

مهارات يتعلمها طفلك

يُصبح طفلك أكثر إستقلالية ومغامرة كما إستيعابه وإدراكه للأخطار بسيط في هذا السن. أما أفضل أنواع التسلية فهي التسلق وأفضل وسيلة للوقاية من الإصابات تكمن في إشراف البالغين عليه.

هموم شائعة تتعلق بالسلامة

- الوقوع عن الدراجة، السكوتر، وتجهيزات الملعب وفي البيت.
- يكون الأطفال دون الخامسة أكثر عرضة لعضات الكلاب وغالباً ما يتطلبوا المعالجة في المستشفى.
- إن حوض السباحة في الحديقة الخلفية أكبر مسبب لموت الأطفال قبل بلوغ الخامسة.
- تسبب الحروق أعظم مبرر للمكوث فترات طويلة في المستشفى وغالباً ما تؤدي إلى تشويه دائم.
- غالباً ما تقع الحوادث حين يركض الأطفال لعبور الطريق أو يلعبون بالقرب منه.

في البيت

- يبدأ بتعليم طفلك عن السلامة في البيت.
- إن محفظات اليد وأغراض السماننة والتسوق المتروكة دون مبالاة غالباً ما تحتوي على منتجات النظافة الشخصية، المساحيق والسوائل والمنظفات البيتية وتشكل هدفاً سهلاً للعقل الفضولي.
- إحرصي على وضع الأدوية في مكان مرتفع بعيداً عن متناولهم وتحت القفل. إن الأدوية شبيهة المنظر بالساكر بالنسبة للأطفال كما إنها ملونة وجذابة.
- إحرصي على إبعاد عيدان الثقاب وولاعات السجائر عن متناولهم.
- قومي بوضع خطة للهروب من الحرائق تحسباً لطارئ وتدربي عليها دورياً.
- قومي بتعليم طفلك كيف يبقى ملاصقاً للأرض ومن ثم الإنطلاق بسرعة هائلة إذا تورط في حريق وكيف له أن يتوقف ويقع إلى الأرض ويتدحرج إذا لحقت النار بملابسه.

- إستعملي الزجاج الواقى من الإنشطار في النوافذ المتدنية والأبواب أو إستعملي مادة لاصقة تمنع إنشطار الزجاج وتبعثره. إستبدلي ألواح الزجاج المنشطرة والمكسورة بزجاج السلامة.



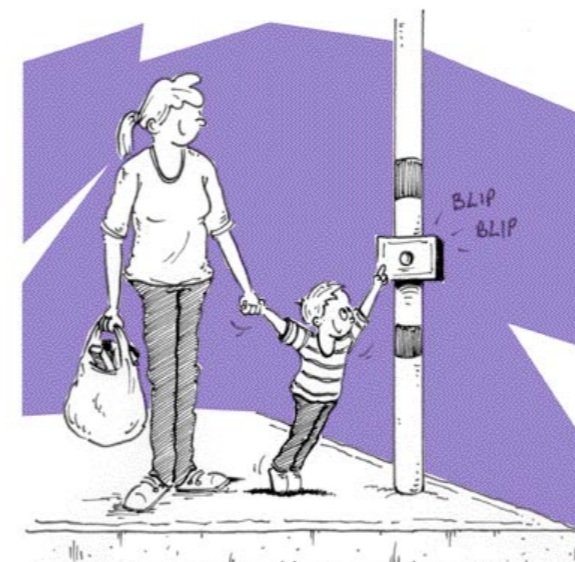
أثناء اللعب

- عليك إختيار تجهيزات للعب مناسبة لعمر وحجم ومرحلة نمو طفلك.
- قد يكون الترامبولين خطراً! ثبتي الترامبولين في الأرض وغطي النواويس بحشوة واقية. والقانون الذي تتبعينه: «ولد واحد على الترامبولين في وقت واحد»!
- اشترى خوذة واقية بحجم رأس الطفل وافرضي عليه إرتداء الخوذة في كل مرة يركب الدراجة أو السكوتر أو المزلاج.
- عليك وضع مادة تخمد الإرتطام تحت تجهيزات اللعب وإزالة فروع وأغصان الأشجار والشجيرات المتدلية بمستوى العيون.
- إحرصي على أن يلبس طفلك ملابس متدنية خطورة إحتراقها.
- علمي طفلك كيف يلعب بسلامة وأمان مع كلبك. أبعدي اطفلك عن الكلاب حين إطعام الكلاب.



في الشارع

- أمسكي بيد الطفل دائماً متى كنتما بالقرب من الطريق وإشرحي لطفلك ما يتعين عليه أن يراقب.
- علمي طفلك أن يقف، ينظر، يصغي ويفكر.
- لا تسمح أبداً لطفلك ركوب دراجته الهوائية أو السكوتر أو المزلاج على الطريق.



في السيارة

- لا تترك طفلك بمفرده داخل السيارة أبداً. إن الحرارة داخل السيارة قد ترتفع بمعدل يفوق ٣٠ درجة مئوية عن خارجها خلال ١٥ دقيقة. خذي طفلك معك حين مغادرة السيارة - حتى وإن كان لبرهة قصيرة جداً.
- إستعملي قيد الطفل الوقائي في كل رحلة بالسيارة - إن القيد المتجه إلى الأمام ملائم لحين يكبر الطفل على إستعماله أو إذا بلغ وزنه ١٨ كلغ.
- تأكدي عبر التفقد من أن القيد يمسك طفلك ويناسبه. إن الملابس الصيفية الخفيفة قد تفرض عليك تشديد القيد بشكل أكبر.
- قدمي الكثير من السوائل الباردة بانتظام تفادياً للجفاف.
- يجب إلباس الأولاد ما يلائم المناخ كي تتاح فرصة لتدفق الهواء حول الجسم.



تلميحات عامة بخصوص السلامة:

safe kids now

- ١ علمي طفلك أساسيات تتعلق بالمياه وكيف يسبح. سجله في دروس متخصصة لتعليم السباحة.
- ٢ إستشري خوذة واقية وواقيات لكوع اليدين والركبتين وآخر للمعصم لحماية طفلك حين ركوبه الألعاب الصغيرة المجهزة بدواليب.
- ٣ إلتحقي بأحد برامج التوعية عن الحرائق «Fire Ed» التي يديرها مجلس الطوارئ والحرائق في ملبورن والضواحي
- ٤ عليك القيام بممارسات وسلوك منطقية بشأن السلامة والمرور.
- ٥ قومي بوضع خطة عائلية للطوارئ أزاء نشوب حريق.
- ٦ راجعي البلدية المحلية للتأكد من أن سور حوض السباحة ويوابته التي تغلق ذاتياً تلبيا الأنظمة والقوانين.
- ٧ قومي بتحديد أنظمة وقوانين بالنسبة لحوض السباحة وحواليه.
- ٨ قومي بتحديد نظام يمنع تواجد الأولاد حول الكلاب حين إطعامها.
- ٩ عليك شراء الألعاب التي تناسب عمر ونمو طفلك دون سواها.

للحصول على معلومات إضافية

ممرضة صحة الأمومة والطفولة في منطقتكم

خط صحة الأمومة والطفولة على مدى ٢٤ ساعة

مركز السلامة في مستشفى الأطفال الملكي لمجموعة متنوعة من المنتجات ٩٣٤٥ ٥٠٨٥

مركز معلومات التسمم في حالة الطوارئ ١٣ ١١ ٢٦

فيك رودز VicRoads للمشورة المتعلقة باختيار واستعمال مقاعد

الأطفال والأحزمة وقيود الامان ١٣٠٠ ٣٦٠ ٧٤٥

Littles Child Restraint لتثبيت أجهزة الأمان في سيارتكم بطريقة صحيحة ١٣٠٠ ٧٢٨ ٣٦٣

الجمعية الملكية لإنقاذ الحياة في فكتوريا دورات تدريبية على الإنعاش

من خلال التنفس الاصطناعي والإشارات المتعلقة بحوض السباحة ٩٥٦٨ ٥٨٢٢

إسعافات سانت جون لمجموعة متنوعة من دورات الإسعافات الأولية ٩٦٩٦ ٠٠٠٠

إرشادات مفيدة عن شراء خوذة أمان للدراجة لطفلكم

تقدمها لكم "روزبانك" وترعاها بكل فخر مؤسسة كيدسايف كيف أعلم حجم الخوذة المناسب لطفلي؟

- استعملوا ماسورة لقياس دائرة الرأس مباشرة فوق العينين والأذنين.
- قوموا بمطابقة هذا القياس مع قياس أحجام الخوذات المدرجة على صندوق العرض من أجل إيجاد خوذة تلائم هذا القياس.
- ما هي المواصفات التي يجب أن أبحث عنها عند شراء خوذة أمان لطفلي خاصة بالدراجة؟
- أهم شيء أبحثوا عن لاصقة الاعتماد ذات خمس علامات ✓ الخاصة بالمعايير الأسترالية (Australian Standards) التي توجد عادةً على العلبه وعلي الخوذة. تضمن هذه اللاصقة بأن الخوذة قد مرت تحت نظام متشدد لاختبار سلامتها وبأنها تفي بشروط معايير السلامة الصارمة التي تستوجبها قوانين المرور في الولاية الأسترالية. لا تستوفي كافة الخوذ على هذه الشروط والمعايير! تغطية إضافية للرأس خاصة للأطفال الصغار.
- لا يملك الأطفال الصغار جداً دون السنة من عمرهم قوة كافية في عضلات رقبتهم ليتحملوا الخوذة فاطلبوا مشورة طبيب أطفال في هذا الشأن.
- الألوان الفاتحة تحسن مجال وقدره راكبي الدراجات الآخرين أو المشاة أو سائقي السيارات على وجه التحديد، على رؤية الطفل.
- ننصح أيضاً بالتهوئة الملائمة للحفاظ على برودة أو عدم سخونة رأس الطفل.
- من المفيد وضع حشوة أو كمادات إضافية خصوصاً مع نمو طفلكم بحيث يمكنها الحفاظ على وضع الخوذة وتمديد فترة استعمالها.
- هاماً! ليس هناك أي خوذة تستطيع حماية من يرتديها من كل الإصابات أو المشاكل المحتملة وبالتالي يجب أن تكون الخوذة محكمة القياس ومقفلّة ومبكّلة بشكل آمن.