

## تدابير بسيطة يمكنها ان تغير الكثير

# بيئة الطفل وسلامته

**أطفال في طور النمو و مخاطر متغيرة**  
يشكل البدء بالمدرسة تغييرا كبيرا في حياة الطفل. يتعرف الطفل على العديد من الأطفال الجدد، وربما يبدأ بمزاولة نشاطات ما بعيدا عن منزل العائلة. غالبا ما ينطوي البدء بالذهاب إلى المدرسة على تنقل الطفل وتحركه ضمن حركة السير.

يتطرق هذا الكتيب الى المواقف الأكثر شيوعا التي تحدث خلالها الإصابات والحوادث التي تلحق بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربعة و ستة سنوات. قد تبدو بعض هذه النصائح للبعض وكأنها من المسلمات، ولكنه لتحد كبير أن يتمكن المرء من التفكير بكل الأمور في خضم الأيام الممتلئة بالمشاغل. لهذا يمكن استعمال هذا الكتيب كمذكرة أو قائمة تُقَدُّ.



**Helsedirektoratet**  
Norwegian Directorate of Health

IS-2311 A (ARABISK)

### 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 و السلامة 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 و الحديقة): 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 بـ **helsestasjon** (المركز الصحي) الذي تتبع له.

### منشورات ذات صلة:

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

### منشورات أخرى في نفس السلسلة:

- بيئة الطفل و سلامته ، من 0 – 6 أشهر , IS-2307 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من 6 أشهر الى سنتين, IS-2308 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من سنتين الى أربع سنوات, IS-2309 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من أربع الى ست سنوات, IS-2310 A

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

### يمكن طلب كل هذه المنشورات من:

trykksak@helsedir.no  
هاتف: 24163368  
فاكس: 24163369

وضع هذا الكتيب بالتعاون بين Helsedirektoratet (مديرية الصحة) و المجموعة الوطنية للمرضات المتخصصة،:



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF



MILJØMERKET  
2011 2012  
Trysil

### الحوادث الشائعة عند هذه الفئة العمرية

يبدأ الأطفال في هذا العمر بالتحرك لمسافات أبعد و أبعد من منزل العائلة. تشكل الحوادث التي تحدث خارج البيت التهديد الأكبر بالنسبة للأطفال من هذه الفئة العمرية، و تعتبر حوادث الغرق و حوادث السيارات خطيرة بشكل خاص. من بين الإصابات الشائعة التي تحدث نتيجة حظ عاثر أو نتيجة الحوادث نجد:

- الجروح و الخدوش
- الكسور و الوتء (التواء المفاصل)
- إصابات الرأس
- الإصابات الناتجة عن الحروق و الكي
- بالمواد الكيماوية
- إصابات الأسنان

### ماذا يمكنك فعله عند وقوع حادث ما؟

#### الحروق

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

#### التسمم

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

#### إراقة المواد الكيماوية

إذا تعرضت العينان لرداذ من مواد كيماوية أو إذا أريقتمثل 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.

#### إصابات وكسور الأسنان

- إعثر على السن و وضعه في مكانه في الفم. إذا لم يكن هذا ممكنا حافظ على السن رطبا بوضعه في الفم أو الحليب
- إعثر على أجزاء السن المتكسر و حافظ عليها رطبة
- راجع طبيب الأسنان حالا
- يجب عدم وضع الأسنان اللبينية المخلووعة في مكانها ثانية

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 واعيا أو انه لا يزال يتنفس. إذا كان الطفل لا يتنفس، إبدء بإسعافه مستخدما الإسعافات 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 أيضا 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).

4-6 سنوات

بداية المدرسة



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

## شراء الألعاب والتجهيزات

تأكد من كون الألعاب والتجهيزات والمنتجات الأخرى هي من نوعية جيدة فيما يتعلق بالسلامة. فيجب أن تكون هذه الأخيرة متينة، مناسبة لعمر الطفل ومرحلة نموه، كما يجب أن تكون مصنفة ومزودة بدليل الإستعمال بلغة مفهومة. 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.



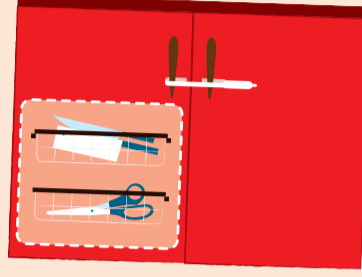
## حركة السير (المرو)

- علم الطفل كيف يتجول ضمن حركة السير بشكل آمن
- تدرب سوية مع الطفل على المشي سيراً على الأقدام وعلى قيادة الدراجة من وإلى المدرسة
- استخدم عاكسات الضوء



## التدخين

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



## الأدوات الخطرة

- احفظ الأدوات الخطرة والأشياء الحادة في مكان آمن
- علم الطفل الإستعمال الصحيح للأدوات والأشياء الحادة
- لا تترك عيdan الكبريت والقذاحات/الولاعات بمتناول الأطفال

## التسمم و الإصابات الناجمة عن الكي بالمواد الكيميائية

- احفظ الأدوية ومساحيق الغسيل و المواد الكيميائية والتبغ (السجائر) 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 اللعب والمغلقات المؤمنة ضد الأطفال
- ضع الشتول والنباتات السامة بعيداً عن متناول الطفل



## الدراجة الهوائية

- يجب أن تكون الدراجة الهوائية ذات العجلتين مضبوطة بحيث تناسب حجم الطفل ومهاراته في القيادة
- استعمل الخوذة الواقية
- يجب أن تكون الدراجة مزودة بمكابح مركبة على العجلتين الأمامية والخلفية.
- يستحسن تركيب مكابح على هيئة دواسة على العجلة الخلفية فهذه المكابح تجعل عملية الفرملة أسهل للطفل
- تمرن على قيادة الدراجة سوياً مع الطفل. قبل ترك الطفل يقود الدراجة الهوائية لوحده، قم بعملية تقييم لحركة السير في المنطقة حيث تسكنون ولمدى إجادة الطفل للقيادة. عموماً لا ينبغي للأطفال أن يبدأوا بقيادة الدراجة الهوائية ضمن حركة المرور قبل بلوغهم 10-12 سنة

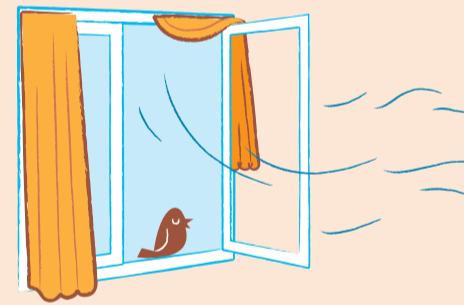


## الشمس والحرارة

- استعمل كريما شمسيا بقوة حجب للأشعة الشمسية تبلغ 15 على الأقل ومن 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 من الأشعاع الغير مباشر
- ألبس الطفل قبعة ونظارات شمسية و ملابس خفيفة. فالملابس الملونة، مثلاً الملابس ذات اللون الاحمر، تقي من أشعة الشمس بصورة أفضل من الملابس ذات الالوان الفاتحة
- خذوا إستراحات من الشمس في منتصف النهار
- حاول أن تجعل الأطفال يقومون بنشاطاتهم في أمكنة ظليلة بشكل طبيعي
- تأكد من أن يتناول الطفل السوائل كمية كافية من السوائل

## 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 الى 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



## 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 لأخرى
- 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



## 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
- لا ينبغي للطفل أن يجلس في المقعد الأمامي حيث توجد الوسادة الهوائية المضادة للصدمات.
- الوسادة الهوائية مصممة لكي تحمي الكبار للتقليل من الأضرار التي تنتج عن حوادث الإصطدام يجب أن يتموضع الجزء العلوي من حزام الأمان أمام الكتف والجزء السفلي المحيط بالبطن تحت العُرْف الحرقفي



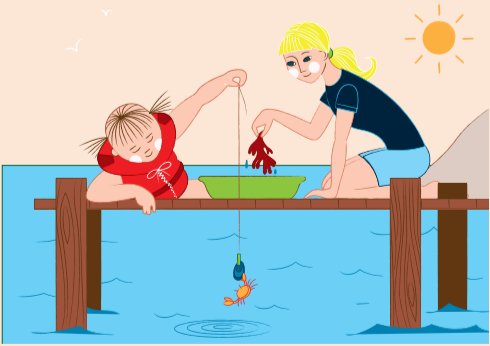
## النشاطات الرياضية

- تأكد من كون الأجهزة والمعدات مناسبة للطفل
- كيف درجة صعوبة أداء النشاطات الرياضية لتناسب قدرات ومهارات الطفل
- ينبغي أن يستخدم الطفل معدات الأمان التي تناسبه
- إسعى لكي يتلقى الطفل تدريباً جيداً عند قيامه بالنشاطات المختلفة بحيث يصبح متمكناً منها



## الترامبولين (منصة الوثب)

- اتبع دليل الإستخدام عند قيامك بتركيب الترامبولين. ضع الترامبولين على سطح مستو وطري إن أمكن
- يجب أن يتواجد الكبار في المكان عند إستخدام الأطفال للترامبولين
- يزداد خطر الإصابة بالأضرار عندما يقوم عدد كبير من الأطفال بالقفز على الترامبولين في آن واحد
- تجنب الوثب على الترامبولين إذا كان مبتلاً



## الغرق

- يجب عدم ترك الطفل وحيداً على الإطلاق عندما يقوم الطفل بالسباحة أو عندما يلعب بالقرب من الماء، ولكن دعه يألف الماء مبكراً قدر الإمكان
- استخدم سترة النجاة عند ركوب الزورق/ القارب أو عند اللهو على رصيف الميناء/المرسى أو بالقرب من مياه عميقة
- ينبغي أن يتعلم الطفل السباحة