



در سفر با کودکان این نکات را رعایت کنید

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 حوادثی 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.

به گزارش ایسنا، روزنامه شهروند در ادامه نوشت: 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 دائمی ختم نمی‌شوند و متأسفانه حتی باعث مرگ‌ومیر در کودکان می‌شوند؛ اما در بین حوادث و آسیب‌های موجود بیشترین خطراتی که ممکن است در سفرهای نوروزی و مسافرت کودکان را تهدید کند، آسیب‌هایی مانند حوادث ترافیکی، مسمومیت‌ها، غرق‌شدگی و سقوط است. در گفت‌وگو با زهرا 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 مدیریت درست حادثه کمک کند را مرور کرده‌ایم، نکاتی که خواندنشان برای والدینی که با کودکان خود به سفرهای نوروزی رفته‌اند، خالی از لطف نیست.

نکات کاربردی برای تأمین ایمنی کودک در جاده‌ها

طبق مطالعات 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 دائمی 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 نروزی 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 آسیب‌زا به 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 کودکان زیر ۵ سال را نباید با موتورسیکلت جابه‌جا کنیم، قدرت عضلانی کودک در حدی نیست که بتواند از کلاه ایمنی استفاده و فشار ناشی از ایستادن یا شتاب‌های ناگهانی را تحمل کند.

یادمان باشد کیسه هوای خودرو اگر چه مزایایی برای بزرگ‌ترها دارد اما خطرات جدی را متوجه کودکان می‌کند. احتمال آسیب دیدن کودکان زیر ۱۳ سال به دلیل باز شدن کیسه هوا زیاد است؛ بنابراین کودکان نباید در صندلی جلوی خودروهای دارای کیسه هوا بنشینند مگر این که کیسه هوا غیر فعال شده باشد. پس فراموش نکنید که کودکان باید در صندلی پشت و به دور از کیسه هوا بنشینند.

کودک هیچ‌گاه نباید در خودرو تنها بماند؛ چرا که ممکن است ناآگاهانه ترمزدستی را خلاص کند یا در هوای گرم دچار گرم‌زدگی شود.

این را هیچ‌گاه فراموش نکنید که کودک در هیچ شرایطی حتی در صورت خاموش بودن خودرو نباید پشت فرمان خودرو بنشیند.

والدین باید این را بدانند که کودک داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند؛ چرا که در صورت توقف ناگهانی خودرو فرد قادر به حفظ کودک نخواهد بود و ممکن است از پنجره به بیرون پرتاب شود یا صورتش به داشبورد برخورد کند و باعث له‌شدگی شود.

مسمومیت کودکان را جدی بگیرید

از دیگر مواردی که باعث آسیب به کودکان در سفر می‌شود مسمومیت است. سم ماده‌ای است که مصرف مقاداری 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 با 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.

سر درد 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.

ضوابطی که داخل ماشین فرزندانمان را تهدید می‌کند

هنگام شیردادن 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 این‌که در عقب خودرو دراز بکشند. نیاز به تاکید 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 پرت‌شدن کودک به هنگام تصادف می‌شود باید به کودک با زبان ساده کودکان 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 پرت‌شدن از وسیله نقلیه و ایجاد آسیب‌های مرگبار یا سنگین به کودکان ۱۰ سال به بالاتر را بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

شنا با جلیقه نجات و تیوب

اما در سفرهای نوروزی ممکن است والدین با کودکان به ساحل دریا بروند؛ با توجه به رغبت فراوان کودکان به امر شنا حتی در آب‌های کم‌عمق و در کنار شالیزارها ممکن است با آسیب دیگری به نام غرق‌شدگی در کودکان مواجه شویم.

غرق‌شدگی زمانی اتفاق می‌افتد که آب وارد راه هوایی کودک شده و باعث ایجاد مشکلات تنفسی برای او می‌شود.

اتفاقی که می‌تواند منجر به مرگ، معلولیت و یا بیماری در کودک شود. در این زمان دانستن نکات زیر ممکن است جان

کودکان را تا رسیدن نیروهای امدادی نجات دهد.

اگر قصد رفتن به ساحل، دریا، شالیزارها و آب‌های کم‌عمق دارید این را به یاد داشته باشید که جریان آب ممکن است کودک را به زیر آب بکشد؛ به همین دلیل والدین باید توجه داشته باشند زمانی که همراه کودکان خود به استخر یا ساحل دریا می‌روند از خوردن داروهای خواب‌آور خودداری کنند تا هوشیاری و دقت لازم در مراقبت از کودکان خود را داشته باشند.

اگر کودکان میل به شنا در ساحل دریا دارند حتماً باید در آن منطقه غریق نجات حضور داشته باشد. هنگام شنا کردن کودکان حتماً باید جلیقه نجات و تیوپ در دسترس باشد.

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 (سر سره بازی-تاب بازی 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 تاب بازی 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 سر سره بازی لازم است کودک هنگام بالا رفتن با هر دو دست نرده‌های آن را بگیرد.

هنگام سر خوردن مطمئن شوید کسی جلوی او نیست.

کودکان همیشه باید با پا و نه با سر از سر سره پایین بیایند. از سطح شیب‌دار سر سره بالا نروند.

اول پاهایشان را خارج کنند و سپس بلند شوند. پس از سر خوردن سریع از سر سره کنار بروند که پایین آمدن کودک بعدی باعث آسیب به کودک نشود، البته این را هم بدانید که افتادن و زمین خوردن کودکان در بیشتر موارد خیلی جدی نیست و جای نگرانی ندارد.

ممکن است کودکان بر اثر سقوط از ارتفاعاتی همچون کوه یا بلندی دچار آسیب‌هایی از قبیل خراشیدگی، بریدگی، کوفتگی، شکستگی اندام‌ها و حتی آسیب‌های وارده به سر، نخاع، قفسه سینه و محوطه شکمی شوند که برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر و مرگ‌ومیر در کودکان لازم است کودک را به مراکز درمانی منتقل کنیم.

همچنین فراموش نکنید که برای ایمنی کودکان لازم است هنگام کوهنوردی، رفتن به ارتفاعات و بلندی‌ها و استفاده از

وسایل بازی روی کودک خود نظارت دقیق داشته باشید. بازی‌ها را ایمن و دقت کنید که وسایل بازی که کودکان استفاده می‌کنند به درستی طراحی و نگهداری و با یک سطح نرم و امن پوشانده شوند و حتی در صورت بازی‌های پر جنب و جوش مانند اسکیت باید پوشش‌های محافظتی مانند میچ‌بند، پدهای زانو، آرنج و کلاه ایمنی برای کودکان استفاده شود.

روابط عمومی و پایگاه اطلاع رسانی شبکه بهداشت و درمان شهرستان ورزنه