



راهکارهای جلوگیری از حوادث برای کودکان

مقدمه

همه ما می‌خواهیم فرزندی سالم داشته باشیم و به آن‌ها کمک کنیم تا با حداکثر توانایی خود زندگی کنند. سوانح و حوادث، یکی از علل اصلی معلولیت و مرگ در کودکان بالای یک سال است. هر سال تعداد زیادی کودک در داخل خانه و اطراف آن دچار حادثه می‌شوند و نیازمند دریافت خدمات پزشکی هستند. خوشبختانه، والدین می‌توانند نقش کلیدی در محافظت از کودکان دبندشان داشته باشند.



معصومه اصغرلو
کارشناس برنامه سلامت کودکان
دانشگاه شهید بهشتی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
● روش‌های پیشگیری از آسیب‌های کودکان و
اصلاح باورها و رفتارهای نادرست را بیان کنند.



احداث میدان‌های کوچک، ایجاد راه‌های یک‌طرفه در نزدیکی مدارس، تجهیزات ایمنی کودک از قبیل صندلی‌های حمایت کودک، استفاده از کلاه‌های ایمنی دوچرخه و موتورسیکلت، آموزش ایمنی جاده‌ای و مهارت‌آموزی در کلاس درس و اعمال مقررات و استانداردهایی که برای پیشگیری از تصادف در جمعیت عمومی طراحی شده اند، می‌تواند از جمله راهکارهای مؤثر در کاهش حوادث ترافیکی باشد.

پیشگیری از خفگی و غرق شدگی

محیط خواب ایمن ایجاد کنید، کودکان را به پشت روی یک سطح سفت و محکم بخوابانید. امن‌ترین مکان برای خواب کودکان تخت‌خواب کودک است و محل خواب مشترک با والدین برای خواب کودکان امن نیست. چیزهای نرم مانند عروسک‌ها و حیوانات پارچه‌ای، ملحفه‌ها، روانداها و چیزهای بی‌مصرف را خارج از تخت‌خواب کودک نگه‌دارید. وسایل متحرک را بالای



آسیب نوعی صدمه جسمانی است که در نتیجه برخورد ناگهانی با انرژی بیش از آستانه تحمل به‌وجود می‌آید و یا به دلیل کمبود یا نبود یک یا چند عامل حیاتی مانند هوا، آب و گرما در کارکرد عضوی از بدن اختلال ایجاد می‌شود. در سطح جهان، آسیب‌های غیرعمدی و خشونت از اصلی‌ترین علل مرگ و میر کودکان است و سالانه قریب ۹۵۰ هزار مورد مرگ و میر افراد زیر ۱۸ سال را در پی دارد که در این میان آسیب‌های غیرعمدی عامل ۹۰ درصد این مرگ‌هاست. بیشترین موارد مرگ ناشی از آسیب در بین کودکان ۱۰ تا ۱۹ ساله دیده می‌شود. در بین کودکان ۱ تا ۴ ساله، غرق شدگی علت اصلی مرگ ناشی از آسیب است و بعد از آن تصادفات جاده‌ای و سوختگی قرار دارد. این سه علت حدود دوسوم مرگ‌های این گروه سنی را تشکیل می‌دهند. در سنین بالاتر از ۵ سال نیز آسیب‌های ترافیکی، سوختگی و غرق شدگی از دلایل اصلی مرگ کودکان است. در کشور ما از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۹ به‌طور متوسط ۲۰/۲ درصد از موارد مرگ کودکان ۱ تا ۵۹ ماهه به دلیل سوانح و حوادث غیرعمدی بوده است. ۴۳/۰۳ درصد از این مرگ‌ها به دلیل حوادث ترافیکی، ۱۲ درصد به دلیل انسداد راه هوایی، ۱۰/۶ درصد به دلیل غرق شدگی، ۵/۶ درصد به دلیل سوختگی با آب داغ، ۶/۳ درصد به دلیل سقوط، ۷ درصد به دلیل مسمومیت، ۲/۳ درصد به دلیل خفگی با دود و ۲ درصد به دلیل گزیدگی‌ها و بقیه موارد به خاطر سایر حوادث بوده است. شواهد نشان می‌دهند که احتمال وقوع حادثه در پسران نسبت به دختران بیشتر است. بیشترین حوادث در خانه به خصوص در اتاق نشیمن اتفاق می‌افتند. با این حال، جدی‌ترین حوادث در آشپزخانه و پلکان رخ می‌دهند. بیشترین حوادث در فصل تابستان بین اواخر بعد از ظهر و اوایل غروب، طی تعطیلات مدرسه و در تعطیلات آخر هفته رخ می‌دهند.

پیشگیری از حوادث ترافیکی

جداسازی مسیر وسایل نقلیه دوچرخ، کاهش سرعت با اقدامات زیربنایی مهندسی از قبیل نصب سرعت‌گیرها،



جامعه اگر همراه با روش‌های دیگر مانند وضع قوانین و مقررات و ایجاد تغییرات محیطی مانند نصب قفل‌های ایمنی بر روی پنجره‌ها، تجهیز پله‌ها به نرده، روشنایی کافی راه پله‌ها، استفاده از بست‌های مخصوص برای محکم کردن فرش یا موکت روی پله‌ها، استفاده از تخت خواب ایمن برای کودکان و تثبیت اجسامی که احتمال سقوط در آنان وجود دارد، همراه باشد، نتایج بهتری را به دنبال خواهد داشت.

پیشگیری از سوختگی

رعایت ایمنی در آشپزخانه، رعایت ایمنی لوازم برقی، رعایت ایمنی آب گرم، رعایت ایمنی غذاها و نوشیدنی‌ها، رعایت ایمنی مواد شیمیایی، ایمنی کودکان در فضای باز، افزایش آگاهی در باره سوختگی‌ها و پیشگیری از آن‌ها، وسایل اطفای حریق، تهیه جعبه کمک‌های اولیه، عدم استفاده از سوخت‌های فسیلی، ساخت اجاق‌های ایمن، استفاده از لامپ‌های ایمن، استفاده از فنک‌های دارای قفل کودک، نصب نشانگر دود در اتاق‌ها و کنترل منظم و بررسی باتری آن‌ها، عدم استفاده از وسایل گرم‌زای دارای شعله باز و قابل حمل، گذاشتن موانعی در اطراف شومینه و رادیاتور‌ها تا از رسیدن کودک به آن‌ها جلوگیری شود.

پیشگیری از مسمومیت

بسته‌بندی‌های قفل‌دار یکی از بهترین موفقیت‌ها در پیشگیری از مسمومیت‌های غیر عمدی کودکان است.

تختخواب کودک نگذارید. آب سطل‌ها، بشکه‌ها، وان حمام و دستشویی در مواقعی که نیازی به آن‌ها نیست خالی شود. در توالی فرنگی هنگامی که از آن استفاده نمی‌شود بسته باشد، گودال‌ها و چاه‌های ساختمان‌های نیمه کاره یا پروژه‌های عمرانی پر شوند و یا زه‌کشی شوند. ظروف کوچک مانند تشت‌ها و وان‌های شستشو در معرض باد و باران رها نشوند. پل‌های ایمن ساخته شود و سیستم‌های لوله‌کشی و آبیاری استاندارد نصب شود. مراکز تفریحی ایمن برای شنای کودکان تأسیس شوند و استخرهای مهندسی شده و ایمن با اعماق مشخص و بدون وجود ناهمواری در کف ساخته شوند. یک حصار کامل چهارطرفه دورتادور استخر نصب شود و در ورودی آن قفل شود. استفاده از سیم خاردار یا دیوار آجری در نزدیک برکه‌ها، استخرها و سواحل خطرناک هم الزامی است. کودکان حتی اگر شنا کردن می‌دانند در داخل و یا اطراف آب‌های طبیعی مانند دریاچه یا اقیانوس جلیقه نجات بپوشند.

پیشگیری از سقوط

شناسایی، جایگزینی و یا تغییر محصولات مانند بازسازی و طراحی دوباره اسباب و وسایل مراقبت از کودک، تجهیزات زمین بازی، تجهیزات ورزشی و مسابقه‌ای، چرخ خرید، صندلی چرخ دار، مکانیسم ترمز جدید در کالسکه کودک، آموزش والدین به کودک در باره خطر سقوط اقدامی مؤثر در کاهش آسیب است. آموزش



مواد شیمیایی خانگی و محصولات تمیز کننده در محلی خارج از دید، در کابینت‌ها یا قفسه‌های قفل‌دار، ترجیحاً در طبقات بالا و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.

نتیجه‌گیری

هر آسیب باید به عنوان یک بیماری واحد در نظر گرفته شود و راهکارهای مشخصی برای پیشگیری از آن لحاظ شود. انطباق محیط زندگی کودک با ویژگی‌های خاص کودکان و اعمال استانداردهای ایمنی در طراحی محصولات و آموزش مراقبان کودکان از راهکارهای موفق حفاظت از کودکان در برابر آسیب‌ها به حساب می‌آید.

پیشنهادها

نگرش مدیریتی مثبت و تلاش‌های همه‌جانبه و جهانی می‌تواند با تأمین محیط‌های فیزیکی و اجتماعی سالم در کاهش آسیب‌های مهلک نقش مهمی داشته باشد. توسعه اطلاعات مبتنی برشواهد، ایجاد کمیته‌های پیش و ارزشیابی، برنامه‌ریزی و قانونگذاری برای ایمن‌سازی محیط‌ها، آموزش اصولی ایمنی به کارکنان و دست‌اندرکاران مراکز و آژانس‌های مختلف امدادی و اجتماعی و همچنین والدین و مراقبین کودک در منزل و محیط‌های آموزشی و اعمال مدیریت شورایی در موضوعات سلامت و ایمنی نیز در این خصوص مؤثر است.



زدودن خود سم مؤثرترین روش برای پیشگیری از تماس کودکان با سموم محسوب می‌شود و جایگزین کردن داروهای بالقوه سمی با مواد با سمیت کمتر، جایگزین کردن بنزودیازپین‌ها به جای باربیتورات‌ها، استامینوفن به جای آسپرین نیز باید مورد توجه قرار گیرد. محل نگهداری محصولات خانگی خطرناک باید از محل نگهداری مواد غذایی مجزا باشد، غذاها در ظرف‌های درباز نگهداری نشوند، غذای باقی‌مانده در ظرف تمیز و در یخچال نگهداری شود. هنگامی که از غذای نگهداری شده در یخچال یا فریزر استفاده می‌شود باید به مقدار مصرف گرم شود و از برگرداندن باقی‌مانده غذا به یخچال و فریزر خودداری شده و هیچ غذایی بیشتر از تاریخ مصرفش نگهداری نشود. داروها باید به نحو مناسبی خارج از دسترس و دید کودکان خردسال نگهداری شوند،

منابع

- گزارش‌های جهانی پیشگیری از مصدومیت کودک/سازمان بهداشت جهانی و یونسف، ویراستار مارچی بیدن، ترجمه حمید سوری... (و دیگران) ویراستار حمید سوری. نشر تهران: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، پلیس راهنمایی و رانندگی، دفتر تحقیقات کاربری: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
- گزارش جهانی آسیب کودکان، تهیه‌کننده سازمان جهانی بهداشت، گروه مترجمان شهرام رفیعی فر، محمد هادی موذن جامی... (و همکاران) تهران: مهروارش ۱۳۸۸
- راهنمای ایمنی کودکان/ترجمه و تدوین دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر محمد هادی موذن جامی، دکتر امیدوار رضایی میرقائد، دکتر محمد امیر امیرخانی و دیگران تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر ۱۳۸۸
- بچه‌های کوچک، آسیب‌های بزرگ از سری کتاب‌های آسیب‌های کودکان قابل پیشگیری هستند. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اداره سلامت کودکان، ناشر اندیشه ماندگار پاییز ۱۳۹۴

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۱۰۲۱۰ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۲۱۰)