

## تدابير بسيطة يمكنها ان تغير الكثير

# بيئة الطفل وسلامته

6-0 أشهر 6 اشهر-2 سنة 4-2 سنوات 6-4 سنوات بداية المدرسة

في عمر السنتين يكون الأطفال مليونين بالطاقة والنشاط. ويعتقدون أنهم قادرون على السيطرة والتحكم بعدد كبير من الأمور تفوق قدراتهم الفعلية، كما أنهم يريدون أن يفعلوا كل شيء بأنفسهم. لا يزال الأطفال في هذا العمر صغاراً لجهة تقييم المواقف الخطيرة ويجب أن يحظوا بالانتباه وأن تتم مراقبتهم بشكل مستمر.

تعد الحوادث من كبريات المخاطر المحدقة بحياة الطفل وصحته. ثمة عدد من الحوادث والإصابات لا يمكن للمرء أن يمنع حدوثها، لكن لحسن الحظ هناك عدد كبير من الأمور باستطاعتك كأم أو كأب ان تفعلها من أجل تأمين سلامة البيئة التي يتواجد فيها الطفل.

يتطرق هذا الكتيب الى المواقف الأكثر شيوعاً التي تقع خلالها الاصابات والحوادث التي تلحق بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين (2) و 4 سنوات. قد تبدو هذه النصائح للبعض من المسلمات، ولكنه لتحذ كبير أن يتمكن المرء من التفكير بكل الأمور في خضم الأيام المثقلة بالأشغال المتسارعة. لهذا يمكن استعمال هذا الكتيب كمذكرة أو قائمة تفقد.

البيوت والبيئات السكنية جميعها مختلفة بعضها عن البعض الآخر ما يخلق الكثير من التحديات. وعليه يكون من الحكمة التفكير ملياً بما يتميز به محيط طفلك.

أطفال في طور النمو و مخاطر متغيرة ينمو الطفل كثيراً من عمر السنتين الى الأربع سنوات.



IS-2309 A [ARABISK]

Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health

### معلومات مفيدة:

- Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم: تلفون) 22591300 (الخط مفتوح طوال اليوم), www.giftinfo.no
- Helsedirektoratet (مديرية الصحة): www.helsedir.no/miljo\_helse
- Statens forurensningstilsyn (الهيئة النرويجية لمراقبة التلوث): www.sft.no (الطفل و المواد الكيماوية)
- Statens vegvesen (مصلحة الطرق العامة): www.vegvesen.no (الدراجة والسلامة في السيارة)
- Statens strålevern (الهيئة النرويجية للحماية من التلوث الإشعاعي): www.nrpa.no (الشمس وأنواع الإشعاعات الأخرى)
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (مديرية شؤون سلامة المجتمع والحيطة): www.dsb.no (المنتجات)
- Nasjonalt folkehelseinstitutt (المعهد الوطني للصحة العامة): www.fhi.no (المناخ الداخلي/المنزلي و غيره)

إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص سلامة الطفل، اتصل بالـ helsestasjon (المركز الصحي) الذي تتبع له.

### منشورات ذات صلة:

- «Når barnet skader seg», IS-2372 هذا الكتيب الذي يتحدث عن الأطفال والإسعافات الأولية يمكن الحصول عليه باللغة النرويجية فقط.

### منشورات أخرى في نفس السلسلة:

- بيئة الطفل وسلامته، من 0 – 6 أشهر, IS-2307 A
- بيئة الطفل وسلامته، من 6 أشهر الى سنتين, IS-2308 A
- بيئة الطفل وسلامته، من أربع الى ست سنوات, IS-2310 A
- بيئة الطفل وسلامته، من عمر البدء في المدرسة, IS-2311 A

توجد هذه المنشورات باللغات التالية: النرويجية، الانكليزية، الأردية، العربية والصومالية.

### يمكن طلب كل هذه المنشورات من:

trykksak@helsedir.no  
هاتف: 24163368  
فاكس: 24163369

وضع هذا الكتيب بالتعاون بين Helsedirektoratet (مديرية الصحة) والمجموعة الوطنية للممرضات المتخصصات:



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF

### الحوادث الشائعة عند هذه الفئة العمرية

في هذه الفئة العمرية تكون الحوادث المنزلية هي الأكثر شيوعاً، ولكن الحوادث التي تحصل خارج المنزل تبدأ بالبروز بشكل أكبر. الحوادث الشائعة هي:

- السقوط من أماكن عالية (على سبيل المثال الدرج / السلالم)
- الإصابة بالحروق
- التسمم
- الجروح و الخدوش

### ماذا يمكنك فعله عند وقوع حادث ما؟

**الحروق**  
عند الاصابة بالحروق صب الماء البارد، الذي درجة حرارته 20 درجة مئوية تقريباً، على المنطقة المصابة لمدة 15 دقيقة على الأقل. إتصل بالطبيب لتلقي النصح والارشاد بخصوص متابعة حالة الطفل.

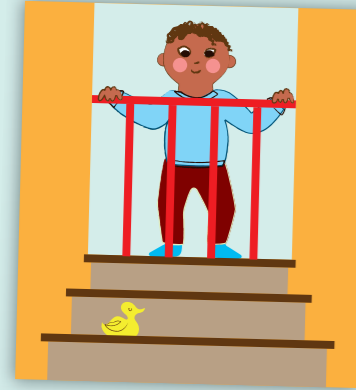
**التسمم**  
إتصل بمركز معلومات التسمم Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم) على رقم الهاتف 22591300 (الخط مفتوح طوال اليوم).

### إرابة المواد الكيماوية

إذا تعرضت العينان لرداذ من مواد كيماوية أو إذا أريققت مثل هذه المواد على الجلد، أغسل المنطقة المصابة بالماء الجاري على الفور. إتصل بمركز معلومات التسمم Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم) للحصول على الإرشادات بخصوص ما يلزم من متابعة لحالة الطفل.

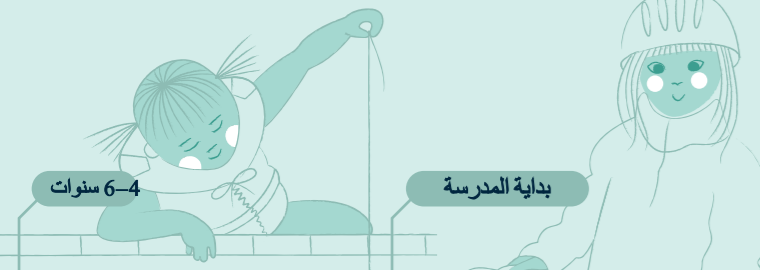


MILJØMERKET  
2011



إذا وقع الطفل من مكان مرتفع أو علق جسم غريب في حلقه أو تعرض لكسور ما أو شارب على الغرق، عندها ينبغي عليك مراقبة الطفل لمعرفة ما إذا كان واعياً أو انه لا يزال يتنفس. إذا كان الطفل لا يتنفس، إبدء بإسعافه مستخدماً الاسعافات الأولية أو ما يعرف بعملية إنعاش القلب و الرئتين. وإذا لم يكن الطفل قد استعاد وعيه ولكنه يتنفس عليك أن تضعه بوضعية جانبية مستقرة. عند حدوث مثل هذه الأعراض الخطيرة و المهددة للحياة إتصل بالرقم 113. يمكن أيضاً الاتصال بطبيب الطفل أو legevakt (عيادة الحالات الطارئة) للحصول على المزيد الإرشادات بخصوص متابعة حالة الطفل.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات الهامة فيما يتعلق بالإسعافات الأولية في النسخة الصادرة باللغة النرويجية من كتيب «Når barnet skader seg» (عندما يؤذي الطفل نفسه).



بداية المدرسة

6-4 سنوات

# ماذا يمكنك أن تفعله من أجل تحسين بيئة الطفل وسلامته؟

## شراء الألعاب والتجهيزات

تأكد عند شرائك الألعاب و المعدات و المنتجات الأخرى أن تكون جميعها ذات نوعية عالية الجودة من ناحية السلامة. يجب أن تكون هذه الأشياء من النوع المتين، ولا تحتوي على أجزاء رخوة أو أطراف حادة، تناسب عمر الطفل ومرحلة نموه وأن تكون موسومة ومصنفة وتحتوي على تعليمات الاستعمال بلغة مفهومة. ينبغي أن تكون عربية الطفل مزودة بوسيلة أمان إضافية ضد الإنطواء/الانهيار. تأكد من وجود علامة CE على الألعاب. فكر بما يقوم به الطفل من نشاطات وفيما إذا كانت نشاطاته تتطلب أجهزة ومعدات سلامة من نوع خاص.



## السيارة

- إن تأمين سلامة الطفل في السيارة هو أمر الزامي
- استخدم معدات مرخصة لتأمين سلامة الطفل، والتي تناسب حجم الطفل ووزنه
- اتبع تعليمات التركيب لمقعد الطفل وتأكد من أنه مربوط بشكل سليم
- ينصح بإجلاس الطفل في كرسي مُدار باتجاه معكوس
- يمنع وضع كرسي مدار باتجاه معكوس في المقعد الأمامي المزود بوسادة هوائية مضادة للصدمات



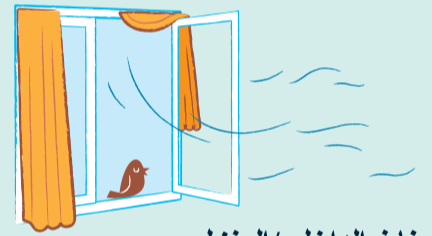
## الدراجة الهوائية

- بإمكان الطفل أن يجلس في مقعد الدراجة الخلفي فقط في حال كانت الدراجة مزودة بكرسي مرخص ومناسب لحجم الطفل
- استعمل الخوذة الواقية
- ينصح أن يقود الطفل دراجة هوائية ثلاثية العجلات. لا ينصح باستخدام الدراجات الهوائية بعجلتين والمزودة بعجلات مساعدة لأنها لا تعلم الطفل على اكتساب مهارة المحافظة على التوازن بشكل جيد



## التدخين

للتقليل من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والربو ينبغي أن تكون البيئة الداخلية حيث يتواجد الطفل خالية من أي أثر للدخان.



## المناخ الداخلي/المنزلي

- يخلق المناخ الداخلي الجيد في البيوت مزيداً من الراحة والعافية ويقلل من مخاطر الإصابة بالربو، الحساسية والتهابات الجهاز التنفسي العلوي
- تأكد من أن التهوية جيدة في المنزل وقم بتهوية المنزل جيداً من فترة لآخرى
- حرارة الجو المناسبة داخل البيت هي 20 درجة مئوية، أما درجة حرارة غرف النوم ينبغي أن تكون أقل من ذلك
- من المهم أن تكون نسبة رطوبة الهواء صحيحة. لهذا تجنب تنشيف الغسيل و الملابس في غرف النوم والجلوس

## اللباس في الطقس البارد

- تجنب لبس الألبسة القطنية على الجلد مباشرة، استعمل على سبيل المثال الألبسة الصوفية
- تأكد من كفاية سعة الأحذية، فالأحذية الضيقة تؤدي إلى تجمد أصابع القدمين
- غط رأس الطفل و عنقه لأن هاتان المنطقتان من الجسم تفقدان الكثير من الحرارة والدفء
- تأكد من حين إلى آخر من جفاف ملابس الطفل وتأكد بأن جسمه ليس بارداً أو حاراً جداً



## Pulk المزقة

- يجب عدم استعمال المزقة لنقل الطفل بها عندما تكون درجة الحرارة أبرد من 10 درجات تحت الصفر
- تجنب "تغليف" الطفل بشكل محكم في المزقة
- احرص على أن لا يتجمد الطفل
- قد يتسبب الارتجاج في إصابة الطفل بالعثيان وربما التقيؤ. عليه يتوجب عليك أن تنتبه إلى وضع الطريق / المسار الذي تتبعه، كما عليك أن تتجنب قيادة المزقة فوق أرضية جليدية صلبة
- تأكد باستمرار من أن الطفل بحالة جيدة وخذ عدداً وفيراً من الاستراحات



## الإصابات الناتجة عن السقوط

- ينبغي جعل الأدرج / السلالم آمنة من خلال تجهيزها ببوابات
- يجب أن تكون النوافذ مجهزة بأقفال مخصصة للأطفال
- لا تدع الطفل يبقى على الشرفة أو البلكون من دون مراقبة
- يجب أن تؤمن الأسرة ذات الطبقتين بحيث لا تستعمل أمتعة للتسلق

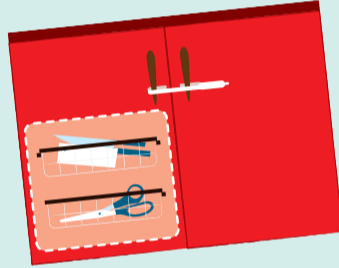


## الغرق

- يمكن أن يغرق الطفل في مياه لا يتعدى عمقها 10 سنتيمترات
- كن مع الطفل أثناء السباحة أو عندما يلهو بالقرب من الماء
- استخدم سترة النجاة عند رآوب الزورق/ القارب أو عند اللهو على رصيف الميناء/ المرسى أو بالقرب من مياه عميقة

## الأجسام والأدوات الخطرة

- إحتفظ المعدات الخطرة والسكاكين والمقصات وغيرها من المعدات ذات الرؤوس الحادة في أماكن آمنة. يجب أن تزود خزانات حفظ المعدات والدروج بأقفال أو أجهزة مانعة للفتح
- لا تترك عيدان الكبريت أو القداحات / الولاعات بمتناول الأطفال



## الشمس والدفء

- ألبس الطفل قبعة ونظارات شمسية و ملابس خفيفة. فالملابس الملونة، مثل الملابس ذات اللون الاحمر، تقي من أشعة الشمس بصورة أفضل من الملابس ذات الالوان الفاتحة
- استعمل كريم شمسيا بقوة حجب للأشعة الشمسية تبلغ 15 على الأقل و من النوع الذي يحتوي على مرشح/ فلتر ضد كل من الأشعة فوق البنفسجية من فئة أ (UVA) و ب (UVB). يجب القيام بهذا الأمر حتى عندما يمكث الطفل في الظل وذلك لحمايته الإشعاع الغير مباشر
- حاول أن تجعل الأطفال يقومون بنشاطاتهم في أمكنة ظليلة بشكل طبيعي
- خذوا استراحات من الشمس في منتصف النهار
- تأكد من أن يتناول الطفل كمية كافية من السوائل



## عربة الطفل المخصصة للنزومات

- أربط الطفل بحزام الأمان. يمكن للطفل أن يقع من العربة أثناء قيام العربة بحركات سريعة ومفاجئة، أو في الحالات التي لا يكون الطفل جالساً بهدوء فيها
- استعمل عاكسات الضوء



## الحروق – بالماء و الطعام

- لا تدع الطفل يجلس في حضنك عندما تتناول مشروباً أو طعاماً ساخناً. فجلد الطفل طري وحساس، ويمكن للإصابات بالحروق أن تحصل على درجات حرارة متدنية لا تتجاوز الـ 40 درجة مئوية
- يجب أن تكون حنفيات / خلاطات الماء الخاصة بالدوش و مغطس الحمام و المغسلة مزودة بأجهزة تنظيم الحرارة (ترموستات) أو أجهزة مانعة للسمت
- تجنب استعمال الشراشف الطويلة على الطاولات المخصصة لشرب القهوة

## الحروق – بالأدوات الكهربائية

- استعمل واقي للطبخ بحيث لا يكون باستطاعة الطفل أن يصل للقدر/ الطنجرة التي تحتوي على طعام ساخن
- تأكد من كون باب فرن الطبخ مزوداً بسكر خاص يؤمن سلامة الطفل
- استعمل سدادات مخصصة للقوابس الكهربائية
- تأكد من عدم تدلي الأسلاك و التمديدات الكهربائية في المنزل
- تأكد من كون الحرارة السطحية للمدافئ الكهربائية متدنية



## التسمم و الإصابات الناجمة عن الكي

### بالمواد الكيماوية

- إحتفظ الأدوية ومساحيق الغسيل و المواد الكيماوية و التبيغ (السجانز) بعيداً عن متناول الطفل
- يجب أن تحفظ كل الأشياء في مغلقاتها الأصلية لكي لا يخطئ الطفل
- ليس هناك ما يضمن بأن لا يتمكن الطفل من فتح العلب و المغلقات المؤمنة ضد الأطفال
- ضع الشتول و النباتات السامة بعيداً عن متناول الطفل



## الاختناق

- ينبغي أن لا يلهو الطفل بأكياس النايلون، لأنه يمكن أن يدخل رأسه في الكيس
- لا تستعمل الأوشحة الطويلة أو الملابس المزودة بأربطة / شرائط يمكن للطفل أن يعلق بها عندما يلعب
- ينبغي عدم إعطاء الطفل الفستق. إذا قدر للطفل وابتلع إحدى حبات الفستق بشكل مغلوط ودخلت في المجاري الهوائية العليا يمكن للزيت الموجود في حبة الفستق أن يلحق الضرر بالأغشية المخاطية وأنسجة الرئة