



مهارتی برای ارتقای سلامت افراد و جامعه (قسمت دوم)

سوانح و حوادث در کمین کودکان

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ نکات پیشگیری‌کننده از سوانح و حوادث برای کودکان را شرح دهند.
- ◀ عوامل مستعدکننده کودکان در مقابل آسیب را توضیح دهند.
- ◀ در حساس‌سازی والدین نسبت به مراقبت از کودکان تلاش کنند.

مقدمه

کودکان قادر به درک خطرات پیرامون خود نبوده و در برابر بسیاری از خطرها، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. حوادث دوران کودکی علاوه بر مرگ و میر، میزان بالای ناتوانی را نیز به دنبال دارند و کودکان زیادی ناچارند به دلیل آسیب‌های ناشی از سوانح، بقیه عمر خود را با معلولیت و ناتوانی سپری کنند. بنابراین بهترین راه حل در چنین شرایطی، پیشگیری است.

تعریف آسیب

«آسیب» همان جراحت جسمی است که به دنبال تماس و برخورد با مقادیر زیاد انرژی مکانیکی، حرارتی و شیمیایی یا اشعه، (بیش از حدآستانه تحمل فیزیولوژیک بدن) و نقص عملکرد بدن به دنبال کمبود یا فقدان یک یا چند عنصر حیاتی مانند اکسیژن یا حرارت، به وجود می‌آید.



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ **معصومه نعلبند سلماسی**
مدیر مرکز آموزش بهورزی سلماس
دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی

◀ **شهین فتوحی**
مری مرکز آموزش بهورزی سردشت
دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی

◀ **لیلا ایرانمنش**
کارشناس سلامت کودکان
دانشگاه علوم پزشکی جهرم

◀ **اکبر پورمقدم**
مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی جهرم

چه عواملی کودکان را در مقابل آسیب‌ها حساس می‌کنند؟

- ◀ ویژگی‌های فیزیکی کودکان، آن‌ها را مستعد آسیب بیشتری می‌کند.
- ◀ توانایی فیزیکی کودکان با توانایی ذهنی و ادراکی آن‌ها مطابقت ندارد.
- ◀ قد کوتاه‌تری دارند و احتمال آسیب سرگردن آن‌ها بیشتر است.
- ◀ کمتر از بزرگسالان به چشم می‌آیند و دیدن وسایل نقلیه برای آن‌ها قدری مشکل است.
- ◀ نمی‌توانند سرعت نزدیک شدن ماشین‌ها و فاصله آن‌ها را از روی صدای موتور پیش‌بینی کنند.
- ◀ پوست آن‌ها در مقابل دماهای پایین‌تر، عمیق‌تر و سریع‌تر می‌سوزد.
- ◀ نسبت سطح بدن به حجم آن بیشتر است.
- ◀ اندازه سوختگی آن‌ها نسبت به بزرگ‌ترها بیشتر می‌شود و کاهش مایع میان بافتی در ناحیه سوخته شدیدتر است.
- ◀ میزان مواد لازم برای ایجاد مسمومیت در آن‌ها کمتر از بزرگسالان است.

پیشگیری از سوختگی

- ◀ هنگام بغل کردن کودک و زمانی که کودک در آغوش شما است از نوشیدن مایعات و چای داغ و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- ◀ ظروف حاوی مایعات داغ را روی میزدارای رومیزی نگذارید، چون کودک شما ممکن است آن را به طرف پایین بکشد.
- ◀ قبل از حمام کردن کودک، درجه حرارت آب گرم را با پشت دست‌تان آزمایش کنید تا مطمئن شوید آب ولرم است.
- ◀ در زمان پخت غذا، ماهی‌تابه‌دسته دار را روی شعله‌های عقب اجاق گاز قرار دهید.
- ◀ ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودک قرار دهید.

پیشگیری از حوادث ترافیکی

- ◀ از بازی کردن کودکان در مسیر رفت و آمد ماشین و موتورسیکلت جلوگیری کنید.
- ◀ برای کودکان خردسال از صندلی مخصوص استفاده کنید و بستن کمربند ایمنی در کودکان بزرگتر را فراموش نکنید.
- ◀ از سوار کردن کودک در پشت وانت، روی ترک موتورسیکلت و دوچرخه خودداری کنید.
- ◀ دوچرخه یا سه‌چرخه سواری در خیابان و جاده بسیار خطرناک است و نباید اجازه این کار به کودکان داده شود.
- ◀ هنگام رد شدن از عرض یا کنار خیابان دست کودک نوپا را

حتی یک لحظه هم رها نکنید.

- ◀ هنگامی که در اتومبیل را می‌بندید، مراقب انگشتان کودک باشید.
- ◀ کودکان را در صندوق عقب خودرو سوار نکنید.
- ◀ مواظب کودکان باشید تا سر و دست خود را از خودرو بیرون نیاورند.
- ◀ تا زمانی که کودک حداقل ۶ سال دارد، از «قفل کودک» درهای خودرو استفاده کنید.
- ◀ هرگز به کودک قبل از سن قانونی رانندگی یاد ندهید.

پیشگیری از سقوط

- ◀ در هیچ سن و سالی کودک را در روروک نگذارید.
- ◀ ساک حمل شیرخوار را از زیر آن بگیرید.
- ◀ کودک خود را در جاهای بلند و بدون حفاظ تنها رها نکنید.
- ◀ برای پنجره‌ها حفاظ و قفل ایمنی قرار دهید.
- ◀ به کودکان اجازه بالارفتن و بازی بر روی رختخواب‌های روی هم چیده شده را ندهید.
- ◀ بالا و پایین پله‌ها و بالکن را محافظ‌نورده مناسب نصب کنید.
- ◀ در صورت وجود چاه آب یا هرگونه گودال در حیاط منزل و یا وجود تنوره‌های خانگی حتماً روی آن را درپوش قرار دهید.
- ◀ از راه رفتن کودکان در بالای دیوارها و بازی کردن در ساختمان‌های نیمه تمام جلوگیری کنید.
- ◀ بالا و پایین رفتن از پله‌ها را به کودک آموزش دهید.
- ◀ کودکان خود را نزدیک آب، تنها رها نکنید، چون علاقه شدید کودک به آب ممکن است برای او حادثه‌ساز باشد.

پیشگیری از خفگی و غرق شدگی

- ◀ کودک را به پشت یا پهلو خوابانید (به شکم خوابانید).
- ◀ از قنداق کردن کودکان یا بستن شکم کودک به صورت محکم پرهیزید.
- ◀ در حین شیردهی شیرخوار، مادر نباید خواب‌آلود باشد.
- ◀ برای کودک زیر یک سال از بالش استفاده نکنید.
- ◀ اسباب‌بازی‌های متشکل از تکه‌های کوچک، کیسه‌های نایلونی، بادکنک، بندپستانک و زیورآلات را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- ◀ محیط زندگی کودک باید عاری از دود سیگار و مواد مخدر و سم‌آلود و منقل باشد.
- ◀ سیم تلفن، سیم برق، نوارهای پرده کرکره را از نزدیک تخت کودک، محل خواب و محل بازی او دور کنید.



◀ کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید.
 ▶ به کودک بیاموزید با افراد غریبه صحبت نکند و چگونگی
 برقراری ارتباط با غریبه‌ها را به او آموزش دهید.
 ▶ نسبت به ایمنی کودک هنگام رفت و آمد به مهدکودک یا
 دبستان اطمینان حاصل کنید.

نتیجه‌گیری

شرایط غیرایمن که در بیشتر مواقع ناشی از بی‌توجهی و خطای
 بزرگسالان است، می‌تواند با کمی دقت و توجه برطرف شده و از
 وقوع آسیب‌های جبران‌ناپذیر در کودکان پیشگیری کند.

پیشنهادهای

◀ برگزاری کلاس‌های آموزشی در زمینه پیشگیری از سوانح و
 حوادث در مهد کودک‌ها
 ▶ ارتقای مهارت و دانش والدین از طریق رسانه‌ها (تلویزیون
 و...)

منابع

۱. پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان، دکتر محمداسماعیل مطلق،
 دکتر سید حامد برکاتی، نغمه تشکری و...
 ۲. بچه‌های کوچک آسیب‌های بزرگ (ویژه مربیان)
 ۳. حوادث و سوانح مهم‌ترین علت مرگ کودکان (www.mehcom.com)
 ۴. کتاب کودک سالم و بوکلت چارت کودک سالم

◀ اطمینان حاصل کنید که استخرهای شنا و حوض‌ها در
 ساختمان شما، در همسایگی شما یا در محله شما از همه
 طرف حفاظ دارد و در ورودی آن‌ها را همیشه بسته نگه دارید.
 ▶ هرگز هنگام غذا خوردن کودک، او را تنها نگذارید و به دقت
 مراقب او باشید.

پیشگیری از مسمومیت

◀ همه سموم، حشره‌کش‌ها، فرآورده‌های نفتی، داروها، مواد
 شوینده، مواد آرایشی و بهداشتی، رنگ‌ها و حلال‌ها را دور از
 دید و دسترس کودک قرار دهید.
 ▶ اشیای خطرناک و آلوده را روی کف اتاق و در معرض دید
 کودک قرار ندهید.
 ▶ گیاهان و گل‌دان‌ها را باید از دسترس کودکان نوپا دور کرد.
 ▶ دست خود و کودک را به‌طور مکرر به‌ویژه قبل از تغذیه
 کودک و بعد از تعویض پوشک بشویید.
 ▶ اسباب بازی‌ها را با آب و صابون بشویید.
 ▶ در کابینت و کمد‌ها باید به‌گونه‌ای باشد که کودک نتواند در
 آن‌ها را باز کند.

پیشگیری از صدمات بدنی

◀ کودک‌تان را تنها رها نکنید.
 ▶ از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید و