

همه ما می خواهیم فرزندان سالمی داشته باشیم و به آنها کمک کنیم تا با حداکثر توانایی خود زندگی کنند . سوانح و حوادث از علل اصلی معلولیت و مرگ در کودکان است . برای وقوع یک سانحه نیازی به اشتباهات بزرگ نیست. یک لحظه بی توجهی یا نادیده گرفتن یک توصیه ساده ایمنی برای ایجاد حادثه کافی است. پیشگیری از ایجاد حادثه بسیار کارآمد تر و ضروری تر از درمان عوارض آن می باشد.

بر اساس آخرین آمار بیشترین میزان مرگ و میر کودکان ناشی از سوانح و حوادث غیر عمدی از قبیل مسمومیت ، غرق شدگی ، برق گرفتگی و... می باشد.

غرق شدگی

علاقه شدید کودک به آب ممکن است برای او حادثه ساز باشد. غرق شدگی می تواند در دریا، رودخانه، استخر، حوض، حیاط خانه، آب انبار، یا حمام اتفاق بیافتد. حتی کودکان نو پا میتوانند در عمق کمتر از ۵ سانتی متر آب سطل ها و ظروف در معرض غرق شدن قرار گیرند.



پیشگیری از غرق شدگی کودک

- اطراف حوض و استخر خانه ها از حفاظ استفاده کنید.
- به مهارت کودک و خودتان در شنا اعتماد نکنید. بیشتر غرق شدگان، شناگران ماهر هستند.
- در هنگام آب بازی کودک خود را زیر نظر داشته باشید.
- به هشدارهای موجود در محل شنا دقت کنید.

- کودک باید شنا را فقط در کلاس های آموزشی زیر نظر سازمان تربیت بدنی بیاموزد.

- در مورد خطر فرو بردن سر در آب استخر، راه رفتن روی دیوار حوض و پریدن از طرفی به طرف دیگر به کودک خود آموزش دهید.

- کودک در استخر یا ساحل دریا نیاز به بازوبند یا جلیقه نجات دارد و استفاده از تیوب به جای آن خطرناک است.

پیشگیری از خفگی و غرق شدگی کودک در حمام

- کودک خردسال خطرات آب حمام را نمی فهمد و ممکن است به راحتی غلت بخورد و در آب بیافتد.

- کودک خردسال به راحتی در آبی به ارتفاع ۵ سانتی متر (دو بند انگشت) خفه می شود!

- هرگز کودک زیر شش سال را در حمام تنها نگذارید. اگر به هر علت مثل زنگ تلفن یا خانه مجبور به ترک حمام شدید کودک را هم با خود ببرید.

-صابون، شامپو، حوله، اسباب بازی کودک، یا هر وسیله لازم دیگر را از قبل در حمام داشته باشید که برای آوردن آنها، مجبور به خروج از حمام و تنها گذاشتن کودک نشوید.

- عمق آب برای کودک خردسال، کمتر از ۵ سانتی متر باشد، و برای کودک بزرگتر نیز تا کمر کودک در حالت نشسته باشد.

اقدامات لازم در هنگام مواجهه با غرق شدن کودک

- دهان و حلق کودک را تمیز کنید.
- اگر کودک غرق شده را از آب گرفتید و نفس نمی کشید، در صورتی که می توانید به او تنفس دهان به دهان بدهید یا از شخصی که کمک های اولیه را می داند کمک بگیرید.

- بااورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید

- حتی تا یک ساعت پس از قطع تنفس، امکان بازگشت تنفس وجود دارد، لذا سریعاً کودک را به نزدیک ترین مرکز درمانی ببرید.

برق گرفتگی

برق گرفتگی در اثر بی دقتی در استفاده از وسایل برقی یا عدم رعایت نکات ایمنی رخ می دهد؛ ومی تواند آسیب های بسیار

شدید مانند قطع حرکت قلب و تنفس، شکستگی، سوختگی شدید و مرگ ایجاد کند.



پیشگیری از برق گرفتگی

- پریز و کلید برق باید در ارتفاع یک و نیم متری نصب شود و دوراز دسترس کودک باشد.

- کلید و پریز شکسته را در اسرع وقت پس از قطع کنتر تعویض کنید.

- وسایل برقی زیاد یا پرمصرف را به یک پریز برق متصل نکنید.

- تمام سیم های وسایل برقی را هر چند وقت یک بار بررسی

کنید و مطمئن شوید سالم هستند.

- از تعمیر سیم وسایل برقی خانگی با چسب نواری یا نایلون یا پارچه خودداری کنید.

- سیم خراب شده بهتر است تعویض شود، چون حتی در صورت ترمیم با چسب مناسب، کودک کنجکاو ممکن است چسب را بکند و خطر ایجاد شود

- سیم برق را از زیر فرش اتاق عبور ندهید، زیرا به مرور سائیده شده و روکش آن از بین می رود.

- به کودک خود بیاموزید که کلید برق را بی جهت خاموش و روشن نکند.

- اگر پریزهای خانه شما در ارتفاع پایین نصب شده اند، آنها را با پریزهای ویژه ایمنی کودک تعویض کرده و یا روی آن محافظ قرار دهید



دانشگاه علوم پزشکی گناباد

پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان

(غرق شدگی، برق گرفتگی، مسمویت)



گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

ویژه والدین

پیشگیری از مسمومیت

- برخی از قرص ها بسیار شبیه شکلات هستند. پس باید به آنها برچسب مناسب زد و دور از دسترس کودکان از آنها نگهداری کرد.
- سموم شیمیایی مانند حشره کش ها، مرگ موش، اسیدها و پاک کننده ها را در جعبه قفل دار یا جعبه ای که کودک نتواند باز کند گذاشته و در طبقه بالای قفسه ها نگه دارید.

- نام هر یک از مواد شیمیایی و سمی را روی آنها بچسبانید.
- کودک خود را جهت پیشگیری از مسمومیت های شیمیایی به زبان ساده آموزش دهید.

- قرص ها و داروهای تجویز شده برای کودک را به اسم شیرینی و شکلات به کودک خود نخورانید.

- حتی الامکان از خوردن داروها در جلوی بچه های کوچک پرهیز کنید.

- کودک را از دست زدن به گیاه، خاک و گلدان ممانعت کنید.

- مواد غذایی و سموم را در ظروف شبیه هم نگذارید. مثلا

نگهداری بنزین در شیشه نوشابه، یا سم مایع در شیشه شربت، ممکن است برای کودک (و حتی بزرگسال)، منجر به اشتباه و مسمومیت شود.

- ظروف نفت و گازوئیل را در دسترس کودک قرار ندهید.

- سموم و مواد شیمیایی را به مقدار زیاد در خانه نگهداری نکنید.

- مواد سفید کننده (مثل وایتکس) و مواد پاک کننده (مثل جوهر نمک) را در یک ظرف روی هم نریزید.

اقدامات لازم در زمان وقوع مسمومیت

- از انجام درمان های خودسرانه بپرهیزید.

- قبل از روشن شدن علت مسمومیت، آن را دست کم نگیرید و خطر شدید آن را به یاد داشته باشید.

- بیمار را سریعاً به مرکز درمانی برسانید.

- نمونه ای از قرص یا ماده شیمیایی مصرف شده را با خود به بیمارستان ببرید.

- اگر فرد مسموم بیهوش است در طول راه او را به پهلو بخوابانید.

- در موارد مصرف نفت، بنزین، گازوئیل یا مواد شیمیایی، کودک را وادار به استفراغ نکنید.

- به کودک بیاموزید با دست خیس به کلید و پریز برق دست نزنند.

- در هنگام بازرسی از وسایل برقی و پریزها کودک همراه شما نباشد.

- داخل حمام نباید پریز برق باشد. اگر هست برای آنها محافظ یا درپوش بگذارید که کودک میخ، سیم، ... در آن فرو نکند.

- از وسایل برقی مثل سشوار یا بخاری برقی در حمام استفاده نکنید، خصوصاً زمانی که وان حمام پر از آب است

اقدامات فوری هنگام برق گرفتگی

- اگر فرد دچار برق گرفتگی هنوز به منبع برق متصل است او را با عایقی مثل یک پارچه خشک از منبع برق گرفتگی جدا کنید.

- هرگز بدون استفاده از عایق به بدن فرد مصدوم دست نزنید.

- فرد آسیب دیده را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید.

مسمومیت

به هم خوردن تعادل بدن به دلیل ورود میکروب یا سم مسمومیت می گویند. سم ایجاد کننده بیماری ممکن است از راه غذا، تنفس،

یا پوست وارد بدن شود. علائمی مانند تهوع، استفراغ، اسهال،

خواب آلودگی، رنگ پریدگی، و سوختگی روی لب ها و دهان می تواند نشانه مسمومیت باشد.

در مورد کودکی که تا چند ساعت قبل حالش خوب بوده و ناگهان بدحال شده، همیشه احتمال مسمومیت هست.

