

در هر بار تمرین پناه‌گیری، در محل‌های امن پناه‌گیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.

بچه‌دارها کیف کمک‌های اولیه یادشان نرود

خانواده‌ای که کودک دارند، اگر فضای خانه خودشان که برای ماندن کودک همه چیز در آن رعایت شده است، خارج شوند و به سفر بروند ملزوماتی را باید همراه داشته باشند. چیزی که بسیار لازم است در سفرهای نوروزی والدین همراه داشته باشند یک کیف کمک‌های اولیه با لوازم و تجهیزات کامل است. ممکن است در سفر نوروزی اتفاقی برای کودک رخ دهد و امکان دسترسی به مراکز درمانی وجود نداشته باشد. زمانی که کیف امدادی با تجهیزات کامل همراه والدین باشد، اگر کودک دچار بریدگی شود یا نسمان برای زخم موجود است، اگر دست کودک بر اثر دویدن دچار در رفتگی شود، آتل در اختیار والدین است یا این که برای شستن زخم‌ها سرم شست‌وشو همراه دارند. در واقع اگر در سفر وسایل و لوازم کمک‌های اولیه موجود باشد، می‌توان از وسعت آسیب‌ها و در نهایت از مرگ‌ومیر کودک در سفرهای نوروزی جلوگیری کرد.



اگر با کودکان به سفرهای نوروزی رفته‌اید، خواندن این مطلب را از دست ندهید

کودکان این همسفران شیرین اما حساس

سُمیرا زمانی | طبق تحقیقات انجام گرفته آسیب‌های ناشی از حوادث از علل اصلی معلولیت‌ها، ناهنجاری‌های دایمی و مرگ‌ومیر در کودکان است و هر سال تعداد زیادی از کودکان حوادث تلخ را تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل پیشگیری از آسیب به کودکان مسئولیت بزرگی است که نیازمند تعهد و مشارکت دولت و خانواده‌ها و حتی خود کودک است. والدین و مراقبان کودک در خانه و خارج از خانه باید با دقت در جزئیات مانع از آسیب دیدن کودکان شوند و در پیشگیری از حوادث و ایمنی کودکان نقش فعالی داشته باشند. در تعطیلات نوروزی و مسافرت متأسفانه گاهی اوقات به دلیل ناآگاهی و غفلت از سوی والدین و کودک شاهد آسیب‌هایی به کودکان هستیم که در برخی موارد تنها به معلولیت و ناهنجاری‌های دایمی ختم نمی‌شوند و متأسفانه حتی باعث مرگ‌ومیر در کودکان می‌شوند؛ مادر بین حوادث و آسیب‌های موجود بیشتر بی‌خطراتی که ممکن است در سفرهای نوروزی و مسافرت کودکان را تهدید کند، آسیب‌هایی مانند حوادث ترافیکی، مسمومیت‌ها، غرق شدگی و سقوط است. در گفت‌وگو با هرگز کبیری، کارشناس مدیریت امداد و سوانح طبیعی، مربی امداد و کمک‌های اولیه و همچنین مدرس طرح دادرسی نکاتی که ممکن است در زمان وقوع این حوادث به مدیران دست‌درست خواهد کرد را مرور کردیم، نکاتی که خواندنشان برای والدینی که با کودکان خود به سفرهای نوروزی رفته‌اند، خالی از لطف نیست.

نکات کاربردی برای تامین ایمنی کودک در جاده‌ها

طبق معالعات انجام گرفته در حوادث ترافیکی به ازای هر یک کودک که در اثر حوادث رانندگی فوت می‌کند، ۲۵۴ کودک به علت حادثه ترافیکی به بیمارستان مراجعه می‌کنند و ۴ کودک با معلولیت‌های دایمی مرخص می‌شوند. همچنین بنا بر تحقیقات انجام گرفته آسیب‌های ترافیکی علت اصلی مرگ‌ومیر بین سنین ۱۵ تا ۱۹ سال و دومین علت مرگ در بین کودکان ۵ تا ۱۴ ساله است؛ اما برای پیشگیری از حوادث ترافیکی و در جهت ایمنی کودک در سفرهای نوروزی می‌توانیم به اقدامات متعددی اشاره کنیم که در صورتی که والدین آنها را انجام دهند تا حد زیادی آسیب به کودکان را کم می‌کند. کاهش سرعت به میزان یک کیلومتر بر ساعت موجب کاهش خطر تصادف‌های آسیب‌زایه میزان ۳ درصد و کاهش خطر تصادف‌های مرگبار می‌شود. استفاده از تجهیزات ایمنی برای کودکان را نباید نادیده گرفت؛ بد نیست بدانید که استفاده از صندلی حمایتی کودک در تصادف مرگ‌ومیر کودکان را بین ۵۴ تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشیم که کودک زیر ۵ سال را نباید با موتورسیکلت جابه‌جا کنیم،



نکات ایمنی کاربردی هنگام بازی کودک

یکی دیگر از مواردی که باعث آسیب به کودکان در سفر می‌شود، سقوط کودکان است. سقوط اتفاقی است که در نتیجه آن کودک روی زمین، کف یا سطوح پایینی دیگر می‌افتد. اما در سفرهای نوروزی احتمال این آسیب در کودکان بیشتر هم می‌شود و شاید بتوان گفت محل‌های شایع سقوط ناگهانی کودکان در سفرهای نوروزی تجهیزات بازی (سرسره‌بازی-تاب‌بازی در پارک‌ها) درختان و حتی سقوط از ارتفاع مانند کوه است. برای ایمنی کودک در زمان استفاده از وسایل و تجهیزات بازی باید دقت داشته باشید که کودک وسط تاب بنشیند، روی تاب نایستد یا زانو نزند و هر دو طناب تاب را بگیرد. باید دقت کنید زمانی که کودک دیگری مشغول تاب‌بازی است، کودک دیگری پشت یا جلوی تاب قرار نگیرد. مراقب باشید کودک تاب خالی را حرکت ندهد که برگشت آن به دلیل ناآگاهی کودک باعث برخورد تاب به او و آسیب می‌شود. در مورد سرسره‌بازی لازم است کودک هنگام بالا رفتن با هر دو دست زنده‌های آن را بگیرد. هنگام سُر خوردن مطمئن شوید کسی جلوی او نیست.

ضوابطی که داخل ماشین فرزندانمان را تهدید می‌کند

هنگام شیردان به کودک باید توقف کرد؛ چون در صورت تصادف یا ترمز ناگهانی وزن مادر روی کودک می‌افتد و باعث آسیب به کودک می‌شود. به یاد داشته باشیم کودکان نباید روی صندلی خودرو در حال حرکت بایستند یا این که در عقب خودرو دراز بکشند. نیاز به تأکید هم نیست که کودکان نباید دست یا سر خودشان را از شیشه خودرو بیرون بیاورند. این را بدانید که برای سوار و پیاده‌شدن از خودرو باید از درهای سمت راست یعنی به سمت پیاده‌رو استفاده کنیم و هنگام بستن درهای خودرو مراقب باشیم انگشتان کودک لای در خودرو نماند. در ارتباط با استفاده از کمربند ایمنی که مانع از پرت شدن کودک به هنگام تصادف می‌شود باید به کودک با زبان ساده کودکانه آموزش دهیم که کمربند به گونه‌ای باید بسته شود که یک قسمت از آن از روی شانه و نوار دیگر آن از روی شکم عبور کند. بد نیست بدانید بستن کمربند ایمنی خودرو خطر پرت شدن از وسیله نقلیه و ایجاد آسیب‌های مرگبار یا سنگین به کودکان ۱۰ سال به بالاتر را بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.



مسمومیت کودکان را جدی بگیرد

از دیگر مواردی که باعث آسیب به کودکان در سفر می‌شود مسمومیت است. سم ماده‌ای است که مصرف مقدری از آن باعث می‌شود یک آسیب گذرا یا همیشگی در بدن کودک ایجاد شود. خوب است بدانید علاوه بر مواردی که ذاتاً برای بدن زیان‌آور است، عناصر مفیدی مانند انواع خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در صورت مصرف بیش از حد و نادرست ممکن است تبدیل به مواد مسموم‌کننده و زیان‌آور برای کودکان شود. سم از راه‌های مختلفی می‌تواند وارد بدن کودک شود و ایجاد مسمومیت کند، اما در سفر معمولاً کودکان دچار مسمومیت‌های گوارشی یا خوردن و آشامیدن مواد خوراکی و مصرف بیش از اندازه آنها و همچنین مسمومیت‌هایی که با گیاهان سمی در طبیعت که با پوست و چشم کودکان تماس پیدا می‌کنند، می‌شوند. از طریق علائم زیر می‌توانیم به مسمومیت کودک در سفر به دنبال خوردن و آشامیدن مواد خوراکی پی برده و کودک را به مراکز درمانی انتقال دهیم. سردرد و سرگیجه، تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم و حتی تغییر در وضعیت هوشیاری یا پاسخ‌دهی کودک. در مسمومیت‌هایی که در کودکان بر اثر تماس با گیاهان سمی در دامن طبیعت به وجود می‌آید، علائمی مانند قرمزی در ناحیه تماس، خارش، التهاب و تاول در کودک مشاهده می‌شود. برای جلوگیری از عواقب وخیم انواع مسمومیت‌ها در کودکان که ممکن است کودک را نیازمند احیای قلبی-ریوی کند، بهتر است با تشخیص علائم مسمومیت، کودک در کمترین زمان ممکن به مراکز درمانی منتقل شود.