

عنوان کتاب:

مؤلفین:

پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان
دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر سید حامد برکاتی،
نغمه تشکری، دکتر نجیبه طاهری، دکتر سهیلا خزاعی،
دکتر شهرام رفیعی فر

صندوق کودکان سازمان ملل - یونیسف

ناشر:

شابک:

سیامک محیط‌زاده 

اول - پائیز ۱۳۸۹

طراحی و صفحه‌آرایی:

نوبت چاپ:

تیراژ:

فهرست

۱.....	مقدمه
۳.....	سوختگی
۶.....	حوادث ترافیکی
۹.....	سقوط
۱۱.....	خفگی و غرق شدگی
۱۵.....	مسمومیت
۱۷.....	صدمات بدنی
۲۰.....	کمک‌های فوری
۳۳.....	منابع

مقدمه:

در تمامی جوامع، کودکان از آسیب‌پذیرترین افراد در برابر حوادث هستند، ارتقاء سلامت کودکان از مهم‌ترین شاخص‌های سطح سلامت یک جامعه بوده و پیشگیری از وقوع حادثه در کودکان، مستلزم رعایت نکات ایمنی است. کودکان قادر به درک خطرات پیرامون خود نبوده و در برابر بسیاری از خطرها، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. حوادث دوران کودکی علاوه بر مرگ و میر با میزان بالای ناتوانی نیز همراه می‌باشند و هزاران کودک ناچارند به دلیل آسیب‌های ناشی از سوانح، مابقی عمر خود را با معلولیت و ناتوانی سپری کنند، تبعات غیر مستقیمی که در اثر سوانح بر کودکان کشور تحمیل می‌گردد متعدد است. یکی از آنها فشارهای اقتصادی و اجتماعی بر خانواده‌هایی است که ناگزیرند از معلولین سوانح مراقبت کنند. کودکی که دچار مصدومیت جدی است نیاز دارد که والدین، هر دو، از او مراقبت کنند. این زیان درآمد از دست رفته والدین را بر فرصت تحصیلی از دست رفته کودک می‌افزاید.

والدین و مراقبان کودک نقش مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی کودکان دارند و برای ایفای چنین نقشی باید از دانش و مهارت کافی برخوردار شوند. پیشگیری از حوادث از بخش‌های ضروری هر برنامه با کیفیت مراقبت از کودکان و یکی از مسئولیت‌های اصلی والدین و سایر مراقبان کودک است. با شناخت نحوه وقوع حوادث و نیز با برخی برنامه‌ریزی‌ها و اقدامات اولیه، بیشتر حوادث قابل پیشگیری‌اند. توجه به پیشگیری از آسیب‌های ناشی از حوادث در کودکان در برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره والدین و مراقبان کودکان ضروری است.

شرایط غیر ایمن که در اغلب مواقع ناشی از بی‌توجهی و خطای بزرگسالان است می‌تواند با کمی دقت و توجه برطرف شده و از وقوع آسیب‌های جبران‌ناپذیر در کودکان پیشگیری کند.

سوانح پنجمین علت مرگ در دنیا، عمده‌ترین علت مرگ و بستری در بیمارستان‌ها و همچنین علت اصلی مرگ در سنین ۱ تا ۱۸ سالگی است.

بر اساس آخرین آمار مرگ و میر کودکان زیر شش سال کشور در سال ۱۳۸۶، ۱۸ درصد میزان مرگ و میر مربوط به حوادث و سوانح غیر عمدی است که از این میزان ۴۸/۷ درصد به حوادث خانگی (غیر ترافیکی) و ۳۶/۹ درصد به حوادث ترافیکی اختصاص دارد.

بیشترین میزان مرگ و میر ناشی از حوادث غیرترافیکی مربوط به غرق شدگی، بسته شدن راه‌های تنفسی با مواد جامد و نیمه جامد، سوختن با مواد داغ و شعله، مسمومیت‌های اتفاقی با مواد یا داروها، سقوط از ارتفاع، خفگی در نتیجه گاز و دود و نیش خزندگان، حشرات و گیاهان سمی می‌باشد.

میزان سوانح جاده‌ای در ایران بیست برابر میانگین جهانی است.

همه ساله در ایران تصادفات جاده‌ای باعث مرگ حدود ۲۸۰۰۰ نفر و مصدومیت یا معلولیت ۳۰۰۰۰۰ نفر دیگر می‌گردد.

از آنجائی که کودکان و خردسالان به عنوان سرمایه‌های بالقوه واقعی و آینده‌سازان ایران اسلامی، نقش مهمی در حفظ و حراست از ارزش‌ها، داشته‌ها و سرمایه‌های بدست آمده کشور و پیشبرد امور فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و کشور عزیزمان دارند لذا تربیت، آموزش و جامعه‌پذیری این عزیزان در الویت قرار دارد.

راهنمایی که در پیش رو دارید با هدف توانمندسازی والدین و مراقبان کودک برای آموزش اصول ایمنی و پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان تدوین گردیده است. امید است با مطالعه این مجموعه آموزشی توسط والدین و مراقبین کودک موجبات حساس‌سازی و ارتقای آگاهی خانواده‌ها فراهم گردد.

امید است این مجموعه در کاهش واقعی تعداد کودکان قربانی انواع حوادث ترافیکی و غیرترافیکی موثر باشد.

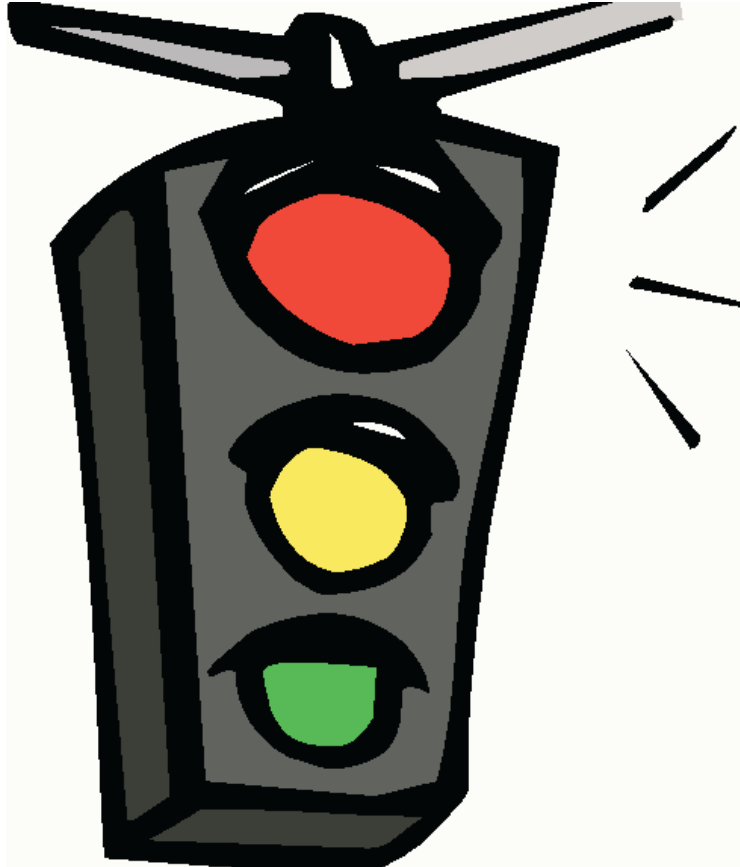


سوختگی

سوختگی

- هنگام بغل کردن کودک و زمانی که در آغوش شما است از نوشیدن مایعات و چای داغ و کشیدن سیگار جداً پرهیز کنید.
- کودک نباید مدت طولانی در معرض آفتاب قرار گیرد.
- ظروف حاوی مایع داغ را روی میز دارای رومیزی نگذارید چون کودک شما ممکن است آن را به طرف پایین بکشد.
- کودک را در معرض مایعات داغ (ظروف غذای در حال پخت، دیگ‌های داغ و کتری آب جوش) و وسایل سوزاننده (از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور و اتو و.....) قرار ندهید.
- ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- بر روی پریشهای برق در پوش پلاستیکی محافظ قرار دهید.
- قبل از حمام کردن کودک، درجه حرارت آب گرم را بر روی مچ دستتان آزمایش کنید تا مطمئن شوید آب داغ نیست.
- در زمان پخت غذا، ماهی‌تابه دسته‌دار را روی شعله‌های عقب اجاق گاز قرار دهید. کودک را از آنچه روی اجاق است همچون ماهی‌تابه داغ، کتری آب جوش، بخاری، رادیاتور، بخاری دیواری، اطو و وسایل گرمازا، اجاق گاز، آتش، کبریت، فندک، سیگار روشن، فر و چراغ‌های خوراک‌پزی دور نگهدارید.
- ابزار و وسایل برقی را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- هرگز اجازه ندهید کودکان زیر کرسی بازی کنند بخصوص اگر وسیله حرارتی آن منقل ذغالی باشد. هرگز کودکان را به تنهایی زیر کرسی ن خوابانید.
- به کودکان بیاموزید که نباید کلید برق را بدون دلیل خاموش و روشن کنند.

- از بازرسی وسایل برقی و پریزها به همراه کودکان بپرهیزید.
- در کشور ما هیچ کارخانه و شرکت استانداردی برای تهیه و تایید ایمنی ترقه و فشفسه‌های موجود در بازار وجود ندارد. بنابراین به فرزندانان اجازه استفاده از این وسایل و مواد را ندهید و هیچوقت اجازه ندهید فرزندانان به تهیه ترقه، فشفسه و مانند آن‌ها اقدام کند.



حوادث
ترافیکی



حوادث ترافیکی

- هنگام مسافرت‌های درون و برون شهری امن‌ترین محل برای کودکان صندلی عقب اتومبیل می‌باشد. برای کودکان خردسال از صندلی مخصوص استفاده کنید و بستن کمربند ایمنی در کودکان بزرگتر را فراموش نکنیم.
- برای کودکان تا ۴ ماه از صندلی ایمنی مخصوص رو به عقب و برای کودکان بزرگتر از ۴ ماه از صندلی ایمنی مخصوص کودک رو به جلو استفاده نمائید.
- کودک خود را دور از وسایل نقلیه در حال حرکت، ماشین‌های چمن‌زنی، درب باز گاراژهای بالارونده، جاده‌های ماشین‌رو و خیابان‌ها نگهدارید.
- هنگام رد شدن از عرض یا کنار خیابان دست کودک نوپایان را حتی یک لحظه هم رها نکنید.
- کودکان همیشه باید از سمت راست خودرو (در امن) سوار یا پیاده شوند، در امن، در عقب رو به پیاده‌رو است (که با خودروهای در حال حرکت فاصله دارد).
- زمانی که در اتومبیل را می‌بندید، مراقب انگشتان کودک باشید.
- هنگام سوار کردن کودک بر دوچرخه یا سه‌چرخه کلاه ایمنی بر سر او بگذارید و مطمئن گردید که کودک شما وقتی بر روی دوچرخه یک فرد بالغ نشسته است، اولاً ایمن از خطر سقوط است و ثانیاً کلاه ایمنی گذاشته است. خودتان نیز کلاه ایمنی بر سر بگذارید.
- دوچرخه یا سه‌چرخه‌سواری در خیابان و جاده‌ها بسیار خطرناک است و اجازه این کار نباید به کودکان داده شود.
- از سوار کردن کودکان روی ترک موتورسیکلت و دوچرخه خودداری نمائید.

- هرگز کودک خود را در پشت شیشه عقب خود رو ن خوابانید.
- از سوار کردن کودکان در پشت وانت و وسایل نقلیه مشابه آن خودداری کنید.
- کودکان را در صندوق عقب خود رو سوار نکنید.
- مهارت‌های لازم برای عبور و مرور از پیاده‌رو و خیابان را به کودکان بیاموزید و ارتباط سالم با همسایه‌ها و خوش رفتاری را به کودک یاد دهید.
- والدین باید مواظب کودکان باشند تا سر و دست‌های خود را از خودرو بیرون نیاورند.
- تا زمانی که کودک حداقل ۶ سال سن داشته باشد، روی درهای عقب از قفل‌های ایمنی مخصوص کودکان استفاده کنید.
- از بازی کردن کودکان در مسیر رفت و آمد ماشین و موتورسیکلت جلوگیری کنید.
- اگر محل بازی او نزدیک خیابان‌ها و جاده‌های ماشین رو یا محل عبور و مرور است دائم مواظب او باشید.
- به بچه‌ها بیاموزید که ایمن‌ترین روش‌ها برای عبور از خیابان عبارتند از: عبور از پل‌های زیر گذر، خطوط عابر پیاده، محل چراغ عابر پیاده و پل‌های هوایی و یا عبور از خیابان با کمک پلیس یا یک فرد بزرگسال دیگر. اگر هیچ یک از این‌ها میسر نباشد ایمن‌ترین جا مکانی است که از هر دو طرف دید زیادی داشته باشد. به خاطر داشته باشید که رد شدن از وسط بزرگراه‌ها کار بسیار خطرناکی است و خطرناک‌تر از آن بالا رفتن از نرده‌های کنار و یا وسط بزرگراه‌ها برای عبور از خیابان است.



سقوط

سقوط

- در هیچ سن و سالی کودک را در روروک نگذارید و به افراد فامیل توصیه کنید چنین هدیه‌ای خریداری نکنند.
- ساک حمل شیر خوار را از زیر بگیرید
- کودک خود را در جاهای بلند و بدون حفاظ (تخت‌ها، صندلی‌ها، میزها، نیمکت‌ها و ...) تنها رها نکنید، و خصوصاً کودک زیر یکسال که غلت می‌زند را باید در محلی امن قرار داد .
- به کودکان اجازه بالا رفتن و بازی بر روی رختخواب‌های روی هم چیده شده را ندهید چون ممکن است موجب آسیب و خفگی خود و کودکان هم بازی شوند.
- دقت کنید در فرش یا قالیچه سوراخ یا لبه‌های برگشته وجود نداشته باشد زیرا باعث به زمین خوردن کودکان می‌شود.
- برای پنجره‌ها حفاظ و قفل ایمنی قرار دهید.
- بالا و پایین پله‌ها و بالکن محافظ و نرده مناسب قرار دهید و هر گاه کودک روی پله است به دقت و از نزدیک مراقب او باشید.
- در صورت وجود چاه آب یا هر گونه گودال در حیاط منزل و یا وجود تنورهای خانگی حتماً روی آن درپوش قرار دهید.
- از راه رفتن کودکان در بالای دیوارها و بازی کردن در ساختمان‌های نیمه‌تمام جلوگیری کنید.
- کابینت‌ها، کتابخانه‌ها و قفسه‌ها را با پیچ به دیوار ثابت کنید.
- بالا و پایین رفتن از پله‌ها را به کودک آموزش دهید.



خفگی
و غرق شدگی

خفگی و غرق‌شدگی

- کودک را به پشت یا به پهلو بخوابانید (به شکم نخوابانید) و از بستگان و مراقب کودک نیز بخواهید چنین کنند.
- از قنداق کردن کودکان یا بستن شکم کودک به صورت محکم بپرهیزید.
- قنداق فرنگی شیرخوار نباید آنقدر بزرگ باشد که شیرخوار بتواند سر خود را در آن فرو کند زیرا احتمال خفگی شیرخوار وجود خواهد داشت.
- بهترین تغذیه شیرخوار، شیرمادر است و به هیچ وجه تغذیه با شیشه شیر توصیه نمی‌شود
- در حین شیردهی شیرخوار مادر بایستی کاملاً هوشیار باشد زیرا خواب‌آلودگی مادر در زمان شیر دادن در بعضی مواقع منجر به بستن راه‌های تنفسی شیرخوار گردیده و باعث خفگی وی می‌گردد .
- لباس‌هایی که جنس الیاف آن‌ها کشی است و یا بافت سوراخ‌دار دارند و یا بند و نوار آن‌ها به دور گردن کودک گره می‌خورند، برای کودک خطرناکند، چون ممکن است به قلاب کالسکه یا جاهای دیگر گیر کنند و باعث خفگی او شوند.
- برای کودک زیر یک سال از بالش استفاده نکنید زیرا ممکن است خفه شود. اگر می‌خواهید سر او را بالا نگه دارید، بالش را زیر تشک او قرار دهید.
- اسباب‌بازی‌های متشکل از تکه‌های کوچک و سایر اشیاء کوچک و کیسه‌های نایلونی، بادکنک، بند پستانک و زیورآلات را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- از رختخواب نرم (پتوها، شال گردن پشمی، لحاف، بالش)، اسباب‌بازی‌های نرم یا اسباب‌بازی‌های دارای حلقه و آویز و ریسمان و بندهای بلند نخی استفاده نکنید.

- محیط زندگی کودک خود را در خانه و خودرو عاری از دود (سیگار، وسایل دودزا، مواد مخدر) نگهدارید و مواد مخدر را به او ندهید و روی بدن او نیز نمالید.
- هرگز کودک خود را کنار رختخواب‌های روی هم چیده شده نگذارید و خوابانید زیرا ریزش رختخواب بر روی کودک سبب خفگی او خواهد شد.
- سیم تلفن، سیم برق، نوارهای پرده و کرکره را از نزدیک تخت کودک، محل خواب و محل بازی او دور کنید.
- از زمان شروع غذای کمکی تا دو سالگی به دلیل پریدن مواد غذایی به حلق کودک یا بلع تکه‌های بزرگ غذا، مواد غذایی زیر را در دسترس کودکان قرار ندهید: شکلات‌های مکیدنی سفت، آجیل با پوست، بادام زمینی، ذرت، سوسیس، تکه هویج، کرفس، انگور، کشمش، ذرت بوداده، دانه‌های حبوبات، آب نبات، تکه‌های بزرگ سبزی خام یا میوه یا تکه گوشت و
- اطمینان حاصل کنید که استخرهای شنا و حوض‌ها در ساختمان شما، در همسایگی شما و یا در محله‌ی شما از همه طرف حفاظ دارد. درب ورودی آن‌ها را همیشه بسته نگهدارید.
- سطل‌ها، تشت‌ها و حوضچه‌ها را بلافاصله بعد از استفاده خالی کنید و آن‌ها را خالی نگهداری کنید.
- اخطارکننده دود نصب کنید و اگر دارید، مطمئن گردید که کار می‌کند. آن را ماهانه چک کنید که آیا درست کار می‌کند و باتری آن را سالانه عوض کنید.
- هرگز هنگام غذا خوردن کودک، او را تنها نگذارید و به دقت مراقب او باشید.
- کودک خود را وقتی نزدیک آب است (وان حمام، لگن آب بازی، سطل،

تشت و توالت) به دقت زیر نظر بگیرید. کودکان وقتی نزدیک آب هستند باید توسط یک فرد بالغ تحت نظر قرارگیرند.

- کودک خود را تشویق کنید هنگام خوردن بنشیند تا از پریدن مواد غذایی به حلقش جلوگیری شود و در هنگام گریه و خنده چیزی در دهانشان نگذارید و مواظب خفگی باشید.

- کیسه پلاستیکی یا بادکنکها را در اختیار کودک قرار ندهید.

- شنا و قوانین ایمنی آب را به کودک آموزش دهید و اطمینان حاصل کنید که یاد گرفته است.

- بازی با تیوپ و قایقهای بادی خطرناک است چون این وسایل با جریان آب به وسط دریا میروند. پس اجازه بازی با این وسایل را به کودک ندهید و کاملاً مراقب او باشید.



مسمومیت

مسمومیت

- کلیه سموم، حشره‌کش‌ها، فرآورده‌های نفتی، داروها و مواد شوینده و سفیدکننده، مواد آرایشی و بهداشتی، رنگ‌ها و حلال‌ها را در محلی امن با قفل مطمئن و دور از دید و دسترس کودک قرار دهید. سموم را در بطری نوشابه، شیشه مربا و یا خوردنی‌های دیگر نریزید. مواد سمی (نفت یا محلول‌های سفید کننده و ...) را در ظروف مخصوص خود یا در ظروف قابل تشخیص نگهداری کنید. کلیه سموم را از خانه دور کنید یا آن‌ها را در کابینت‌های بسته و در طبقه بالا نگهدارید. تمام داروها باید درپوش ایمن داشته و خارج از دسترس کودک باشند.
- درب کابینت آشپزخانه را طوری تعبیه کنید که توسط کودک قابل باز کردن نباشد (قفل ایمنی بر روی آن‌ها نصب کنید) در محل بازی کودک قفل ایمنی بر روی کثوها و کابینت‌های حاوی مواد شیمیایی و سمی نصب کنید.
- هرگز به کودک نگویید که قرص‌ها و داروها، شکلات‌های مخصوصی هستند.
- اشیای خطرناک و آلوده را روی کف اتاق و در معرض دید کودک قرار ندهید.
- گیاهان و گل‌دان‌ها را باید از دسترس کودکان نوپا دور کرد. خوردن بعضی از گیاهان زینتی منزل مثل دیفن باخیا منجر به مسمومیت شدید و خطرناکی می‌شود. کود و خاک گل‌دان نیز منبع آلودگی انگلی و میکروبی است پس بهتر است روی قسمت خاک گل‌دان را با سرپوش مناسب مثل ورق پلاستیکی، یونیلیت و مانند آن‌ها بپوشانید.
- دست خود و کودک را مکرراً به ویژه قبل از تغذیه کودک و بعد از تعویض پوشک بشوئید.
- اسباب‌بازی‌ها را با آب و صابون (مواد شوینده) بشوئید.



صدمات
بدنی

صدمات بدنی

- هرگز کودک خود را در خانه، وان حمام، حیاط و اتومبیل تنها نگذارید و از محل نگهداری کودک در همه اوقات مطلع باشید .
- اشیاء تیز و برنده مثل قیچی، کارد و ... را دور از دسترس کودک قرار دهید.
- هرگز مراقبت از کودک را به برادر و خواهر جوانش نسپارید (مثلاً در وان حمام، خانه، حیاط یا زمین بازی) و هیچگاه او را با برادر و خواهر کوچکتر تنها نگذارید و انتظار نداشته باشید آن‌ها از کودکان مراقبت کنند.
- کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید و از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید.
- مطمئن شوید فردی که کودک را در آغوش می‌گیرد، بیماری خاصی که منجر به بیماری و یا آسیب رسیدن به کودک می‌شود نداشته باشد (تشنج، اعتیاد، عدم تعادل روحی و روانی و ...)
- مطمئن گردید که گهواره یا تخت کودک امن است. فاصله بین نرده‌های آن باید ۲/۵ سانتی‌متر باشد تا سر کودک بین میله‌ها گیر نکند. همچنین تشک باید محکم و به اندازه گهواره یا تخت بوده و فاصله آن از هر طرف نباید بیش از ۳ سانتی‌متر باشد در غیراین صورت، سر کودک بین تشک و تخت گیر خواهد کرد. کناره‌های تخت را همیشه بالا نگهدارید و هیچگاه پایین نباشد.
- هرگز، کودک خود را تکان ندهید. تکان شدید می‌تواند آسیب‌های مغزی ایجاد نماید.
- اجازه انجام بازی‌های خطرناک را به کودک ندهید (بازی در کنار آب‌های آلوده و محل تجمع آشغال - فرو کردن اشیاء فلزی در پریز برق- بازی با وسایل تیز و برنده مثل قیچی، چاقو و ... - دویدن با ظروف شکسته، چنگال، مداد نوک تیز و ...).

- اسباب‌بازی‌هایی که برای کودک می‌خرید نباید لبه‌های برنده یا نوک تیز داشته باشند. از خرید اسباب‌بازی‌هایی که احتمال گیر کردن عضوی از بدن کودک در قسمت‌های مختلف آن وجود دارد (مثل تفنگ‌های فنردار) اجتناب کنید.
- حتی‌الامکان نباید کودکان زیر پنج سال را به تنهایی سوار تاب، ننو و صندلی‌های معلق در زمین و هوا نمود و در صورت استفاده نباید فاصله این وسایل از سطح زمین بیشتر از نیم متر باشد.
- برای پیشگیری از بروز حوادث جبران‌ناپذیر، در هنگام استفاده از لوازم برقی مثل چرخ گوشت، آسیاب، آبمیوه‌گیری و ... مواظب کودکان باشید.
- همیشه از محل بازی کودک خود مطلع باشید. او کوچک‌تر از آن است که به تنهایی به گردش برود.
- چگونگی ارتباط با غریبه‌ها را به کودک آموزش دهید. نکات ایمنی در خصوص برخورد با غریبه‌ها را به او آموزش دهید. (مثلاً هرگز درب را بر روی غریبه‌ها باز نکند، هرگز سوار ماشین غریبه‌ها نشود و چیزی از غریبه‌ها نگیرد)
- از آگاهی کودکان به شماره تلفن‌های اورژانس و قوانین ایمنی خانه اطمینان حاصل کنید.

پیشگیری از نیش حشرات و خزندگان سمی:

- درز درب و پنجره‌ها را بگیرید.
- سوراخ‌ها و حفرات اطراف ساختمان را مسدود کنید.
- از پا برهنه راه رفتن کودک به خصوص در شب ممانعت کنید.
- هر روز لباس و کفش‌های کودک را قبل از پوشیدن بتکانید.
- رختخواب کودک را قبل از خواب بازرسی کنید.
- بهتر است برای خوابیدن کودک در محیط باز از تخت مناسب استفاده کنید.



کمک‌های
فوری

کمک‌های فوری به کودک مصدوم قبل از انتقال وی به مرکز درمانی

خفگی در اثر انسداد مجرای تنفسی

شیرخوار

- هر چیزی را که باعث خفگی شده به سرعت از جلوی صورت و مجاری تنفسی کودک بردارید. اگر شیئی راه تنفسی کودک را بسته باشد باید فوری آن را با انگشت در آورید.
- اگر شیئی در گلو گیر کرده باشد، شیرخوار را طوری از جلو روی مساعد خود قرار دهید که سرش پایین باشد. با دست خود سر و شانه‌های او را حمایت کرده و با دست دیگر، پنج بار بین دو کتف او ضربه آرامی بزنید.
- سپس شیرخوار را روی دست دیگر خود قرار داده و درون دهانش را نگاه کنید و موانع مشهود را با یک انگشت بیرون آورید. هرگز کورکورانه درون گلوئی شیرخوار دست نبرید. اگر شی بیرون نیامد، دوباره این کار را تکرار کنید. شیرخوار را هرگز تکان ندهید.
- اگر ضربات دست ناموفق بود، دو انگشت خود را در قسمت زیرین جناغ شیرخوار قرار داده و هر ۳ ثانیه یک مرتبه، و برای ۵ بار به طرف پایین فشار دهید. این کار به عنوان سرفه مصنوعی عمل می‌کند.
- اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید مراحل بالا را برای ۳ بار انجام دهید. اگر این کار هم ناموفق بود، به اورژانس زنگ بزنید و مراحل بالا را تا زمان رسیدن کمک یا برطرف شدن انسداد ادامه دهید.
- اگر تنفس شیرخوار قطع شده و شیرخوار بی‌هوش است، به او تنفس دهان به دهان بدهید. (عملیات احیای قلبی ریوی)

کودک

- خودِ کودک ممکن است بتواند سرفه کند و جسم بلعیده شده را بالا بیاورد. او را به این کار تشویق کنید، اما مراقب باشید وقت از دست نرود.
- اگر این کار ناموفق بود، او را به سمت جلو خم کنید و با دست، پنج بار محکم بین دو کتفش بزنید. سپس دهان کودک را بررسی کنید. برای بهتر دیدن، انگشت خود را روی زبان وی بگذارید و هر جسم مشهود را خارج کنید. هرگز کورکورانه انگشت خود را در گلوئی کودک فرو نبرید.
- اگر ضربات دست ناموفق بود، از روش فشار دادن سینه استفاده کنید. دست خود را مشت کرده و آن را روی پایین‌ترین قسمت جناغ سینه قرار دهید. سپس مشت خود را با دست دیگر نگه داشته و هر ۳ ثانیه یک بار، و برای ۵ مرتبه به طرف داخل فشار دهید. دوباره دهان کودک را بررسی کنید.
- اگر فشارهایی که بر سینه وارد می‌کنید ناموفق بود، برشکم او فشار وارد کنید. بدین طریق که مثتی را در قسمت بالایی شکم و در زیر قفسه سینه قرار داده و دست دیگر را روی آن بگذارید، سپس ۵ بار به سمت بالا فشار داده و دهان کودک را بررسی کنید.
- اگر فشارهای وارده به شکم ناموفق بود، مراحل بالا را برای ۳ بار تکرار کنید. اگر این کار هم ناموفق بود، به اورژانس زنگ بزنید، و مراحل بالا را تا زمان رسیدن کمک یا برطرف شدن انسداد ادامه دهید.
- اگر تنفس کودک قطع شده و کودک بی‌هوش است، به او تنفس دهان به دهان بدهید. (عملیات احیای قلبی ریوی).

سوختگی‌ها

- بدون هدر دادن وقت، فوری لباس‌های کودک را از ناحیه سوخته شده ببرید و از تن او خارج کنید. لباس‌ها یا موادی که به تن او چسبیده

است را از بدن جدا نکنید زیرا این کار ممکن است باعث آسیب بیشتر به پوست شود. از بردن روی محل سوختگی پرهیز کنید و فقط اطراف آن را ببرید. اطراف هر ماده‌ای که به پوست چسبیده است را ببرید.

- برای تسکین درد، کاهش دمای پوست و جلوگیری از فرآیند سوختن، در سوختگی خفیف، محل سوختگی را به مدت ۱۰ دقیقه با آب سرد خنک کنید زمانی که سوختگی خنک شد، چنانچه هنوز درد ادامه داشت، آن را دوباره سرد کنید.

- کودکان خردسال را درون آب سرد نبرید زیرا این کار ممکن است موجب کم شدن درجه حرارت بدن آن‌ها گردد.

- قبل از تورم محل سوختگی، لباس‌های تنگ را از ناحیه سوختگی بردارید و اشیای خارجی نظیر الگو، گردنبند و انگشتر را درآورید.

- به محل سوختگی دست نزنید و تاول‌ها را نترکانید.

- برای جلوگیری از عفونت ثانوی، محل سوختگی را با یک پارچه تمیز، نازک و غیر کرکی بپوشانید. لازم نیست که این روپوش محکم باشد. به آن ماده ضدعفونی‌کننده، روغن، کره، خمیردندان یا پماد نزنید. چون بدون تجویز پزشک این کار نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه باعث می‌شود که قبل از درمان و پانسمان ناچار به تمیز کردن آن باشند. مطمئن شوید که کودک گرم نگه داشته می‌شود.

- در سوختگی‌های وسیع و شدید، چیزی برای خوردن و آشامیدن به کودک ندهید.

- برای پوشاندن دست یا پای سوخته می‌توان از کیسه پلاستیکی یا سلفون تمیز استفاده نمود. هر دوی آن‌ها از عفونی شدن سوختگی جلوگیری می‌کنند. با باندپیچی کردن یا چسب زخم زدن، دور کیسه را محکم کنید. مراقب باشید این کار را روی پوست انجام ندهید.

- توجه کنید که بهتر است حتی برای سوختگی‌های خفیف و سطحی نیز به پزشک و بیمارستان مراجعه کنید.
- سوختگی‌های ناحیه دهان و گلوبسیار خطرناک هستند زیرا باعث تورم و التهاب مجاری تنفسی می‌شوند و احتمال خفگی را افزایش می‌دهد. در این حالت سرعت عمل لازم است و در صورت لزوم لباس‌ها را از طرف گردن کودک شل و آزاد کنید، به اورژانس زنگ بزنید یا سریعاً کودک را به بیمارستان ببرید.

برق گرفتگی

- اگر جریان برق از بدن کودک بگذرد ممکن است باعث ایست تنفسی یا قلبی شود. آثار سوختگی جریان برق هم در جایی که وارد بدن می‌شود و هم در جایی که از آن خارج می‌شود، بجای می‌ماند. جریان برق متناوب باعث تشنج عضلانی (ماهیچه‌ها) می‌شود به همین علت در بعضی مواقع کودک نمی‌تواند سیم برق را رها کند.
- تماس کودک با ولتاژ بالای جریان برق (معمولاً کابل‌های برق حاوی جریان‌های ولتاژ بالا می‌باشند) کشنده است و ممکن است کودک را به فاصله زیادی از محل تماس با برق پرت کند و سوختگی‌های شدیدی در او ایجاد نماید.
- به هیچ وجه به کودک برق گرفته نزدیک نشوید مگر این که مطمئن گردید که جریان برق قطع شده است زیرا خطر برقراری قوس یا جهش الکتریکی با ولتاژ بالا شما را نیز تهدید می‌کند.
- با قطع پریز برق، جریان برق را قطع کنید.
- اگر قادر به قطع جریان برق نیستید، زیر پایتان یک شی عایق مانند دفترچه تلفن یا یک جعبه چوبی گذاشته و با کمک یک چوب، مانند دسته جاروی چوبی یا یک صندلی چوبی، دست کودک را از منبع جریان برق جدا کنید.

- با دستتان پوست کودک را لمس نکنید، با گرفتن لباس‌هایش او را جابجا کنید.
- بدون این که کودک را لمس کنید، یک حوله خشک دور پاهایش ببیچید و او را از منبع جریان برق دور کنید. به اورژانس زنگ بزنید یا سریعاً کودک را به بیمارستان ببرید.
- اگر ظاهراً به کودکان صدمه‌ای نرسیده است او را به گوشه‌ای ببرید تا استراحت کند و شرایط و وضعیت او را بررسی کنید. به اورژانس زنگ بزنید یا سریعاً کودک را به بیمارستان ببرید.
- اگر آسیب‌دیده نیاز به تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی دارد، فوری اقدام کنید.

آتش گرفتن لباس‌ها

- اگر لباس کودک آتش گرفته است کودکان را از حرکت باز دارید (نگذارید کودک با حالت وحشت بدود) زیرا حرکت سریع باعث شعله‌ور شدن آتش می‌شود.
- او را روی زمین دراز کنید تا مانع از سوختن صورت و موهایش شوید.
- با یک پتو یا روپوش او را ببیچانید. این کار باعث خاموش شدن شعله‌های آتش می‌شود.
- او را از روی زمین غل دهید (بچرخانید) تا آتش کاملاً خاموش شود.
- کودک را طوری روی زمین بخوابانید که محل آتش‌گرفتگی به سمت بالا باشد و اگر آب در دسترس است آنگاه روی او آب یا مایع غیرقابل احتراق دیگری بریزید.
- برای خنک کردن سوختگی، در سوختگی‌های با وسعت و شدت کم محل سوختگی را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه زیر جریان آب سرد قرار دهید.

- از سوختگی توسط پوشاندن محل سوختگی با یک پارچه تمیز، نازک و غیرکریکی یا کیسه پلاستیکی که آن را ثابت نگه داشته یا چسب زده‌اید، محافظت کنید. کودک را سریعاً به بیمارستان ببرید.

ماده شیمیایی

- سوختگی در اثر مواد شیمیایی می‌تواند به وسیله مواد خانگی مانند مواد پاک‌کننده یا رنگ‌ها ایجاد شود. این‌گونه سوختگی‌ها خطرناک می‌باشند ولی علایم آن‌ها از علایم سوختگی به وسیله گرما دیرتر ظاهر می‌شوند.
- تمامی اثرات ماده شیمیایی را با ننگ داشتن عضو سوخته زیر جریان آب زیاد پاک کنید.
- نام ماده‌ای که باعث سوختگی شده است را به خاطر بسپارید. دستکش پلاستیکی محافظ بپوشید و مواظب بخار آن ماده شیمیایی باشید.
- سوختگی را با پارچه تمیز و غیرکریکی بپوشانید. این کار باعث می‌شود زمانی که زخم متورم می‌شود بر روی آن فشار وارد نشود. می‌توانید برای خنک کردن و تسکین سوختگی پارچه را خیس کنید.
- سوختگی چشم در اثر ماده شیمیایی: ترشحات مواد شیمیایی به درون چشم می‌تواند باعث ترس و حتی کور شدن کودک شود.
- نگذارید کودک به چشمانش دست بزند.
- سر کودک را طوری زیر شیر آب سرد قرار دهید که چشم سالم او به طرف بالا باشد تا آب آلوده به ماده شیمیایی روی آن نریزد. چشم به خاطر اثر مواد شیمیایی و درد بسته خواهد شد. به همین خاطر پلک‌ها را به آرامی بکشید تا باز شود. سپس به آرامی و حداقل به مدت ۱۰ دقیقه چشم آسیب‌دیده وی را در زیر جریان آب سرد قرار دهید. دستکش محافظ بپوشید و مطمئن شوید که دو طرف پلک کاملاً شسته شده است و آب از صورت کودک جاری می‌شود.

- اگر فکر می‌کنید که استفاده از پارچ برای ریختن آب روی چشم آسیب‌دیده آسان‌تر است، می‌توانید از آن برای این کار استفاده کنید ولی دقت کنید که آب آلوده به ماده شیمیایی را بر روی چشم سالم نریزید. در آسیب هردو چشم، چشم‌ها را هرکدام به صورت جداگانه بشویید.
- زمانی که چشم آسیب‌دیده کاملاً شسته شد، آن را با یک پانسمان استریل بزرگ بپوشانید. پانسمان را تا زمان رسیدن امداد پزشکی در جایش نگه دارید. کودک را به بیمارستان ببرید یا به اورژانس، زنگ بزنید.

مواد شیمیایی بلعیده شده

- اگر گمان می‌کنید که کودک مواد سمی بلعیده است مواد شیمیایی باقیمانده در اطراف دهان و صورت را پاک کنید.
- لب‌های کودک ممکن است سوخته یا بی‌رنگ شده باشد، بنابراین برای این که سم موجود رقیق شود مکرراً به او شیر یا آب بدهید، تا آرام آرام بنوشد. به کودک مسموم شده آب و نمک ندهید، چون نمک، خصوصاً در مقادیر زیاد، هنگام مسمومیت خطرناک است.
- سعی نکنید کودک را مجبور به استفراغ کنید زیرا این کار می‌تواند موجب آسیب بیشتری شود.
- ماده شیمیایی بلعیده شده را بررسی کنید و ظرف و نمونه‌ای از ماده شیمیایی مصرف شده را بردارید (این کار به پزشک کمک می‌کند تا درمان مناسبی را انتخاب کند) و سریعاً کودک را به بیمارستان ببرید.

مسمومیت دارویی

- ابتدا مطمئن شوید که کودک دارو مصرف کرده است. با کودک با آرامش صحبت کنید. سعی کنید بفهمید چه زمانی کودک از قرص یا دارو استفاده کرده است و چه مقداری بلعیده است.
- کودک را سریعاً به بیمارستان برسانید.
- نمونه دارویی که مشکوک به مصرف آن توسط کودک هستید همراه خود به بیمارستان ببرید.

غرق شدگی

- کودک غرق شده را از آب بیرون کشیده، او را طوری نگه دارید که سر او از سینه‌اش پایین‌تر باشد تا خطر فرو بردن آب در هنگام تنفس کاهش یابد.
- حتی اگر به نظر می‌رسد که کودک بهبود یافته است او را به بیمارستان برسانید زیرا ممکن است آب درون شش‌هایش رفته باشد و باعث آسیب‌دیدگی آن‌ها شود.
- اگر کودک در آب‌های آزاد مخصوصاً آب‌های پر تلاطم و بسیار سرد دچار مشکل شود او را هر چه سریع‌تر نجات دهید. سعی کنید با دست یا تکه‌ای چوب او را به ساحل بکشید. همه لباس‌های خیس را از تن او در آورید و او را با پارچه یا حوله خشک و گرم کنید.
- موقعیت را ارزیابی کنید، اگر کودک به هوش آمده و نفس می‌کشد، او را در وضعیت مناسبی قرار دهید. به اورژانس زنگ بزنید یا سریعاً کودک را به بیمارستان ببرید.
- اگر کودک بی‌هوش است و نفس نمی‌کشد، تنفس دهان به دهان بدهید و این کار را تا زمان رسیدن کمک یا رسیدن به بیمارستان ادامه دهید چون حتی تا ۱ ساعت پس از قطع تنفس امکان بازگشت آن وجود

دارد، پس عملیات احیا را قطع نکنید. در صورت ایست قلبی ماساژ قلبی داده شود.

- اگر کودک بی‌هوش است ولی نبض و تنفس کودک از کار نیفتاده است او را در وضعیت مناسب (وضعیت بهبودی) قرار دهید.

بررسی وضعیت هوشیاری

- اگر کودک بیهوش است نباید طاقباز خوابانده شود. چون مواد استقرآغ شده یا زبان کودک راه تنفس او را مسدود خواهند کرد. بنابراین اگر کودک بیهوش است ولی نفس می‌کشد به وضعیت بهبودی خوابانده شود.

- وضعیت بهبودی: عبارت است از وضعیت خوابیده به پهلو به نحوی که دست زیری در پشت و دست بالایی به صورت خمیده در جلوی مصدوم قرار گیرد. پای بالایی باید به حالت خمیده ۹۰ درجه قرار گیرد و صورت مصدوم باید به سمت زمین و گردن او به سمت عقب باشد (از سر کودک حمایت کنید، آنگاه ران پاییی را که از شما دورتر است را گرفته و آن را به آرامی بالا ببرید. پای او را خم کرده سپس دستی که از شما دورتر است را از روی سینه رد کنید. زانوی کودک را به سمت خود کشیده و او را به آرامی بچرخانید. در تمام مدت سر و بدن او را در یک راستا قرار دهید. اگر دو یا چند کمک‌کننده دارید، برای چرخاندن کودک از تکنیک غلتاندن استفاده کنید. نگاه داشتن سر، بدن و پا در یک راستا ضروری است. زمانی که یک نفر سر کودک را نگه می‌دارد، دو نفر دیگر باید به آرامی دست و پای او را صاف نموده و کودک را همزمان در یک حرکت بچرخانند). در این حالت زبان به جلو می‌آید و کودک می‌تواند نفس بکشد. اگر احتمال شکستگی یا خونریزی داخلی وجود دارد، بهتر است کودک حرکت داده نشود. تا حد امکان کودک بیهوش را تنها

نگذارید چون ممکن است ضربان قلب یا تنفس او قطع شود، بر نبض و تنفس او نظارت داشته باشید.

بریدگی و خونریزی

- به منظور بند آمدن خون، محکم بر روی زخم فشار دهید و یک پد تمیز، دستمال تمیز و یا کف دستتان را مستقیماً روی زخم قرار دهید. سپس قسمت صدمه دیده را بلند کنید تا بالاتر از قلب کودک قرار گیرد. اگر زخم بزرگ است، سعی کنید دو لبه آن را به سمت هم آورید و فشار دهید و به همان حال نگه دارید.
- اگر در اثر خونریزی در زخم‌های بزرگ لخته خون ایجاد شود، هرگز در صدد تمیز کردن لخته‌های خون در کمک‌های فوری نباشید زیرا ممکن است خونریزی را بیشتر کند.
- از حرکت اضافی محل زخم خودداری کنید زیرا ممکن است شی خارجی در آن وجود داشته باشد که در این صورت، زخم عمیق‌تر می‌شود.
- کودک را بخواه‌باندید، طوری که سرش پایین‌تر از بدنش یا در امتداد بدنش باشد (برای راحتی کودک بالش نازکی زیر سر وی بگذارید).
- سپس (اگر زخم در دست یا پا باشد) قسمت صدمه دیده را بالاتر از سطح قلب او قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه فشار دادن بر روی زخم را ادامه دهید.
- با پانسمان استریلی که از زخم بزرگ‌تر است، آن را بپوشانید. در حالی که قسمت صدمه دیده را بالا نگه داشته‌اید، آن را باند پیچی کنید. بانداژ باید محکم باشد ولی نه آنقدر که از جریان خون جلوگیری کند.
- جلوگیری از گردش خون برای بند آوردن خونریزی، با استفاده از وسایلی مثل تورنیکه یا هر چیز دیگری که خیلی محکم گره بخورد اشتباه است.

- اگر خون از باند نفوذ می‌کند، باند دیگری را بالای آن محکم باند پیچی کنید. اگر نفوذ خون هنوز هم ادامه داشت، آن دو پد را برداشته و بلافاصله از پدهای جدید استفاده کنید. در حین انجام کار، مطمئن شوید که روی زخم فشار وارد می‌شود.
- اگر خونریزی متوقف نشود و یا کودک پس از سانحه رنگ پریده و بی‌حال است، او را بر روی زمین بخوابانید پاهای کودک را بلند کرده و به کمک چند بالش از آن‌ها حمایت کنید تا پاها بالاتر از سطح سر قرار گیرد و جریان خون به سمت سر هدایت شود (ولی این کار در صورت شک به شکستگی پا یا ضربه مغزی ممنوع است). لباس‌های تنگ را آزاد کرده و در صورت لزوم برای گرم نگه داشتن کودک، او را با پتویی بپوشانید (او را گرم نگه دارید ولی نه خیلی گرم). اگر کودک تشنه است لب‌های او را با آب خیس کنید ولی اجازه ندهید که آب بیاشامد یا غذا بخورد.
- کودک را با آمبولانس یا هر وسیله دیگر به بیمارستان برسانید.

شکستگی‌ها

- حتی الامکان کودک مصدوم جابجا نشود، خصوصاً در صورت صدمه به گردن یا ستون فقرات.
- با توجه به امکانات موجود و در همان وضعیت، عضو شکسته را باید بی‌حرکت کرد، جز در موارد استثنایی نظیر داشتن زاویه زیاد.
- بستن با آتل (مانند تخته، مقوا، چتر، عصا و روزنامه) به نحوی که زیاد سفت نباشد، آتل باید به اندازه‌ای بلند انتخاب شود که مفاصل بالا و پایین شکستگی حرکت نکنند.
- اگر جابجا کردن مصدوم الزامی است، این کار باید به آرامی و با دقت انجام گیرد. زیرا در غیر این صورت صدمه وارد شده شدت خواهد یافت. اگر پای کودک شکسته است، بین پای سالم و شکسته یک

- لفاف قرار دهید و قبل از تکان دادن او هر دو پا را نرم و محکم به هم ببندید.
- در شکستگی اعضای تحتانی از پای سالم به عنوان آتل استفاده کرده و توجه کنید که گره باند به پای سالم بسته شود، و در صورت شکسته شدن هر دو پا، گره از وسط بسته شود.
 - هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک بار باید به گره باند توجه شود تا به علت تورم عضو شکسته، گره سفت نشده باشد.
 - در شکستگی‌های باز ابتدا زخم را پانسمان کنید.
 - اشیایی نظیر ساعت و انگشتر را پیش از ورم کردن محل آسیب دیده از بدن فرد جدا کنید.
 - عضو شکسته را بعد از بی حرکت کردن بالاتر از سطح بدن نگه دارید.
 - بدن آسیب دیده را به وسیله پتو گرم نگه دارید.
 - در شکستگی جمجمه به تنفس و سطح هوشیاری بیمار دقت کنید.
 - برای جلوگیری از عفونت، در پانسمان شکستگی‌های باز اصول بهداشت را رعایت کنید.
 - اگر عضو صدمه دیده بازو است، می‌توان به نرمی و با احتیاط دست کودک را با یک باندپیچی مثلثی به گردن او آویزان کرد. تکان دادن عضو شکسته همیشه باید با کمک یک فرد متخصص انجام گیرد.
 - چون ممکن است کودک مصدوم بعداً نیاز به بیهوشی داشته باشد، به او چیزی نخورانید.
 - عضو شکسته را حرکت اضافی ندهید و بیمار را با حفظ وضعیت به بیمارستان برسانید.

منابع

• مجموعه کتاب‌های Bright futures
(Infancy 0-11 months, Early childhood 1-4 years, Middle childhood 5-10 years, Adolescence 11-21 years)

از انتشارات American Academy Of Pediatrics

- کتاب راهنمای پیشگیری از حوادث کودکان از انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تهیه شده توسط اداره کل پیشگیری از بیماری‌ها با همکاری دانشگاه علوم پزشکی ایران و صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف).
- کتاب پیشگیری از حوادث کودکان و نوجوانان تالیف مهندس یوسف علی رحیمی‌نیا از انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- Paterson, Gordon / First Aid For Children Fast ترجمه سید محسن صانعی .