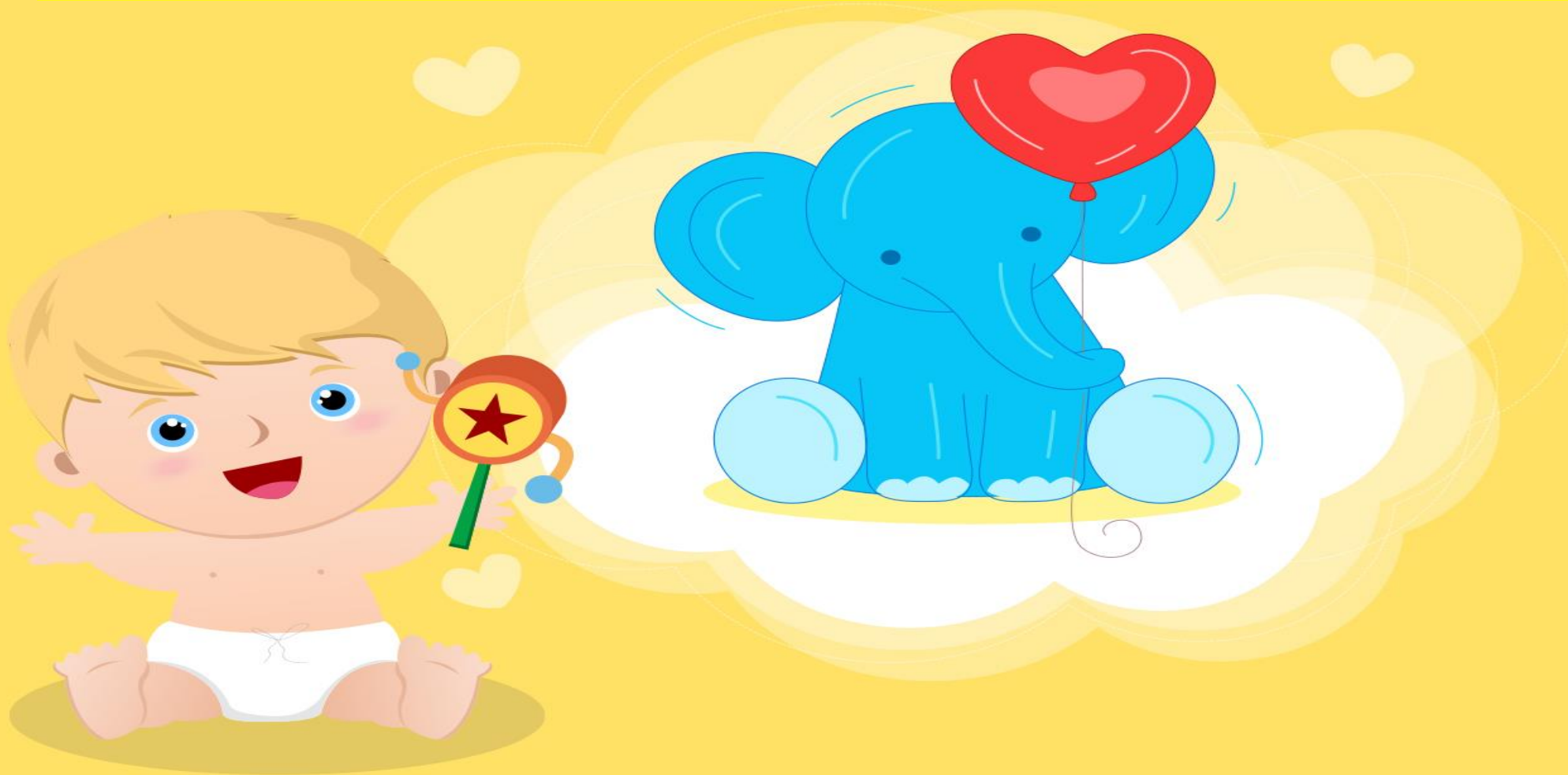


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# آموزش پیشگیری از مرگ‌های قابل اجتناب در کودکان زیر ۵ سال



# مسمومیت های خانگی

- داروها را دور از دسترس و دید کودکان و در ظرف اصلی خود نگهداری کنید.
- قرص های رنگی درخشان و قرص هایی که بسته بندی آن برای کودک وسوسه انگیز است دور از دسترس کودک قرار دهید
- بهتر است دارو را زمانی مصرف کنید که کودک در اطراف شما نیست
- هرگز وانمود نکنید که داروها بی خطر هستند و اگر مصرف مداوم دارو دارید از درب قفل کودک برای نگهداری آن استفاده کنید.
- برخی از مواد آرایشی حاوی سرب هستند و کودکان را در معرض مسمومیت با سرب قرار می دهند بنابراین باید دور از دسترس کودکان باشند
- در صورت مسمومیت کودک، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و یا کودک را بلافاصله به بیمارستان منتقل کنید.



# غرق شدگی

- هرگز کودک را کنار حوض یا استخر حتی برای مدت کوتاهی تنها رها نکنید
- کودکان حتی اگر شنا می دانند در داخل و اطراف آب های طبیعی باید جلیقه نجات بپوشند
- در ساحل دریا ممکن است جریان آب کودک را غفلتا به زیر آب بکشد و به دلیل امواج بزرگ کاملا مراقب کودکان باشید.
- استخر را کامل حصار کشی کنید و درب ورودی آن را قفل کنید. آب استخر همیشه تمیز و پاکیزه باشد در صورتی که کودک گم شد اول داخل استخر را بگردید.
- حیاتی ترین زمان برای نجات فرد غرق شده چند دقیقه اول پس از رسیدن نیروهای امداد است لذا پس از خارج کردن کودک تنفس او را بررسی کنید و دهان و بینی او را از ماده خارجی مثل گل یا استفراغ پاک کنید
- مهارت های نجات زندگی را بیاموزید و در صورت بروز سانحه با اورژانس تماس بگیرید.



# بیماری های اسهالی

- تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی و ذخیره سازی و نگهداری صحیح شیر در مادران شاغل جهت تداوم آن تا پایان دو سالگی
- استفاده از فنجان به جای شیشه شیر به دلیل نظافت و شستشوی راحت آن و در صورت استفاده از شیشه شیر رعایت بهداشت و نحوه صحیح آماده سازی آن (شستن دستها، استفاده از آب جوشیده سرد شده، رعایت غلظت و جوشاندن روزانه شیشه شیر و ...)
- مراجعه فوری کودکان که دچار اسهال شده اند به بیمارستان در صورت عدم بهبودی و داشتن علائم خطر (بی حالی - خون در مدفوع - عدم توانایی نوشیدن و خوردن و تب و ...)
- ۴- تغذیه مناسب، دادن آب و مایعات بیشتر و محلول ORS به کودکانی که اسهال دارد



# سقوط

- کودکان تا سنین ۴-۵ سالگی مفهوم خطر و هشدارها را متوجه نمی شوند، لذا در مکان هایی مثل پله ها و بالکن که خطر سقوط وجود دارد کودکان راتحت نظارت کامل داشته باشید.
- بازبینی و نصب قفل کودک روی درب های طبقات بالایی ساختمان
- فضای خانه، محل بازی و محل خواب مثل گهواره را برای کودک ایمن کنید.
- در صورت بروز سانحه بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و از حرکت و جابه جایی کودک امتناع کنید.



# آسیب های جنسی



- نشانه های آزار جنسی ، جسمی و رفتاری را در کودکان بشناسید.
- اطلاعات لازم درباره مراحل رشد و تکامل کودک و رفتار مناسب با او در هر مرحله را بیاموزید
- از سن ۳-۴ سالگی خصوصی بودن اندام های جنسی شامل پستان، باسن و اندام تناسلی را به کودک آموزش دهید.
- تا سن ۶ سالگی کودک باید فرق بین دو جنس را بداند و بتواند به راحتی با والدین یا فرد بزرگسال قابل اعتماد درباره جنسیت صحبت کند
- نه گفتن را به کودکان آموزش دهید.
- در کارگاه های آموزشی پیشگیری از کودک آزاری شرکت کنید.
- اگر به موضوعی مشکوک هستید از کودک پرسید، آیا کسی با دست زدن به قسمت های خصوصی بدن تو را ناراحت کرده است؟
- درباره نگرانی های خود با مشاور صحبت کنید و هرگونه موارد احتمالی کودک آزاری را گزارش دهید.

# آسیب های دیگر

- کودک دوست دارد اجسامی مانند تسبیح، جواهرات بدلی، دستمال کاغذی، دانه حبوبات و گیاهان را در دهان، گوش یا بینی فرو کند بنابراین باید دور از دسترس کودکان قرار دهید
- اگر کودکی دارید که زیاد گریه می کند هرگز برای آرام کردن کودک را به هوا پرتاب نکنید بلکه کودک را در بغل به پشت نگه دارید و کمی او را راه ببرید
- چاقو و وسایل تیز و برنده را دور از دسترس کودکان قرار دهید
- هیچگاه کودک را در خودرو حتی برای مدت کوتاهی تنها نگذارید
- هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد چون در صورت تصادف یا ترمز ناگهانی وزن مادر روی کودک می افتد و باعث وارد آمدن آسیب به او می شود.
- مطمئن شوید اشیا خطرناک مانند کبریت اشیاء نوک تیز، مواد مسموم کننده در ماشین جایی که ممکن است کودکان آنها را بردارند قرار ندهید.
- در بین درب های ورودی مانعی قرار دهید تا از بسته شدن ناگهانی و ماندن دست کودکان بین درب جلوگیری شود.





