

خودمراقبتی و پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان



تهیه و تنظیم: حامد بهرامی
شبکه بهداشت و درمان
شهرستان برخوار

کودکان ۱ تا ۵۹ ماهه (از یک ماهگی تا کمتر از ۵ سالگی) یکی از آسیب پذیرترین گروه های سنی هستند. طبق گزارش های نظام مراقبت مرگ کودکان وزارت بهداشت و کمیته های بررسی مرگ در دانشگاه های علوم پزشکی، سوانح و حوادث غیرعمدی از علل اصلی و قابل پیشگیری مرگ در این گروه سنی محسوب می شوند. بسیاری از این مرگ ها با آگاهی والدین، ایمن سازی محیط خانه و نظارت مستمر قابل پیشگیری هستند. این پمفلت بر اساس توصیه های رسمی وزارت بهداشت و بوکلت های مراقبت کودک سالم تهیه شده است.



حوادث خانگی سوختگی/خفگی/برق گرفتگی و

بیشتر حوادث منجر به آسیب یا مرگ کودکان زیر ۵ سال در منزل رخ می دهد.

اقدامات ضروری:
ظروف داغ، کتری، قوری، سماور و مایعات داغ را دور از دسترس و لبه میز قرار دهید.
هنگام بغل کردن کودک، نوشیدن داغ ننوشید و از رد کردن ظرف داغ از بالای سر کودک خودداری کنید.

پریزهای برق را با درپوش ایمنی بپوشانید و سیم های برق را جمع کنید.
اجاق گاز را هنگام پخت و پزرها ن کنید و از شعله های عقب استفاده کنید.
اشیای کوچک (دکمه، سکه، باتری دکمه ای، تکه های اسباب بازی) را از دسترس کودک دور نگه دارید تا خطر خفگی ایجاد نشود.





حوادث رانندگی (سوانح ترافیکی)

سوانح ترافیکی یکی از شایع‌ترین علل مرگ کودکان ۱ تا ۵۹ ماهه در کشور است.

توصیه‌های پیشگیرانه:

- همیشه از صندلی ایمنی کودک (کارسیت) مناسب سن و وزن کودک استفاده کنید.

- کودک را هرگز روی پای خود یا بدون صندلی ایمنی حمل نکنید.

- کمربند ایمنی را برای خود و کودک به‌طور صحیح ببندید.

- از سرعت غیرمجاز، رانندگی در حالت خستگی و استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی خودداری کنید.

غرق‌شدگی در استخر، حوض، وان حمام و سطل آب

غرق‌شدگی یکی از علل مهم و سریع مرگ در کودکان خردسال است و اغلب در سکوت رخ می‌دهد. توصیه‌های حیاتی:

هرگز کودک را حتی برای چند ثانیه در وان حمام، استخر، حوض یا کنار سطل آب تنها نگذارید.

اطراف استخر و حوض را با حفاظ استاندارد و قفل‌دار محصور کنید

پس از استفاده از وان حمام، آب آن را کاملاً خالی کنید

سطل‌ها و ظروف حاوی آب را خالی یا دور از دسترس قرار دهید

در صورت امکان، آموزش شنا و مهارت‌های ایمنی در آب را از سن مناسب آغاز کنید (با نظارت کامل).



مسمومیت با مواد شیمیایی، داروها و سموم

سموم

اقدامات پیشگیرانه:

داروها، مواد شوینده، سفیدکننده‌ها، سموم، نفت، بنزین و مواد آرایشی را در کابینت‌های قفل‌دار و دور از دسترس کودک نگهداری کنید. هرگز مواد شیمیایی را در ظروف خوراکی (بطری نوشابه یا آب معدنی) نریزید. داروها را فقط طبق تجویز پزشک و با دوز دقیق به کودک بدهید. پس از استفاده، درب تمام مواد خطرناک را محکم ببندید.