توضع قطع الأثاث في الممرات أو في مجال حركة الطفل.
- يجب التأكد من أن رفوف الكتب، التلفاز وغيرها من الأشياء الثقيلة، مثبتة جيداً حتى لا يتمكن الطفل من جرها
- إبعاد الكراسي من أمام الطفل لأنه قد يستعملها عادة للوصول إلى الأشياء العالية، ما قد يؤدي إلى سقوطها عليه وتعرضه للإصابة.

٦. ملاحظات عامة للوقاية من حوادث السقوط والتعثر والإنزلاق

- مراقبة الطفل باستمرار لأن احتمال تعرضه لحادث أثناء انشغالنا عنه، أمر متكرر الحدوث
- عدم وضع الطفل في الكرسي المدولب دون مراقبة ولوقت طويل. لأنه قد يقع بسهولة أو قد يسقط عن الدرج أو يسحب الأشياء التي قد تسقط على رأسه.
- في الواقع إن الكرسي المدولب، لا يعلم الطفل المشي وإذا استعمل لفترة طويلة، فإنه قد يؤخر مشيه بسبب اعتماده عليه. إستعمال الأحزمة الموجودة في التجهيزات الخاصة بالطفل.
- عدم تعليق أشياء على مسكات عربة الطفل. فالثقل الزائد قد يوقعها إلى الورااءاستعمال بوابات آمنة أعلى وأسفل الدرج حتى قبل أن يبدأ الطفل بالدبدة لأنك لن تعلم متى قد يبدأ الطفل بذلك لأول مرة!
- إستعمل بوابة مثبتة بالحائط أو بالدرابزين لأن الطفل يستطيع أن يدفع البوابة إذا لم تكن مثبتة جيداً فتفتح. لا نستعمل بوابات قديمة الطراز على شكل V مثلاً، لأنه يمكن للطفل أن يدخل رأسه من خلالها فيعلق ويختنق.
- الحرص على وجود إضاءة كافية في الليل يستطيع معها الطفل أن يستدل على طريقه.
- ان وجود عتبات بين الغرف يؤدي غالباً إلى تعثر الطفل وإصابته في رأسه.
- عدم ترك الطفل يقف في عربة السوبرماركت.
- تجنب ترك الأشياء على الدرج أو في الممرات لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر أثناء السير ومن ثم السقوط.

إن الحوادث التي يتعرض لها الطفل في المنزل هي الآتية:

السقوط والتعثر والإنزلاق

تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً وتشكل هذه الحوادث ٥٠٪ من حوادث المنزل. ويأتي ترتيبها الثاني من حيث كونها إحدى أهم الحوادث المؤدية للوفاة بعد حوادث الطرق. لحماية الأطفال من خطر السقوط. نذكر الأهل بمبادئ السلامة في المنزل. أمليين منهم الإلتزام بتطبيقها.

١. الوقاية من السقوط عن الشرفات والنوافذ

- إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.
- وضع حواجز وموانع مناسبة تتفق مع شروط السلامة على النوافذ والشرفات.
- تجنب وضع الأثاث وخاصة الكراسي والطاولات قريبة من النوافذ والشرفات كي لا يقوم الطفل بالصعود عليها ما يؤدي إلى سقوطه.

٢. الوقاية من السقوط في غرفة النوم

- إن السرير ذو الجوانب المرتفعة هو السرير الأفضل لسلامة الطفل. أما الأسرة ذات الجوانب المتحركة، يجب ابقاء جوانبها مرتفعة كلياً ما كان الطفل في داخلها.
- يجب عدم ترك الألعاب داخل السرير حتى لا يقف الطفل عليها. إذ إن الطفل قد يستعملها للخروج من السرير
- يجب التأكد من أن براعي السرير مشدودة بإحكام، وليس هناك أية براغي ضائعة أو مرخية، لأنه يمكن للسرير ان يسقط والطفل بداخله أو أن يقوم ببلع البراغي الضائعة.
- من الضروري أن يتم وضع السرير في مكان بعيد عن النوافذ، الزينة، اللوحات المعلقة على الجدران، وحبال الستائر وغيرها من الأشياء التي يمكن أن تهدد سلامة الطفل.

- إن المسافة الآمنة بين الفواصل الخشبية على جوانب سرير الطفل هي ٣ سم. وذلك كي لا يتمكن من إدخال رأسه من بينها.

- التأكد من أن الفراش مناسب ومريح وآمن.

- يجب عدم ترك الطفل وحده إطلاقاً على طاولة تبديل الثياب، السرير، الكنبة، الكرسي أو الطاولة.
- تفقد الطفل باستمرار أثناء نومه.





٣. ملاحظات عامة للوقاية من الإختناق:

- لا تدع الطفل أبداً يلعب بباليونات النفخ دون مراقبة لأنه في حال فرغت من الهواء يمكن للطفل أن يضعها في فمه مما يؤدي إلى إختناقه.
- انتبه من النقود المعدنية أو الأقراط أو الأزرار أو حتى الأشياء الصغيرة كالمكسرات التي يمكن للأطفال أن يبتلعوها مما يعرضهم لخطر الإختناق.
- ان الخصى الإصطناعية الملونة التي توضع داخل أحواض الشتول تجذب الأطفال عادة بلونها وقد يظنوها حلوى فيبتلعوها .
- ضع أجهزة كشف الدخان في منزلك لإبذارك في حال حدوث حريق ولا تنسى أن تغيّر البطاريات كل سنة.
- تحويل مفاتيح مواقد الغاز من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف بعد الإنتهاء من الإستخدام. وإغلاق مصدر الغاز عندما لا يكون قيد الإستعمال أو عند الذهاب للنوم أو عند مغادرة المكان.

٤. كيفية الوقاية من الإختناق من المياه

- تعتبر حوادث الغرق أحد أهم أسباب الوفاة عند الأطفال دون سن الخامسة لذلك يجب أن لا يترك الطفل أبداً بمفرده من دون مراقبة سواء في حوض السباحة أم المغطس. ولتفادي حوادث برك السباحة يجب إتباع الإرشادات الآتية:
- تذكر دائماً إنك عندما تصطحب الطفل إلى حوض السباحة فأنت وحدك المسؤول عن سلامته.
- علم الطفل السباحة فقط في أماكن تواجد المنقذين وضمن الأماكن المحددة لذلك.
- يجب أن يكون عمق حوض السباحة متناسباً مع عمر الطفل.
- لا تدع الطفل يسبح إلا في البرك المخصصة للأطفال.
- يجب تعليم الطفل السباحة بحسب الأصول.
- لا تغفل عن الطفل أبداً ولو للحظة واحدة.
- لا تترك أحواض السباحة المنزلية مملوءة بالماء طوال الوقت.
- إذا كنت تملك خلف المنزل حوض سباحة. ضع حوله سياج وأغلق الباب الذي يؤدي إليه. وبعد الإنتهاء من السباحة. أخرج كل الألعاب الموجودة في الماء حتى لا يلجأ الطفل إلى إخراجها بمفرده.
- لا تسمح للطفل بالجرى في المنطقة المحيطة بحوض السباحة. لأنها غالباً ما تكون مبللة. وذلك لتجنب حوادث السقوط والإنزلاق.



٢. الوقاية من الإختناق أثناء نوم الطفل أو أثناء وجوده داخل السرير:

- إن الألعاب التي يوجد فيها حشوة أو وسادات منتفخة. تشكل خطراً على سلامة الطفل لأن الحشوة قد تخرج منها ويبتلعها الطفل.
- تجنب وضع الأقمشة الواقية على جوانب سرير الطفل. لأنها قد تمنع وصول الهواء بشكل طبيعي إلى وجه الطفل مما يؤدي إلى إختناقه.
- ابق حبال الستائر مربوطة ومرفوعة إلى الأعلى وبعبدة المنال عن سرير الطفل. حتى لا يقوم بلف الحبل حول عنقه يربطه مصاصة الطفل. قد تلتف حول عنقه لذلك من الضروري نزعها أثناء نومه.
- من الأفضل أن ينام الطفل دون الشهر السادس من العمر على ظهره أو على جنبه لتجنب إختناقه في حال نام على بطنه.
- عدم تغطية الطفل بغطاء ثقيل.

للووقاية من خطر الكهرباء ينبغي:

- استعمال مقابس كهربائية (الفيش) ذات أغطية. وكذلك عدم ترك الأسلاك الكهربائية أمام الطفل لأنه قد يعمد إلى مضغها أو لفها حول نفسه.
- وفي حال الخطر يجب فصل التيار الكهربائي بسرعة.
- صيانة دورية لجميع التمديدات الكهربائية وخاصة الظاهرة منها.
- تثقيف الطفل بعد عمر الثلاث سنوات عن خطورة اللعب بالكهرباء



كيفية الوقاية من الحروق المباشرة بالنار

- وضع أعواد الثقاب أو القداحة في مكان آمن بعيداً عن متناول الطفل
- عدم مغادرة المنزل وترك الطفل لوحده، لأنه سيجد الجو الملائم لإشباع فضوله وربما إشعال حريق.
- عدم شراء الألعاب النارية للطفل.
- عدم وضع الشموع أو أجهزة الإنارة التي تعمل على الغاز بالقرب منه.
- وضع المواد القابلة للإشتعال كبعض أدوات التنظيف في أماكن آمنة بعيدة عن متناوله.

الحروق الناجمة عن التيار الكهربائي

- تتعدّد الإصابات بالتيار الكهربائي لدى الأطفال، ويعود ذلك لفضولهم في اللعب بالكهرباء، لكن الإصابة بالتيار الكهربائي تسبّب خطرين هما:
- الصدمة بالتيار الكهربائي.
- الحروق الكهربائيّة.
- فالصدمة بالتيار الكهربائي تسبّب توقفاً للتنفس أو توقفاً للقلب والتنفس معاً، وعلاج هذه الحالة لا يتمّ إلاّ بحضور الطبيب أو المسعف المتدرّب الذي يجري التنفس الإصطناعي للمصاب، حيث تعتبر من حوادث الإختناق.

أما الحروق الكهربائيّة: هي حروق مباشرة وخارجيّة وتسبب حروقاً عميقة وخطيرة جداً.

كيفية الوقاية من الحروق في الحمام

- ضبط حرارة المياه قبل استحمام الطفل على درجة معتدلة حتى لا تكون المياه ساخنة جداً.
- فتح الماء البارد قبل وبعد تعبئة المغطس بالماء الساخن، لأن هذا من شأنه حماية الطفل من قطرات الماء الساخنة التي تسقط من صنوبر المياه، ويمنعه من التعرض للحروق.
- التأكد من حرارة مياه المغطس بالمعصم أو الكف قبل وضع الطفل فيه.



العوامل التي تؤدي إلى إصابة الطفل بالحروق:

- السوائل الساخنة: المياه، القهوة، الشاي...
- التيار الكهربائي والأجهزة الكهربائية.
- النار، الكبريت، الشمعة.
- الشمس.

كيفية الوقاية من الحروق في المطبخ

- عدم ترك أواني الطبخ المحتوية على سوائل ساخنة على الأرض، وخاصة المحتوية على الزيت، فالحروق بالزيت الساخن من أخطر أنواع الحروق على جلد الطفل.
- إذا كان للقدّم المستخدم في المطبخ مقبض، يجب إدارته إلى الوراء، بعيداً عن مقدمة الغاز، بحيث لا يستطيع الطفل الإمساك به.
- الإنتباه إلى درجة حرارة زجاجة الحليب قبل وضعها في فم الطفل، حتى لا تسبب له حروقاً في الفم والحلق وتتجاوزته إلى المريء Oesophagus
- عدم ترك الطفل دون مراقبة أثناء وضع الطعام على الطاولة، وتجنب تدليّ غطاء الطاولة لأن الطفل سيقوم بسحبه، فتسقط الأواني المحتوية على طعام ساخن على رأسه وجسمه.
- عدم ادخال الطفل إلى المطبخ أثناء الطهي.
- وضع كوب الشراب الساخن جانباً أثناء حمل الطفل، خوفاً من أن يسقط عليه ويؤدي إلى إصابته بحروق.
- عدم وضع إبريق الشاي الساخن أو ما شابه ذلك على حافة الطاولة خلال وجبة الطعام.



الجروح

- يتعرّض الأطفال للجروح بشكل طبيعي ويومي حتى أثناء اللعب. لذلك يجب الإنتباه إلى عدم ترك الأدوات الحادة في متناول أيديهم. مثلاً:
- وضع المقصات وموس الخلاقة وغيرها في أدراج مغلقة يصعب على الطفل فتحها
- الإنتباه من الزوايا الحادة للمفروشات أو الأبواب التي يمكن أن تؤذي الطفل أثناء ارتطامه بها.
- من الأفضل. أن تجعل الطفل يرتدي بنطلوناً أثناء اللعب. لأنه يحمي قدميه من الخدوش والجروح التي يمكن أن يتعرض لها في حال سقوطه على الأرض. كما إن الحذاء ذو النوعية الجيدة يحفظ سلامة رجله.

كيفية الوقاية من الجروح

- وضع الأواني الزجاجية في خزائن مرتفعة عن متناول الأطفال.
- استخدام أقفال خاصة بالخزائن. كما إنه يستحسن اقفال باب المطبخ لأن الأطفال يعثون دائماً بأدوات المطبخ الحادة مما يعرضهم لخطر الإصابة
- عدم السماح للأطفال بتناول أكلهم وشربهم في أواني وكاسات قابلة للكسر كالزجاج مثلاً.
- استعمال صحون وأكواب بلاستيكية للطفل.
- يجب أن لا توضع المراوح في مكان يستطيع الطفل الوصول إليه. لأن الأطفال عادة يدخلون أصابعهم في المروحة مما يؤدي إلى بترها.
- لسلامة الأطفال امنعهم من مطاردة بعضهم البعض بين قطع الأثاث في الغرف والممرات.
- من الضروري الانتباه الى ألعاب الأطفال فإذا كانت ذات أطراف حادة. قد تسبب له الجروح.



٣- النباتات والشتول:

- من المهم معرفة إسم كل شتلة داخل المنزل. لتمييز السامة من غير السامة منها.
- لا تجعل الأطفال يقتربون من الشتول التي تم رشها مؤخراً.
- خذير الأطفال من أكل الأوراق أو الحبوب التي تنمو على النباتات.
- التحقق على الدوام من عدم وجود شتول ممتدة على المفروشات حيث يمكن للطفل أن يصل إليها.
- إن الأطفال يأكلون أيضاً من تراب الأحواض الموجودة على الأرض. لذلك فأسهل طريقة للوقاية من هذه الحوادث تغليف وعاء النبتة بشبك يمنع الطفل من وضع يده بداخله.



كيفية الوقاية من التسمم:

١ الأدوية الطبية

- حفظ الأدوية في صيدلية المنزل التي يفضل أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال
- حفظ الأدوية في علبها الأصلية واقفالها جيداً
- عدم إغراء الطفل بالدواء بتشبيهه بالحلوى أو بالعصير ليتناوله عند مرضه. لأنه قد يغفلك ويتناول أي دواء بمفرده.
- التأكد باستمرار من تاريخ انتهاء صلاحية الأدوية.
- الإنباه للأدوية التي يمكن للضيوف أن يجلبوها معهم إلى منزلك. فالأطفال فضوليون. يقومون بفتح جرادين وأكياس الضيوف

٢- المواد السامة (مواد التنظيف والمبيدات الحشرية)

- يجب وضع المواد السامة (مثل المنظفات والمواد البترولية والمبيدات ...) بعيداً عن متناول الأطفال وذلك في أماكن مرتفعة أو مغلقة.
- إن تخزين المواد السامة في نفس المكان الذي تحفظ فيه المواد الغذائية يشكل خطراً على حياة الطفل.
- من الضروري عدم وضع المواد السامة في الأكواب المخصصة للشرب أو في زجاجات المشروبات الغازية أو في أواني الطعام حتى لا يتناولها الطفل معتقداً أنها شراب.
- يجب لصق ورقة تبين عليها إسم المادة الموجودة داخل كل إناء أو زجاجة. اغسلي الفواكه والخضار جيداً للتخلص من المبيدات العالقة عليها ولتعقيمها.

التسمم

إن المواد التي تسبب التسمم هي: المواد الكيميائية (مواد التنظيف والأدوية ومبيدات الحشرات) والنباتات. ويعتبر المطبخ والحمام المكانين الأكثر خطورة في المنزل لحدوث حالات التسمم. يجب خذير الأطفال في المراحل الأولى من أعمارهم بخطورة لمس أو تناول الأدوية أو المواد الكيميائية.

يتم التسمم عن طريق جهازين:

- التسمم عن طريق الجهاز التنفسي: باستنشاق بعض المواد أو الغازات السامة كالعطور. و مواد التنظيف ذات الروائح المتطايرة. وأدوية رش الحشرات وغيرها.
- التسمم عن طريق الجهاز الهضمي: بتناول المواد السامة عن طريق الفم كالأدوية. أو شرب مواد التنظيف. أو الكاز وغيرها.

أخطار مبيدات الحشرات

تؤثر مبيدات الحشرات (سوائل أو بودرة) على الصحة والسلامة العامة وخاصة عند الأطفال. هنالك أصابات عديدة من تسمم الاطفال ناجمة عن استنشاق المبيدات. أو تناول فاكهة أو خضار غير مغسولة جيداً أو شرب المبيدات ذاتها.

مركز التسمم
٠٣-٣٣٢٢٤٦
٠٣-٧٢٤٤٥٣



الميكروويف

إن الإستخدام الخاطيء للميكروويف من شأنه أن يسبب حروق داخلية وخارجية للطفل.
يقصد بالحروق الداخلية الحروق التي تصيب الطفل عندما يتناول الطعام أو الشراب مباشرة من الميكروويف. ويكون ساخناً جداً الأمر الذي يؤدي إلى إصابته بحروق في الفم وقد تصل إلى المريء.
أما الحروق الخارجية تنتج غالباً من جراء البخار الخارج من الميكروويف أو من فقائيع المياه الساخنة.

• الميكروويف وزجاجة الحليب

أظهرت بعض الدراسات أن تسخين الحليب بالميكروويف من شأنه ان يفقده بعض الفيتامينات. وإذا كان الحليب داخل الزجاجة من صدر الأم فإن بعض العناصر الضرورية يمكن أن تُفقد.
ملاحظة: إن الطريقة التقليدية، أي مسك زجاجة الحليب تحت الماء الساخن أو وضعها في وعاء يحتوي على ماء ساخن ثم قياس درجة سخونة الحليب بالعصم، قد يأخذ وقتاً أطول من طريقة تسخين الميكروويف السريعة ولكنها الطريقة الأكثر أماناً وسلامة للطفل.

المدفأة

تحدث المدفأة الأخطار الآتية: حرائق، اختناق، انفجار.
لذلك يجب الإنتباه إلى الأطفال جيداً واتباع الإرشادات الآتية:
• وضع المدفأة بعيداً عن متناول الطفل.
• وضع حماية للمدفأة لكي لا يلمسها الطفل مباشرة.
• عدم وضع مدفأة في غرفة الطفل.
• تربية الطفل منذ السنوات الأولى على الابتعاد عن النار. كما لا تترك الطفل وحده في الغرفة بوجود المدفأة.
• عدم وضع مواد سريعة الإشتعال بالقرب من المدفأة.
• عدم استخدام مدفأة الفحم داخل المنزل.

• الميكروويف والحروق

إن نسبة تعرّض الأطفال للحروق بسبب الميكروويف هي أقل بكثير من تعرّضهم للحروق بسبب الفرن العادي. وهي غالباً ما تنتج عن البخار أو عن فقائيع المياه عند غليان السوائل.
للقاية من هذه الأخطار يجب اتباع الإرشادات الآتية:
• عدم السماح للطفل باستعمال الميكروويف لوحده.
• ترك الطعام لبعض الوقت كي يبرد قبل تقديمه للطفل.
• تغطية السائل أو الطعام قبل إخراجها من الميكروويف.
• التقيّد بحدّة تسخين السوائل وبال تعليمات الموجودة في كتيب الميكروويف.
• الابتعاد عن الميكروويف أثناء تشغيله تفادياً للأشعة.



المصاعد

بالرغم من تعدّد وتنوّع وسائل السلامة في المصاعد، يتعرض الأطفال في حال إستخدامهم للمصعد لخطر الإختناق في حال احتجازهم في داخله عند انقطاع الكهرباء أو السقوط في بئر المصعد أو الجروح في اليدين والأصابع نتيجة انغلاق الباب.

للقاية من تلك الأخطار، يجب إتباع الإرشادات الآتية:

- عدم السماح للأطفال باستخدام المصعد بمفردهم حتى بلوغهم الخامسة عشر.
- منع الأطفال من اللعب بالمصعد فقد يؤدي ذلك إلى احتجازهم أو سقوطهم في بئره. (صورة)
- تنبيه الأطفال في حال استخدام المصعد إلى ضرورة التزام الهدوء والتصرف بحكمة وعدم ضرب الأبواب بشدة أو الضغط العنيف على الأزرار.
- تنبيههم إلى ضرورة الضغط على جرس الإنذار مباشرة في حال توقف المصعد فجأة وانتظار المساعدة .

المكواة

ينتج عن حوادث المكواة الكهربائية حروق مباشرة خارجية أو نشوب حريق بالمنزل. بسبب عدم فصل التيار الكهربائي عنها وترك الأطفال دون أي مراقبة.
لذلك يجب إتباع الإرشادات الآتية:
• الحرص والدقة عند استخدام المكواة والتأكد من فصل التيار الكهربائي عنها بعد الإنتهاء من إستخدامها.
• عدم ترك الطفل والمكواة ساخنة دون مراقبة.
• عدم وضع المكواة في الأماكن المرتفعة إذ إن الطفل قد يعمد إلى سحبها فتسقط على رأسه.
• تحذير الطفل من أخطار اللعب بالمكواة.





يجب أن يبقى المولود الجديد والكلب بعيدين عن بعضهما حتى يعتاد الكلب على الرائحة والصوت الجديد في المنزل. عندما تريد تعريفهما إلى بعضهما البعض لأول مرة، من الضروري إبقاء الكلب مربوطاً ودعه يرى الطفل عن مسافة بعيدة، لأنه غالباً ما يريد أن يشممه ويقرب منه ليراه عن كثب.

ان الأطفال يخلطون بين الدمى والحيوانات لذلك ساعد الطفل على التمييز بينها.

الطفل وبعض الحيوانات الأليفة

إن الحيوانات تحب الأطفال عادة ولا تؤذيهم، ولكن قد يحدث أن يتعرض الطفل لحادث غير متعمد نتيجة حركة الحيوانات، أو عدم تناسب عمر الطفل مع الحيوان.

الطفل والهررة الصغيرة والقطط

إن الهررة الصغيرة لطيفة وظريفة، إلا أنها ليست مناسبة أبداً للأطفال دون سن الـ 5 سنوات، لأنها قد تؤذي في حال ضمتها بشدة، وهذا ما يفعله عادة الأطفال مع الحيوانات، كما أن القطعة الكبيرة قد تتقبل تصرفات الأطفال وصرخاتهم العالية والمفاجئة، ولكن إذا كانت القطعة هرمة وشعرت بتهديد، فإنها ستدافع عن نفسها كردة فعل طبيعية وهذا قد يصيب الطفل بالأذى.



ويجب الانتباه الى الآتي:

- عدم وضع الهرة بنفس السرير مع الطفل قبل عمر الـ 5 سنوات لأنه قد يتعرض للإختناق من فروتها.
- إقفال باب غرفة نوم الطفل أثناء نومه. الاهتمام بنظافتها دائماً والتأكد من خلوها من الأمراض.

الطيور

هل هناك أجمل من أن يستيقظ الطفل على زقزقة العصافير؟ فالأطفال يعشقون الطيور عادة، وهي لا تشكل أي خطر عليهم، باستثناء الطيور الجارحة . ومن الجدير ذكره أن الطفل قد يتعرض لإصابة عند إخراج الطير من القفص كالبلبل مثلاً، لأنه قد ينقر له عينه. كما نلفت نظر الأهل إلى ضرورة تعليم الطفل كيفية الإعتناء بالحيوانات أو الطيور بطريقة سليمة، لأنها قد تتعرض للأذى نتيجة تصرف الطفل الخاطيء معها.



أظهرت الدراسات أن اعتناء الأطفال بالحيوانات الأليفة من شأنه أن ينمي لديهم روح المسؤولية ويساعدهم على تطوير قدراتهم العقلية. ولكن من المسلم به ان الحيوانات تشكل أخطار على الأطفال كالجروح من العض، الأمراض.

لتجنب أي خطر قد يلحق بالطفل، إتبع الإرشادات الآتية:

- إخضاع الحيوان إلى الكشف الدوري من قبل الطبيب البيطري، وتلقيحه اللقاحات الخاصة به.
- التنبيه عند شراء الحيوان إلى الفصيلة التي ينتمي إليها والحجم الذي سيصل إليه عندما يكبر.
- الاعتناء بنظافة الحيوان جيداً ودورياً.
- الحرص على إعطائه الطعام يومياً وفي أوقات محددة.

المولود الجديد والكلب

تعتبر الكلاب من أفضل الحيوانات الأليفة والمرافق الأكثر وفاء للإنسان، ولكن هل تعلم كيف يتفاعل الكلب مع المولود الجديد، لا سيما إذا كان الحيوان هو محور الإهتمام في المنزل سابقاً لا تترك أبداً المولود الجديد لوحده مع الكلب ولو تأكدت من أن تصرفه غير عدائي.

- لذلك يجب القيام ببعض الإجراءات الضرورية قبل ولادة الطفل:
- خفف عدد نزعات الكلب، لأن هذا ما ستضطر إلى فعله لاحقاً عند قدوم المولود الجديد.
- راقب أي تصرف مختلف عند الكلب كالقفز كثيراً أو شد الرسن أثناء النزهة.
- علم الكلب أن يكون هادئاً في أرجاء المنزل و أن يبقى جاثماً عند إهتمامك بالطفل.
- إحمل دمية كما لو كانت الطفل وداعبها وراقب كيف ستكون ردة فعل الكلب تجاه الطفل.
- عاقبه على تصرفاته السيئة وكافئه على تصرفاته الجيدة.



مؤهلات الحاضنات

- أن تكون حاصلة على شهادة رسمية من المراجع المختصة.
- أن تكون قد خضعت لبرنامج تدريب ميدانية في مجال نمو الطفل. وفي الإسهافات الأولية.
- أن يتسم الطاقم التربوي بالجديّة والإلتزام بمراقبة الأطفال باستمرار لتفادي حصول أي حادث.
- إن صحّة الطفل قد تتعرّض للخطر عن طريق إنتقال جرثومة له، سواء عن طريق اللمس أم التدوق لذلك يجب:
- الإستعلام عن الوضع الصحي للطفل واللقاحات التي أخذها.
- تنظيف وتعقيم الصحون والملاعق والأكواب بعد كل استعمال.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية للأطفال والحاضنة منعاً لانتقال اي عدوة او جراثيم.

الألعاب والتجهيزات

- من المسلّم به، أن الحضانة تضم أطفالاً من مختلف الأعمار وبالتالي تختلف طاقتهم الجسديّة، لذلك يجب تقسيم الأطفال إلى مجموعات وفقاً لسنهم، بالإضافة إلى استعمال:
- ألعاب ملائمة لقدرات الطفل الفكرية والجسدية.
- ألعاب غير قابلة للكسر وخالية من الأطراف الحادة، معقمة ونظيفة.
- ألعاب بحجم كبير لأن الطفل قد يبتلع القطع الصغيرة فيخنق.
- أثاث لا يحتوي على أطراف الحادة.
- جدران مغطاة بمادة طرية تحمي الأطفال في حال ارتطامهم بها.
- خزانة خاصة لكل طفل يمكنه الوصول إليها بسهولة.
- غطية للمقابس الكهربائية (الفيش) والأسلاك الكهربائية.



مواصفات دار الحضانة الآمنة مواصفات الحضانة الخارجية:

- أن تكون محاطة بسور من الخارج.
- أن تكون عرضة للنور والهواء.
- أن تحتوي على مساحات شاسعة تتيح للطفل التحرك واللعب بحرية في الداخل والخارج.

مواصفات الحضانة الداخلية:

- أن يتم تنظيف المكان يومياً بعد مغادرة الأطفال.
- أن يتم تغطية أرض الحضانة بمادة كالفينيل، لأنه من شأنها حماية الطفل من التعرض لأي إصابة عند سقوطه.
- أن تكون جدران الحضانة مدهونة بألوان ساطعة.
- أن تكون خزائن المطبخ مغلقة ومرتفعة.
- أن يبقى المطبخ نظيفاً.
- أن تكون كراسي الحمام والمغاسل مناسبة للأطفال ونظيفة دائماً.
- تقسيم الأطفال
- يجب أن يتم تقسيم الأطفال على مجموعات برعاية حاضنات وأن يكون الأطفال الرضع تحت إشراف ممرضة.

إن دور الحضانة في رعاية الأطفال يزداد يوماً بعد يوم خاصة مع ازدياد نسبة الأمهات العاملات. فالحضانة أصبحت تشكل جزءاً من المحيط الطبيعي للطفل. لذلك يجب أن تتمتع الحضانة بمواصفات عديدة من شأنها تأمين السلامة والحماية للطفل خلال الوقت الذي يقضيه فيها. لأن الطفل قد يتعرض إلى الأخطار الآتية: السقوط، الجروح، الإختناق، الحروق والتسمم.



يُستعمل الكرسي الداعم في المرحلة الثالثة، عندما يصبح عمر الطفل بين الأربع والثماني سنوات تقريباً، ويكون وزنه بين الخامسة عشر والخامسة والعشرين كلغ (١٥-٢٥ كلغ).

- قم باختيار الكرسي الداعم (Booster seat) الذي يتناسب بشكل صحيح مع سيارتك.
- تأكد دائماً من أن الطفل مثبت بشكل جيد بحزام أمان السيارة وأحزمة الكرسي.

الوسادة Booster base

توضع الوسادة تحت الطفل والغاية منها رفعه لكي يستطيع استخدام حزام أمان السيارة بشكل جيد.

يتم استخدامها عندما يبلغ عمر الطفل بين السنة والحادية عشرة (٦-١١)، ويكون وزنه خلالها بين الثانية والعشرين والسنة والثلاثين كلغ (٢٢-٣٦).

ولكن من المهم الإشارة، إلى إنه يجب الإستمرار في استخدام الوسادة بعد أن يتخطى الطفل الحادية عشرة، إذ أن القاعدة التي تتعلق بسن استخدامها ليست ثابتة، بل تتعلق بمستوى طول الطفل وقدرته على وضع حزام أمان السيارة بشكل سليم.

يجب إتباع تعليمات المصنِّع عند تركيب كرسي الأمان وعدم وضع كرسي الأمان في المقعد الأمامي للسيارة أو قبالة كيس الهواء (Air bag). يجب التأكد من أن كرسي الأمان بحالة جيِّدة وأنها لم تكن داخل السيارة قد تعرضت لحادث قبلاً.

Infant seat Rear-facing

- يتم إستعمالها منذ ولادة الطفل حتى بلوغه عامه الأول تقريباً أو حتى يستطيع الجلوس بشكل ملائم بمفرده.
- يوضع الكرسي بطريقة يكون وجه الطفل مواجه لمؤخرة السيارة.
- يتم التأكد من أن حزام الأمان موضوع بشكل صحيح ومتين حول الكرسي.
- يستبدل كرسي الأمان المواجه لمؤخرة السيارة إلى الكرسي الموجه إلى الأمام عندما يتخطى رأس الطفل حافة الكرسي لأن الغاية منها هي حماية رأس الطفل وليس قدميه.
- من مميزات هذه الكرسي، إنه يمكن حملها إلى خارج السيارة.

أكدت العديد من الدراسات إنه لحماية الطفل يجب وضع الكرسي فقط بشكل مواجه لمؤخرة السيارة، فمن الخطأ الاعتقاد أنه يجب تغيير وجهة جلوس الطفل تحت عامه الأول، لذا من الأفضل أن يجلس في المقعد الخلفي مرافق قرب الطفل على أن لا يتم تغيير وضعيته جلوس الطفل. وفي حال تعذر وجود مرافق، توضع مرآة خاصة على الزجاج الخلفي للسيارة لتسهل مراقبة الطفل.

كرسي أمان الطفل الموجه إلى الأمام

Forward-facing child seat

يُستعمل هذا الكرسي عندما يتخطى الطفل عامه الأول حتى بلوغه الأربع سنوات تقريباً، حيث يكون وزنه بين العشرة والثمانية عشر كلغ (١٠-١٨ كلغ) تقريباً.

- يجب أن يكون باستطاعة الطفل الجلوس بمفرده بشكل سليم.
- تثبت الكرسي بشكل متين بحزام أمان المركبة.
- يربط الطفل جيداً بأحزمة الكرسي.
- كذلك يجب استبدالها عند تخطي رأس الطفل حافة مسند مقعد الكرسي.

الكرسي الداعم Booster seat

كرسي الأمان

إن كرسي الأمان هو كرسي خاص إلزامي لجلوس الطفل في السيارة، ويعتبر من التجهيزات الآمنة والمريحة كما يحتوي على أحزمة خاصة، من شأنها حماية الطفل من التعرض لأي ضرر في حال حصول حادث مرور... يجب تثبيت كرسي الأمان في المقعد الخلفي للسيارة لأنه المكان الأكثر أماناً.

أنواع كراسي الأمان المخصصة لكل فئة عمرية من الأطفال:

يوجد أربعة أنواع من كراسي الأمان:

• كرسي الأطفال المواجه لمؤخرة السيارة Infant seat Rear-facing

• كرسي أمان الطفل الموجه إلى الأمام Forward-facing child seat

• الكرسي الداعم Booster seat

• الوسادة Booster base

كرسي الأطفال المواجه لمؤخرة السيارة



يقصد بحادث المرور كل حالة إصطدام أو تدهور تقع على الطريق، ويكون أحد أطرافه على الأقل وسيلة من وسائل النقل وينتج عنه خسائر جسدية أو مادية.

يتعرض الطفل لخطرین أساسيين أثناء تنقله:

• التعرض للإصابة داخل المركبة أثناء التنقل.

• التعرض للإصابة أثناء وجوده في الطريق (مشي - لهو - ركوب دراجة...).

تعتبر إصابات الأطفال الناجمة عن حوادث الطرق من المشاكل الخطيرة في مختلف أنحاء العالم، إذ أنهم يتعرضون للخطر بشكل كبير نظراً لعدم اكتمال قدراتهم البدنية والعقلية، كما أن فامتهم الصغيرة تزيد من صعوبة رؤيتهم.

إن الإصابات الناجمة عن حوادث المرور في الدول المتقدمة، في حالة انخفاض دائم، وهذا عائد إلى استعمال حزام الأمان، كرسي الأمان الخاصة بالأطفال، حوز أمان الدراجات، الالتزام بإشارات المرور، الإلتزام بأنظمة السير وتطور وسائل الإسعافات، كل هذه الأسباب وغيرها ساعدت على تأمين سلامة الأطفال والحوول دون تعرضهم للخطر.

يجب ادخال الأطفال إلى المركبة من جهة الرصيف وليس من جهة الشارع وإغلاق باب المركبة بواسطة قفل أمان الأطفال Child lock، وذلك جنباً لفتح الطفل المفاجيء الباب وسقوطه .



إرشادات السلامة للوقاية من خطر الإحتجاز في صندوق السيّارة:

- لا تترك السيّارة مفتوحة. لأن الأطفال سيجدون الفرصة سانحة للعب بداخلها.
- أفضل دائماً أبواب السيّارة وصندوقها ولا تترك مفاتيحها بمتناول الأطفال.
- راقب الطفل دائماً أثناء وجوده بالقرب من السيّارة.
- إنبه دائماً للمقاعد الخلفيّة في السيّارة. فإذا كانت مطوية. ستسمح للطفل بالدخول إلى الصندوق.
- علّم الطفل الأكبر سنّاً كيف يفتح الأبواب إذا قاموا بإقفالها دون قصد.
- إذا إكتشفت أن الطفل كان محتجزاً داخل السيّارة لمدّة طويلة. أخرجه منها وإتصل بالإسعاف أو أنقله إلى أقرب مستشفى.



- لا تترك أبداً الطفل داخل السيارة دون مراقبة حتى لو كانت نوافذها مفتوحة.
- لا تترك السيارة أبداً مفتوحة. ولا تسمح للأطفال باللعب في داخلها.
- تأكد من حرارة مقاعد السيارة قبل اجلاس الطفل عليها.
- استعمل واقي لأشعة الشمس على الزجاج الأمامي والخلفي للسيّارة.
- إذا رأيت أطفالاً داخل سيارة لوحدهم. راقب الأطفال وحاول إيجاد أهلهم فوراً أو إتصل بالشرطة لطلب المساعدة. عليك أن تقوم بالمساعدة فوراً دون تردد لأن ذلك قد ينقذ حياة طفل.

خطر الإحتجاز داخل صندوق السيّارة

إن معظم ضحايا الإحتجاز داخل صندوق السيّارة أو منطقة حفظ الأمتعة هم الأطفال اللذين يقفلون غطاء صندوق السيّارة على أنفسهم عمداً دون إدراك للعواقب.

ينتج احتجاز الأطفال غالباً عن اللعب أو الفضول أثناء سحب شيء من صندوق السيّارة. كما يعتبر صندوق السيّارة المكان المناسب بالنسبة للأطفال للإختباء به في لعبة الغميضة.

إن معظم الوفيات التي حدثت من جرّاء هذه الحوادث تحصل خلال شهري تموز وآب حيث تكون حرارة أشعة الشمس بأعلى مستوياتها. فالإحتجاز في صندوق السيّارة يكون فحاً قاتلاً للأطفال بسبب الحرارة والرطوبة المرتفعتين جداً وانعدام التهوية في داخله مما يؤدي حتماً إلى وفاتهم اختناقاً.

إن التطور في مجال صناعة السيّارات قد ساهم في تحسين شروط السلامة بحيث أصبحت السيّارات الجديدة مزودة بجهاز تحكّم عن بعد لفتح صندوق السيارة.

وفي المستقبل سيكون لبعض مصانع السيّارات خطط لتجهيز السيّارات بجهاز شعاع تحت الأحمر (infrared) الذي يقوم بتحسس حرارة جسم الإنسان داخل صندوق السيّارة فعندها يفتح أوتوماتيكياً كما يمكن وضع جهاز يمكن الشخص المحتجز داخل الصندوق من فتحه من الداخل. ويكون عبارة عن شريط أصفر يمكن سحبه. لذا تأكد عند شراء السيارة من وجود هكذا جهاز فيها وعلّم الطفل كيفيّة استعماله.

ماذا يحصل عندها ؟

إن السيارة عبارة عن علبه مصنوعة من الحديد. وإن أشعة الشمس المرتفعة يمكن أن تحوّل هذه العلبه الحديدية إلى فرن. فعندما تكون درجة الحرارة الخارجيّة حوالي ٣٠ درجة مئوية فإن درجة الحرارة داخل السيارة يمكن أن تصل بسرعة إلى ٤٥ درجة مئوية في خلال ٢٠ دقيقة فقط و٦٠ درجة مئوية خلال ٤٠ دقيقة وإن كانت إحدى النوافذ مفتوحة جزئياً.

الأطفال والرضع هم أكثر حساسية للحرارة المرتفعة ويعجز جسدهم سريعاً عن التحكم بالحرارة. وفي الأمكنة المغلقة. يمكن للجسم أن يتعرض إلى صدمة كما أن الدورة الدموية والأعضاء الحيويّة تبدأ بالتوقف عن العمل.

إن الطفل المتروك داخل سيارة مغلقة. يخسر السائل والملح الموجود في جسمه عندما يبدأ بالتعرق. الأمر الذي يسبب له الإرهاق الجسدي. فإذا لم تتم معالجته بسرعة. فإن الإرهاق الجسدي يمكن أن يؤدي إلى صدمة وفشل في وظائف الأعضاء الحيويّة في جسمه. وإذا تعرض الطفل إلى صدمة من خلال ارتفاع الحرارة. فالتعرق يتوقف لديه. وحرارة جسمه ترتفع بشكل مخيف وميت يؤدي إلى ضرر في الدماغ. الكلية. الكبد وقد يصل إلى الوفاة.

إن التقارير الأخيرة تشير إلى أن أكثر من ثلث الأطفال تعرضوا لهذه الحوادث من خلال دخولهم خفية إلى داخل السيارة للعب وإقفالها الأمر الذي أدى إلى هلاكهم تحت الحرارة المرتفعة من هنا أهمية اقفال السيارة لتجنب دخولهم اليها بمفردهم.

توصيات اليازا لسلامة الطفل في السيّارة:



حزام الأمان

هو جهاز بالغ الأهمية تزوّد به كلّ المركبات. الهدف منه التخفيف من وطأة الإصطدام عن جسم الراكب عند حصول الحادث ويكون عمله مكملاً لعمل "كيس الهواء".

استعمل حزام الأمان للطفل بعد انتهاء مرحلة استعمال كرسي الأمان لأن ذلك من شأنه أن يؤمّن له الحماية بنسبة ٧٧٪ من خطر الإصابة بضرر عند حصول الحادث.

فقد أثبتت الدراسات إنه في حال وقوع حادث. يزداد احتمال اندفاع الطفل غير المستخدم لحزام الأمان إلى خارج المركبة ٦ مرات مقارنة بالطفل المحمي بحزام الأمان نظراً إلى وزنه الخفيف.

لحماية الطفل اتبع الإرشادات الآتية:

- تبيّن بشكل صحيح حزام الأمان حول منطقة الكتف والورك.
- علّم الطفل أن يضع حزام الأمان وذلك باستعمالك الدائم له.
- لا تسمح للطفل بإخراج رأسه أو ذراعيه أو قدميه من نوافذ السيارة أو فتحة السقف أثناء سير المركبة.
- يمنع جلوس الطفل في الجهة الأماميّة حتّى بلوغه الثانية عشر من عمره على الأقل حتى مع استخدام حزام الأمان.

هل يرفض طفلك وضع حزام الكراسي او حزام الأمان؟

أجري له الاختبار الآتي:

اخضر سيارة ودمية من ألعاب الطفل. ضع الدمية في السيارة ودعه يدفعها الى الأمام ليرى كيف ستقع.

ثم اعد الاختبار بعد تثبيت الدمية بشريط على السيارة. وبعد دفعها سيلاحظ الطفل الحماية التي أمنها الحزام لها.

أخطار حرارة أشعة الشمس على الطفل في المركبة

يصطحب الكثير من الأهل أطفالهم خلال النهار لشراء بعض الحاجيات في السيارة. وبما ان الأطفال غالباً ما ينامون أثناء القيادة. يلجأ بعض الأهل الى تركهم في السيارة غير مدركين للأخطار التي تنتج عن ركنها تحت أشعة الشمس.

قواعد السلامة أثناء ممارسة السباحة على الشاطئ

لتجنب تعرّض الطفل لخطر الغرق أو الإصابة، يجب إتباع القواعد الآتية:

- لا تسمح للطفل بالسباحة أثناء الليل، فإن بعض الأسماك الخطرة تتواجد في هذا الوقت.
- إنتبه إلى الأعلام الموضوعة على الشاطئ.
- العلم الأخضر يشير إلى إمكانية النزول إلى الماء.
- العلم الأصفر يحذر من وجود خطر معين.
- العلم الأحمر يشير إلى خطورة النزول إلى المياه.
- لا تسبح بعيداً عن الشاطئ مع الطفل.
- لا تسبح بقرب الرصيف الصخري، لأنه قد يعرض الطفل لبعض الإصابات.
- جهّز الطفل بأدوات العوم للسباحة وسترة النجاة.

قواعد السلامة أثناء ممارسة السباحة في المسبح:

- حدّر الطفل من خطورة حبس أنفاسه تحت الماء لأن ذلك قد يؤدي إلى اختناق.
- تكمن الخطورة في أن حبس النفس يزيد من نسبة ثاني اوكسيد الكربون CO₂ في الرئتين، فتُرسل هذه الأخيرة إشارة إلى الدماغ بنقص الأوكسجين ليصدر بدوره أمراً إلى الرئتين بالتنفس. ففي هذه الحالة إن اصرار الطفل على تكرار اللعبة واستكمال حبس النفس يؤدي مع التكرار إلى عدم استجابة الرئتين إلى أوامر الدماغ عندها تنعدم نسبة الأوكسجين في الرئتين والدم مما يسبب الغياب عن الوعي وصولاً إلى الوفاة.
- علم الطفل أن لا يفتح عينيه تحت الماء، إلا إذا كان يضع نظارات خاصة.
- لا تسمح للطفل القفز أبداً في المياه القليلة العمق، لأنه قد يؤدي رأسه.
- لا تسمح للطفل مضغ العلكة أثناء السباحة حتى لا يبلع مياه من البحر أو المسبح.

لضمان سلامة الطفل أثناء السباحة، إتبع الخطوات الآتية:

- تأكد من أن درجة حرارة المياه مقبولة.
- تأكد من أن مياه بركة السباحة معقمة بالكلور.
- لا تضع الطفل إذا كان دون الـ 6 أشهر في المياه، لأن الطفل الرضيع يحبس نفسه في المياه كردّة فعل طبيعيتّه لديه فيبدأ بابتلاع المياه.
- خذ بعض دروس الإسعافات الأوليّة الخاصة بالأطفال.
- إنتبه لا تطعم الطفل مباشرة قبل النزول إلى المياه، فمن الأفضل الإنتظار ٣٠ دقيقة قبل النزول مجدداً.



تعتبر الرياضات المائية من أهم النشاطات الصيفيّة التي يعشق الأطفال ممارستها، والتي تدخل إلى قلبهم الفرح والسرور بعيداً عن حرارة فصل الصيف الحارقة، لذلك يجب أن نعمل على المحافظة على سلامة الأطفال من الأخطار التي يمكن أن يتعرّضوا لها أثناء ممارستها لهذه الرياضة.

إن اللهو في المياه أو بالقرب منها هو أمر مسلّ جداً بالنسبة للطفل، إلا أنه يشكّل خطورة وذلك حتّى في الأماكن الآتية: الدلو، الحمام، البركة أو غيرها من الأماكن التي يوجد في داخلها ماء، فالطفل الرضيع يمكن أن يختنق في بضعة سنتيمترات من المياه، من هنا أفضل وسيلة لحماية الطفل هي إبعاده قدر الإمكان عن أي مصدر مياه قد يشكل أبة خطورة عليه، فإذا كنت في بركة السباحة أو على الشاطئ، دع الأطفال يلعبون في المياه وتولى مراقبتهم باستمرار.

من الأفضل أن لا تعطى دروس السباحة للطفل قبل عمر ٣ سنوات





الجلوس في مكان ظليل

إستعمل مظلة للطفل لتؤمن له نوع من الظل. فحتى الأطفال الأكبر سناً يجب ألا يتواجدوا كثيراً تحت أشعة الشمس. لأن التعرض الكثيف لأشعة لها قد يعرضهم لأخطار عدّة.

الواقى الشمسي

استخدم مستحضراً واقياً من أشعة الشمس للطفل أثناء ممارسته للرياضات المائية. إن المهم في مستحضر الوقاية هو درجة الحماية التي يؤمنها من الأشعة ما فوق البنفسجية "UV".

عندما تكون أمام أنواع عديدة ومختلفة من مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، ركز على درجة أو رقم الـ "SPF" (Sun Protection Factor)، أو درجة الحماية من أشعة الشمس الموجودة على ورقة المنتج. إنتبه يجب ألا يوضع الواقى الشمسي لمن هم دون عمر السنة أشهر. لذلك من الضروري وضع الأطفال في مكان بعيد عن أشعة الشمس كلما كان ذلك ممكناً.

إستعمل SPF ١٥ - أو أعلى للأطفال بعمر السنة أشهر وما فوق. للحؤول دون حروق الشمس. إستعمل الواقى الشمسي الذي يحمي ضد أشعة الـ UVA والـ UVB.



خفض فترة التعرض لأشعة الشمس

إن أسوأ وقت لممارسة النشاطات الخارجية، هو بين الساعة الـ ١١ صباحاً والـ ٤ من بعد الظهر. حيث تكون أشعة الشمس بأوجها. خاصة بين شهري نيسان وتشرين الأول لذلك:

- ابق الطفل تحت عمر السنة بعيداً عن أشعة الشمس.
- تذكر أن بشرة الطفل لا يجب أن تكون ساخنة كي تحترق، لذلك لا تدع الطفس الغائم يغشك.
- تذكر أن المياه، الثلج، الرمل والإسمنت يمكن أن يعكسوا أشعة الشمس ويزيدوا من قوتها.

غظّ الطفل

إن أفضل طريقة لحماية الطفل من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية "UV"، هي في أن تتبع النصائح الآتية:

- اعلم إن الطفل لديه بشرة حساسة لذلك البسه ثياب خفيفة، حماية بشرته من أشعة الشمس.
- إنتبه أن تعرض الطفل الكثيف لأشعة الشمس يؤدي إلى جفاف الماء الموجود في جسمه فيصاب بداء الحمى.

حروق الشمس

إن أشعة الشمس هي المصدر الأول للفيتامين "د" الذي يساعدنا على إمتصاص الكالسيوم لتكوين عظام صحيّة وقويّة. ولكن التعرض غير المحمي لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية، يمكن أن يؤدي إلى ضرر في الجلد، العيون، تدمير جهاز المناعة أو حتى إلى سرطان الجلد. يتعرض معظم الأطفال قبل بلوغهم الـ ١٨ سنة ما بين الـ ٥٠٪ والـ ٨٠٪ من وقتهم لأشعة الشمس. لذلك فمن المهم للأهل أن يعلموا أطفالهم كيفية التمتع واللعب تحت أشعة الشمس بطريقة آمنة وسليمة.

طرق الوقاية من أشعة الشمس:

- خفض فترة التعرض لأشعة الشمس.
- الجلوس في مكان ظليل.
- تغطية الطفل.
- إستعمال مستحضر الوقاية من أشعة الشمس.
- إستعمال النظارات الشمسية.
- إعتدال القبة الواقية من الشمس.



مدينة الملاهي

إن الأطفال هم الأقل قدرة على حماية أنفسهم من الأخطار المحيطة بهم وخاصة في مدينة الملاهي. على الأهل أو من يتولّى مسؤولية رعاية الأطفال واجب الالتزام بمبادئ وشروط السلامة العامة في أماكن لهو الأطفال لابتعاد الأخطار عنهم قدر المستطاع.

من هنا تذكر اليازا الأهل بضرورة الإلتزام الدائم بتطبيق التوصيات الآتية:

- إبقاء الأطفال تحت المراقبة الدائمة وعدم السماح لهم بالتجول بمفردهم، وذلك منعاً لتعرضهم للأذى، الضياع أو الخطف.
- التأكد من أن الألعاب تتلاءم وعمر الطفل.
- مشاركة الأطفال في اللعب، أي التواجد بالقرب منهم حتى عند ممارستهم للألعاب التي يبرعون فيها.
- تثبيت الطفل بحزام الأمان الموجود في الألعاب كي لا يتعرض للسقوط.
- عدم السماح للطفل باللعب بالألعاب ذات الأطراف المسننة.
- ضرورة وجود أكثر من مراقب في حال وجود أكثر من ثلاثة أطفال.
- التنبّه لنوعية الطعام والمشروبات في حال شرائها.
- يجب لفت نظرهم إلى وجوب الإلتزام بالسلامة للأطفال الآخرين ولا سيما الأصغر منهم سناً وعدم إلحاق الأذى بهم.
- يجب مساعدتهم للتمييز بين الأدوات "غير الحقيقية" التي نراها في مدينة الملاهي وتلك "الحقيقية" التي يمكن أن تلحق الضرر بهم أو بالآخرين في حال استعمالها بطريقة خاطئة (المسدسات - البنادق - السكاكين).
- يجب على الأهل، في حال قيام إدارة المدرسة بتنظيم رحلة إلى مدينة الملاهي، التأكد من أن المدرسة إتخذت جميع الإجراءات اللازمة للحرص على سلامة التلاميذ.



القبعة الشمسية:

إن تعرّض الطفل إلى أشعة الشمس من شأنه أن يؤدّي إلى إصابته بالآلام في رأسه، لذلك أحمر رأس الطفل بإلباسه قبعة واقية من الشمس. فهي طريقة سهلة وفعّالة للتخفيف من أشعة ال UV على الوجه، الرأس، والعنق.

إنتبه:

أولاً، إذا كان الطفل يعاني من حساسيّة ضد أشعة الشمس، فإن جميع طرق الوقاية هذه لا تخميه، لذلك إسأل طبيب الأطفال عن أساليب الوقاية الخاصة به. ثانياً، إستشر الطبيب إذا كان الطفل يتناول أدوية، من شأنها أن تزيد من حساسية جلده إذا تعرّض إلى أشعة ال UV.

عند تعرّض الطفل للشمس تبدأ بشرته بالتقشّر بعد مدة أسبوع، لذلك أطلب منه ألا يحكّ أو يقشّر الجلد المحروق، لأن الجلد الجديد يكون معرّض للإلتهاب.

لكي يعطي الواقي الشمسي مفعوله، يجب أن يوضع بطريقة صحيحة، لذلك:

- ضع الواقي الشمسي بشكل وفير على جسم الطفل وجّد استعماله كلّ ساعتين.
- ضعه قبل ١٥ دقيقة من تعرّض الطفل لأشعة الشمس، حتى تتكوّن الطبقة العازلة منه بشكل صحيح.
- لا تنسى وضعه حول شفاة، يدين، أذنين، أرجل، أكتاف، خلف العنق.
- ان الماء تعكس وتزيد من أشعة الشمس، لذلك جدد استعمال واقي الشمس كلّما خرج الطفل من الماء حتى وان كان المستحضر مقاوماً للماء.

النظارات الواقية من الشمس:

إن التعرّض لأشعة الشمس باستمرار من شأنه أن يؤدّي إلى إلحاق الأذى بعيون الطفل، لذلك إن الطريقة الأفضل لحماية عينيه هي في وضع نظارات شمسية له، تؤمّن حماية كاملة ضدّ أشعة ال UV بنسبة ١٠٠٪.

لا تؤمّن كل أنواع النظارات الشمسية الحماية ضد أشعة ال UV. فالنظارات ذات الزجاج أو البلاستيك الداكن اللون غير الطّيبة، لا تؤمّن حماية خاصة للعيون من أشعة ال UV.



رئيسياً في هذا الجانب أن تكون المياه قليلة العمق. لأن الطفل يختنق في سنتيمترات قليلة من المياه.

• **الجروح:** تستمر أخطار الجروح بتهديد سلامة الطفل نتيجة العبث المتزايد والحركة السريعة.

• **الإختناق:** يحدث نتيجة مواد التنظيف، الثياب ذات الأربطة والأزرار، دخول الطفل إلى بعض الأماكن ذاتية الإغلاق (الغلاجة - الغسالة)، أو بسبب الحبال والأكياس البلاستيكية...

• **حوادث المركبات:** إنه لمن الخطر عدم جلوس الطفل في كرسي الأمان وفي المقعد الخلفي. كما ان اللعب خلف المركبات المتوقفة يشكل خطراً ممتاً وهو أكثر حدوثاً في موقف السيارات المخصص للمنزل.

ب- من ٣ إلى ٦ سنوات

هي مرحلة يجب تزويد الطفل فيها بالمعرفة الوقائية مع استمرار مراقبة حركته، وتعليمه أخطار العبث بمفاتيح الغلاز، والتجهيزات الكهربائية، وطريقة الجلوس داخل المركبة وفي حافلة المدرسة، وقواعد التحرك على الطرق. وأخطار اللعب خلف المركبات المتوقفة، والأخطار التي تهدده في الأماكن المرتفعة كالنوافذ والشرفات، ويمكن للأسرة في هذه المرحلة البدء بتعليم الطفل القواعد الأساسية للسباحة على سبيل المثال، وأساليب التعامل مع المواد التي قد تهدد سلامته.

من المهم في هذه المرحلة إبعاد جميع المصادر الحرارية عن متناول يد الطفل، وخصوصاً أعواد الثقاب والشمع، والبدء بتعليمه الهدف من استخدام هذه الوسائل وأخطار العبث بها.

قد يتعرض الطفل في هذه المرحلة لجميع أنواع الحوادث من السقوط، الجروح، الحروق، الاختناق، التسمم لذلك يجب مراقبته بصورة دائمة وبشكل دقيق وتأمين بيئة آمنة خالية قدر المستطاع من الأخطار.

للطفل عالم خاص بقواعده وقوانينه...فهو مستقل بحركته، متفاعل بأحاسيسه، ولكنه يبدأ حياته محتاجاً لحمايتنا ورعايتنا...

ا- من سنة إلى ٣ سنوات

الاستكشاف والتقليد

- الخطوات القصيرة
- يتراوح عمر الطفل في هذه المرحلة بين السنة والسنتين إجمالاً حيث يتعلم الأمور الآتية:
- المشي أولاً والتمسك بالمفروشات والمشى بجانب الخائط وثم بعد ذلك المشي بمفرده، ما يعرضه لخطر الإرتطام بالمفروشات.
- إلتقاط أشياء من الأرض ووضعها في فمه.
- التسلق على السلالم ومحاولة الصعود على المفروشات أو غيرها من الأشياء.
- الفرقصة لإلتقاط الألعاب أو للوصول إلى أشياء أخرى تغير فضوله.
- دفع أو شدّ الألعاب أو غيرها من الأشياء أثناء المشي.
- تقليد الكبار.

يتمكن الطفل في هذه المرحلة من العبث بما يحيط به على نحو أكثر تهديداً لسلامته، حيث يتعرض إلى الحوادث الآتية:

- **السقوط:** تصبح قدرة الطفل على التسلق أكبر، ويصبح الأثاث القريب من النوافذ والشرفات أحد مصادر الخطر.
- **التسمم:** يشكل التسمم في هذه المرحلة جانباً من جوانب الخطر نتيجة استمرار العبث بسهولة لكل ما تصل إليه يد الطفل من مواد تنظيف ونباتات وأدوية.
- **الحروق:** قد تحدث نتيجة العبث بأعواد الثقاب، القداحة والشموع، أو نتيجة اللعب بالقرب من الموقد أو الفرن، المقابس الكهربائية.
- **الغرق:** يقوم الطفل في هذه المرحلة بحركات سريعة في حوض الاستحمام أو في برك السباحة المخصصة للأطفال، وليس معياراً

فعدنما يبدأ الأطفال بإرتياد المدرسة، يجعلهم يحفظون أسماءهم، وعنوان سكنهم، ورقم هاتفهم في حال إنفصالهم عن أهلهم.

• إذا شعر الطفل بالإزعاج من شخص ما، سواء أكان شخص يعرفه أم لا، عليه أن يتعلّم كيف يثق بحدته والتفتيش عن شخص راشد ليطلب منه النجدة.

إلى من يجب أن يتوجهوا؟

- يجب أن يتوجهوا إلى شخص يرتدي لباس شرطي مثلاً أو أحد العاملين في مطعم أو متجر، أو أم مع أولادها لأن الإحصاءات تدل على أن النساء لا يتعرضن للأطفال كما هو الحال بالنسبة للرجال وخصوصاً إذا كانوا أمهات كذلك يمكنه التوجه الى مكتب الإستعلامات في حال وجوده.
- احمل صورة جديدة لطفلك، خاصة خلال العطلات، حيث تكون العائلات في محيط غريب وينفصلون عن بعضهم.
- إتفق مع الطفل على الإلتقاء في مكان محدد في حال إفترقتهم.

طريقة عمليّة لتكلم الطفل مع الغريب

شجع الطفل على التكلم مع الغريب ولكن في محيط آمن. إسأله عن شعوره في ذلك، ضع الطفل في حالات حيث يمكنك مراقبته عن كثب لتعرف كيفية تصرفه، ثم قم بالتكلم معه حول ماذا حدث أثناء تكلمه مع الغريب الذي إختاره.

- علم الطفل القيام بالأمور الآتية:
- أطلب منه أن يتقرب من شخص غريب ليسأله عن الوقت.
- أطلب منه أن يتقرب من شخص غريب ليسأله إلى وجهته.
- ادخله إلى متجر وأنت بالقرب منه ليشتري علكة أو حلوى.
- اتركه يدخل بمفرده إلى متجر ليشتري علكة أو حلوى لوحده.

بعد كل حالة إسأل الطفل:

- لماذا إختار الشخص الذي إختاره؟
- كيف تم تبادل الكلام بينهما؟
- هل كان يشعر بالإرتياح مع الشخص الذي تكلم معه؟

إن فكرة "الخوف من الغريب"، يمكن أن تعيق عملية انخراط الأطفال في المجتمع. لذلك يجب تعليم الأطفال كيفية التعاطي مع الغريب بطريقة علمية ومدروسة، لأنه إذا كان الطفل في مأزق ما، فالشخص الغريب قد يكون خلاصه.

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى اختفاء الطفل منها أن يكون قد ضلّ سبيله، أو تمّ اختطافه من قبل شخص غريب، الأمر الذي قد يعرض سلامته للخطر.

ولكن إن خطف الأطفال من قبل الغريب نسبته قليلة مقارنة مع الأسباب الأخرى للإختفاء، فالسبب الرئيسي لإختفاء الأطفال هو الضياع ولا سيما في الأماكن المزدحمة كمدن الملاهي مثلاً.

وبما أن الطفل لا يعرف كيف يفرق بين من هو غريب ومن هو قريب، فبالنسبة إليه الشخص الخطير هو الذي يكون شكله غير مستحب أو بغيبض، وبالعكس الشخص الذي شكله ودي ومحيب هو أهل للثقة، ولكن أحياناً قد يكون العكس هو الصحيح.

يدل هذا الأمر على أنه يجب تعليم الأطفال من عليهم أن يثقوا وليس إخافتهم من الأشخاص الغريب، لأن الطفل الضائع عليه أن يطلب من الغريب مساعدته.

دور الأهل في حماية أطفالهم

إن حادث فقدان الطفل يعود إلى عدم إنتباه الأهل وعدم مراقبتهم لطفلهم في الأماكن العامة حيث يكثر الغريب، أو إذا ضلّ سبيله في طريق العودة من المدرسة.

لذلك يجب مراقبة الأطفال عن كثب وبصورة دائمة وتعليمهم بعض العادات والتصرّفات التي تحميهم من التهديدات والأخطار التي قد تواجههم.

ماذا عليهم أن يفعلوا إذا ضلّوا سبيلهم أو كانوا في خطر؟

- أولاً، يجب أن تشدد على الطفل ضرورة البقاء في مكانه حيث هو وعدم المغادرة إلى أي مكان، وانتظار النجدة.
- أين تسكنون؟ سؤال يجب على الطفل أن يدرك كيفية الإجابة عليه.

دراسة إيسوس

استخدمت شركة ميلوبا خدمات شركة إيسوس للقيام باستطلاع شمل ٢٠٠ أم في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة والكويت ولبنان والمملكة العربية السعودية حول عادات تغذية الطفل في منطقة الشرق الأوسط. وقد تم إجراء الاستطلاع خلال شهر يناير ٢٠١٢.

ومع إطلاق هذه الدراسة مؤخراً في الشرق الأوسط، والاستثمار المالي الضخم في برنامج تسويق وعلاقات عامة تثقيفي في المنطقة، تقود شركة "ميلوبا Aptamil" الرحلة نحو ضمان تثقيف المستهلكين قدر الإمكان بكيفية استخدام هذه المنتجات بشكل آمن.

كما أجرت شركة "ميلوبا Aptamil" أبحاث ضخمة أيضاً حول طرق تحضير وحفظ حليب الأطفال. وقامت بتطوير عبوة جديدة سهلة الاستخدام 'Eazypack' لمنتجات الحليب المجفف ميلوبا Aptamil. وفي هذا الصدد، يقول المدير الطبي في شركة "ميلوبا Aptamil":

"نضم العبوة الجديدة مكاناً مخصصاً للمكيال داخلها لإيجاده بسهولة، مما يقلل من مخاطر التلوث نظراً لعدم تلامس الأيدي مع بودرة الحليب. كما تضمن حافة التسوية الموجودة داخل العبوة استخدام الكمية اللازمة بدقة، مما يقلل مرة أخرى من مخاطر التلوث الناجمة عن استخدام السكين لتسوية الكمية، والتي قد تحمل بعض الجراثيم. وبالإضافة إلى ذلك، تضمن آلية الإقفال المحكمة الجديدة، الاحتفاظ ببودرة الحليب بشكل نقي وجاف، وهو أمر ذو أهمية خاصة في البيئات الرطبة بمنطقة الشرق الأوسط. وهكذا، يتيح التصميم الجديد للعبوة السهلة 'Eazypack' بمجملة الآن إمكانية تحضير الحليب باستخدام يد واحدة فقط، ولا يخفى على أحد أن هذا الأمر سيكون محل تقدير الأمهات ومفيداً للغاية لهنّ.

واختتم المدير الطبي في الشركة حديثه بالقول: "إننا نولي أهمية كبيرة لضمان أن تحظى الأمهات والعاملات في مجال رعاية وتغذية الأطفال بمعلومات وافية حول كيفية استخدام منتجاتنا. وسوف نواصل أبحاثنا في هذا المجال، والعمل وفقاً للنتائج التي توصلنا إليها بهدف تعزيز ثقافة الأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال في المنطقة".

١٣٪ من الأمهات اللواتي شملتهن الدراسة، بعدم اتباعهن لتعليمات الاستخدام المدونة على علب حليب الأطفال.

"يسهم غلي المياه حتى ١٠٠ درجة مئوية في القضاء على معظم البكتيريا، وتنصح غالبية الشركات المصنعة لحليب الأطفال باستخدام الماء المغلي والمبرد، مع التنويه إلى أن هذا الشرط قد يختلف بحسب مصدر المياه وعمر الطفل. وبالنسبة للرضع دون الشهرين، فلا بدّ من غلي المياه حتى لو كانت معبأة، وذلك لإزالة المعادن الزائدة التي يحتمل أن تضرّ بالرضيع. - لا يستحسن استخدام مياه الصنبور مباشرة دون غليها. إذ أن مياه الصنبور المحلاة قد تكون أكثر عرضة للتلوث نتيجة تآكل الأنابيب المعدنية مقارنة مع مصادر المياه الأخرى".

وبيّنت الدراسة أن أكثر من نصف الأمهات اللواتي شاركن في الاستطلاع من مختلف أنحاء المنطقة، والبالغ عددهن ٢٠٠ أم، لا يتبعن عادات سليمة وأمنة لتحضير وحفظ الحليب. وتمثل الرسالة الشاملة لهذا الاستطلاع في أن الأم بحاجة إلى مستويات أعلى بكثير من الدعم والتثقيف لضمان معرفتها للحقائق الطبية والعلمية المثبتة حول طرق تحضير واستخدام حليب الأطفال بشكل حصري، سواء كمكمل للرضاعة الطبيعية أو عند الفطام.

بما يثير القلق أيضاً أن نسبة مرتفعة من الأمهات في منطقة الشرق الأوسط لا يتبعن إجراءات أمانة حفظ حليب الأطفال. وقد أظهرت الدراسات أن تحضير المياه بصورة غير سليمة، وإعادة استخدام وإعادة تسخين حليب تم تحضيره منذ أكثر من ساعة واحدة قد يؤدي إلى تشكّل البكتيريا الضارة. ويمكن لتلك البكتيريا أن تسبب مخاطر صحية خطيرة للأطفال الرضع، وأن تسفر عن أمراض يمكن تجنبها إذا ما تم تزويد الأمهات بمعلومات صحيحة حول هذا الموضوع. لذلك يجب تشجيع الأمهات على إرضاع أطفالهن بصورة طبيعية باعتباره الخيار الأسهل والأكثر تعقيماً.

أكثر من ٧٥٪ من الأمهات في الشرق الأوسط يحضرن الحليب لأطفالهن بطريقة غير صحيحة. ميلوبا أبتاجونيور تدعو إلى تعزيز التوعية حول كيفية استخدام حليب الأطفال

كشفت دراسة حديثة أجرتها شركة "ميلوبا أبتاجونيور" المتخصصة في حليب الأطفال، حول عادات تغذية الأطفال المتبعة في منطقة الشرق الأوسط، عن تدني مستوى ثقافة الأمهات ومعرفتهن بأصول تحضير الحليب لأطفالهن. وأظهرت هذه الدراسة، التي شملت أكثر من ٢٠٠ أم من لبنان و المملكة العربية السعودية والكويت والإمارات العربية المتحدة، أن ٩٤٪ من أولئك الأمهات كنّ واثقات من معرفتهن بالإجراءات السليمة لإطعام أطفالهن، إلا أن نسبة كبيرة منهن لم يكنّ يتبعن خطوات سليمة وأمنة لحفظ وتحضير حليب الأطفال، مما قد يعرّض أطفالهن إلى خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الأمراض، التي قد تتراوح أعراضها بين الغص والإسهال والحساسية.

ورغم الاعتراف على نطاق واسع في منطقة الشرق الأوسط بأن حليب الأم يعتبر أفضل من الحليب الصناعي للأطفال دون سن ١٢ شهراً، إلا أن الحليب الصناعي يستخدم إما كمصدر أساسي للتغذية أو كمكمل لحليب الأم، ونظراً لعدم اكتمال جهاز المناعة لدى الأطفال دون ١٢ شهراً، فإنهم يكونون أكثر عرضة للجراثيم والبكتيريا التي يمكن أن تنشأ جراء تحضير حليب الأطفال بطريقة غير صحيحة.

وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن ما يقل عن ربع الأمهات اللواتي شملهن الاستطلاع، كنّ على معرفة بضرورة استخدام الماء المغلي والمبرد خلط الحليب، وهي الطريقة الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية لضمان عدم تلوث الحليب بالبكتيريا. وأظهرت الدراسة أن ١٣٪ فقط من الأمهات في دولة الإمارات العربية المتحدة، و ٢٪ في لبنان و ١٧٪ في السعودية و ٤٩٪ في الكويت يستخدمن الماء المغلي عند تحضير الحليب لأطفالهن. كما تبين أن ١٣٪ من الأمهات في دولة الإمارات يقمن بإعادة تسخين حليب الأطفال في جهاز الميكروويف، غير مدركات أن مثل هذه الممارسات قد تعرض أطفالهن للإصابة بالبكتيريا الضارة. وقد أقرت

Emergency Numbers:

| | |
|--------------------|---------------------|
| Poison | 03-332246/03-724453 |
| Civil Defense | 01-290029 125 |
| Lebanese Red Cross | 140 |
| General Security | 1717 112 |

أرقام الطوارئ:

| |
|------------------------|
| تسمم |
| الدفاع المدني |
| الصليب الاحمر اللبناني |
| قوى الامن الداخلي |

Essential Numbers:

| | |
|-------|-----------|
| Yasa | 05-452587 |
| Lassa | 05-452587 |

أرقام ضرورية:

| |
|------|
| يازا |
| لاسا |



