

FIRST AID FOR THE UNDER 5'S

Making Your Home Safer
Information, Hints & Tipsإجعل بيتك أكثر أماناً
معلومات، ونصائح وإرشادات

الطبعة الثالثة

معلومات ونصائح عن السلامة في المنزل ...
بعض مخاطر السلامة التي تحيط بنا من السهل إكتشافها - إلا أن بعضها ليست واضحة جداً. لهذا السبب عليك القيام بإجراء تقييم ذاتي لإجراءات السلامة. حاول أن تستكشف مستوى السلامة في منزلك والمنازل التي تزورها باستخدام قائمة الإختبار التالية، فقد يتوقف على ذلك منع وقوع الحوادث والإصابات!

إجراءات السلامة في غرفة المعيشة:

- لا تترك طفلك على الكرسي أو الأريكة أو السرير وغيرها لكي لا يسقط على الأرض (ابتداءً من عمر شهرين).
- جميع الأبواب الزجاجية والنوافذ ذات المستوى المنخفض يجب تكون مصنوعة من زجاج الأمان والسلامة أو تحتوي على فلم السلامة الخاص بالزجاج.
- إبعاد أي أثاث بجانب النوافذ لمنع طفلك من التسلق عليه.
- إطفاء المنافذ والتوصيلات الكهربائية مع وضع أغطية بلاستيكية واقية على المنافذ الكهربائية غير المشغولة.
- قد يتسبب مشروب ساخن بحروق للطفل بعد ١٥ دقيقة من تحضيره، لا تترك المشروبات الساخنة في متناول يد الطفل، بعيداً عن الطاومات وحواف الأسطح / لا تترك المشروبات الساخنة على طاومات منخفضة
- تجنب حمل طفلك والمشروبات الساخنة في نفس الوقت

إجراءات السلامة في الصالة والسلالم:

- تركيب بوابات السلامة في أعلى وأسفل السلالم.
- يجب أن تكون السلالم مضاءة جيداً وخالية من العوائق.
- تمسك بمقبض السلامة في السلم (الدرابزين) عند النزول في السلالم.

إجراءات السلامة في الحمام:

- إملى حوض الاستحمام بالماء البارد أولاً وتحقق من درجة الحرارة باستخدام كوع يدك لكي يكون الماء معتدلاً.
- وضع حصيرة مانعة للإنزلاق في الحمامات أو المغاسل.
- الإشراف والمراقبة على الأطفال في الحمام في جميع الأوقات.

إجراءات السلامة في غرف النوم:

- تجنب وضع السرير قرب جهاز التدفئة، فقد يتسبب ذلك في إرتفاع درجة حرارة طفلك.
- التأكد من أن الفراش هو المقاس الصحيح للسرير (يجب ألا يكون الفرق بين السرير والفراش أكثر من واحد سنتيمتر من أي جهة للسرير).
- تجنب إستخدام وسائد في السرير لأنها قد تتسبب في إختناق الطفل.
- تجنب إستخدام اللحاف للأطفال أقل من سنة واحدة من العمر.
- تجنب إستخدام وسائد الحماية لأنها قد تتسبب في إرتفاع درجة حرارة الطفل في السنوات الأولى من العمر ولأن الطفل قد يستخدمها للصعود عليها ثم السقوط على الأرض من فوق السرير .
- إخلاء المنطقة المحيطة بسرير طفلك من أي عوائق لتجنب التسبب في وقوع إصابات عند الوقوع من السرير.
- الأطفال فوق سن ست سنوات فقط يمكنهم إستخدام السرير العلوي أو الطابق الثاني من السرير.
- لا تترك آلة مملس الشعر مشبوكة بالكهرباء بعد إستخدامها؛ إنزعها وضعها بعيداً في كيس عازل لتبريد. لا تترك الآلة على الأرض أبداً.

إجراءات السلامة في المطبخ:

- كل السكاكين والمقصات يجب أن تبقى بعيدة عن متناول يد الطفل.
- عند طبخ الطعام، استخدام مواقد الطبخ الداخلية للموقد واحرص أن تكون مقابض المقلاة وأواني الطبخ بعيدا عن الحافة الأمامية للموقد. لا تترك المقلاة بدون مراقبة أبداً.
- مفارش المائدة يمكن أن تكون خطيرة لأن الأطفال الصغار قد يسحبونها ويسقطون كل شيء على الطاولة على رؤوسهم.
- إبعاد جميع منتجات التنظيف والأدوية والكحول في دواليب مرتفعة (يفضل أن تكون مغلقة)، بعيدة عن متناول طفلك، أو إذا لزم الأمر، تركيب أقفال للدواليب المنخفضة.
- استخدام أحزمة أمان خماسية الربط للكراسي المرتفعة، وعربات الأطفال ومقاعد السيارة.
- أمسك دائما الطفل والزجاجة إذا كان طفلك يتناول طعامه في زجاجة.
- عدم تسخين زجاجة طعام الطفل في الميكروويف لأن السوائل قد تحتوي على أماكن ساخنة. بدلا من ذلك استخدم جهاز تسخين الفينينة أو الزجاجة أو وضعها في إبريق من الماء الساخن.
- تركيب سلك مطاطي قصير كهربائي لغلايات الماء.
- تخزين الأكياس البلاستيكية، وأكياس القمامة وغيرها بعيدا عن متناول الأطفال.
- تخزين أغذية الحيوانات الأليفة وأواني المياه وأوعية القمامة بعيدا عن متناول الأطفال .

إجراءات السلامة في الحديقة:

- التأكد من أن المعدات والألعاب محفوظة بشكل آمن، وفي حالة جيدة للإستخدام وبعيدة عن البيوت الزجاجية الزراعية والأسوار والتأكد من وجود أرضية ناعمة لمنطقة الألعاب.
- سد جميع الحفر في الحديقة - أو إجعلها أماكن لتصميم صندوق رملي للعب. إذا لم تستطع سدها، تأكد من أنها مسورة أو مغطاة بشكل آمن.
- قلب أحواض البرك الإصطناعية وسطول الماء وخزانات المياه لمنع تراكم وتجمع المياه بداخلها.
- وضع لعبة حضان القفز (الترامبولين) على أرضيات ناعمة وأحرص على أن يتم إستخدامها من قبل شخص واحد فقط في كل مرة مع إستخدام شبكة السلامة والإشراف عليها في جميع الأوقات.
- تخزين المواد الكيميائية وأدوات الحدائق في مخزن مقفل بعيدة عن متناول الأطفال مع الإحتفاظ بها في عبواتها الأصلية.
- أقفال جميع البوابات والتأكد من عدم وجود ثغرات في السياجات والأسوار المحيطة بالحديقة لضمان عدم هروب الأطفال من خلالها.
- الحرص على إرتداء الأطفال ملابس واقية والكريمات الواقية من الشمس في الأيام المشمسة.
- تنظيف أماكن فضلات الحيوانات الأليفة في الحديقة.
- الإشراف الدائم على معدات الشواء ومواقد النيران كونها تبقى ساخنة لعدة ساعات .

إجراءات السلامة أثناء النقل والتنقل:

- الحرص أن يقوم شخص بالغ بالإشراف الدائم على الأطفال الصغار وهم يركبون الدراجات.
- الحرص أن يقوم شخص بالغ بشكل منتظم بفحص مكابح وأضواء وإطارات ومقاعد الدراجات والعاكسات الضوئية.
- الحرص الدائم على إرتداء خوذة السلامة ليس فقط أثناء قيادة الدراجات بل وأيضا عند استخدام ألواح التزلج، وأحذية التزلج والسكوتر وغيرها .
- تشجيع الأطفال على التقيد بإجراءات السلامة أثناء ركوب الدراجات والشعور بالمسؤولية بهذا الخصوص.
- الحرص على أن يكون الأطفال في وضع آمن أثناء قيادة السيارة وأن تكون مقاعد الأمان محكمة التركيب ومناسبة لوزنهم وطولهم.
- الإنتباه عند عبور الطريق مع عربة الأطفال إلى أن العربة التي تدفعها تسبقك في العبور.
- لا تترك طفلك أبدا بمفرده في السيارة.

إجراءات السلامة العامة:

- لا تترك الحيوانات الأليفة وحدها مطلقا مع طفلك.
- لا تضع كراسي الأطفال الهزازة على الأسطح أو أسطح العمل.
- أربط حبال الستائر بإحكام وأبعدها عن متناول طفلك.
- إحرص على تغيير حفاظات الأطفال على الأرض على قصيرة لهذا الغرض بحيث لو إنقلب الطفل لن يتعرض للأذى.
- إحرص على فصل الهاتف عن الكهرباء عندما لا يكون قيد الاستعمال.
- إحرص على مسح جميع البلل من على الأرض لتجنب الإنزلاق.
- جميع الحصى والسجاد في المنزل يجب أن يكون تحتها حصيرة مضادة للإنزلاق.
- تأكد من أن الألعاب الخاصة بعمر معين فقط هي التي في متناول اليد.
- لا تسمح لطفل صغير بأكل الفول السوداني والحلويات أو قطع صغيرة من الفواكه لأنها كلها قد تتسبب في إختناق الطفل.
- لا ينصح باستخدام مشايات الأطفال لأنها تزيد من خطر التعرض للإصابة ولا تشجع الطفل على المشي.
- إنتنبة إلى وجود الأطفال الصغار عند كي الملابس لأن الطفل قد يقوم بسحب السلك وبالتالي تسقط الكاوية على رأسه
- التخلص من بقايا جميع الأدوية عن طريق الصيدلي بطريقة آمنة.
- لا تعطي بالونا لطفل تحت سن ثلاث سنوات لأنه قد يتسبب المطاط في خنقة بعد أن انفجار البالون.
- الإمتناع التام عن التدخين في الغرف التي يوجد بها طفلك لأن التدخين السلبي مضر جدا بالأطفال.
- التأكد من أن لديك مخزونا كافيا من مستلزمات الإسعافات الأولية.

إجراءات السلامة من الحرائق:

- الحرص على إبعاد الكبريت والولاعات بعيدا عن متناول الأطفال وبعيدا عن أنظارهم حتى لا تسول لهم أنفسهم اللعب بها.
- الحرص على تركيب أجهزة كشف الدخان في الطابق العلوي والطابق السفلي والتحقق من كفاءتها في العمل مرة في الأسبوع. اتصل بمكتب خدمات الاطفاء المحلية لترتيب أجهزة كشف الدخان مجانا.
- الحرص على وضع خطة النجاة من الحريق، والتأكد من أن الأسرة كلها تعرف ما يجب القيام به في حالة نشوب حريق
- الحرص على إطفاء جميع أعقاب السجائر، وتنظيف جميع منافض السجائر قبل الذهاب إلى النوم وإغلاق جميع الأبواب.

كيفية الحصول على مزيد من المعلومات:

لمزيد من المعلومات أو الحصول على المشورة بشأن إجراءات السلامة أو كيفية تجنب وقوع الإصابات لمن هم دون سنة الخامسة من العمر:

التحدث مع المشرفة الصحية

أو

الاتصال بأي من مكاتب (Healthpoints) التابعة للصحة الوطنية في جرابمبيان على الهاتف المجاني رقم:
0500 20 20 30 (خلال ساعات الدوام)