

## تدابير بسيطة يمكنها ان تغير الكثير

### مبروك عليكم المولود الجديد!

أن تكوني أما أو تكون أبا لمولود جديد هو عبارة عن مرحلة جديدة في الحياة. أنت مسؤولة عن إنسان هو بحاجة الى رعايتك، وعليه يمكن ان تكون مضطرا للنتبه الى أمور كثيرة.

الطفل في تطور دائم وقد يقوم فجأة بعمل شيء ما أنت لست مستعدة له. تعد الحوادث من كبريات المخاطر المحدقة ب حياة الطفل وصحته. ثمة عدد من الحوادث والإصابات لا يمكن للمرء أن يمنع حدوثها، لكن لحسن الحظ هناك عدد كبير من الامور باستطاعتك كأم أو كاب ان تفعلنها من أجل تأمين سلامة البيئة التي يتواجد فيها الطفل.

يتطرق هذا الكتيب الى المواقع الأكثر شيوعا التي تحدث خلالها الإصابات والحوادث التي تلحق بالأطفال خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل. قد تبدو بعض هذه النصائح للبعث و كأنها من المسلمات، و لكنه لتحذ كبير أن يتمكن المرء من التفكير بكل الأمور في خضم الأيام المثقلة بالمشاغل. لهذا يمكن استعمال هذا الكتيب كمذكرة أو قائمة تُفقد.

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

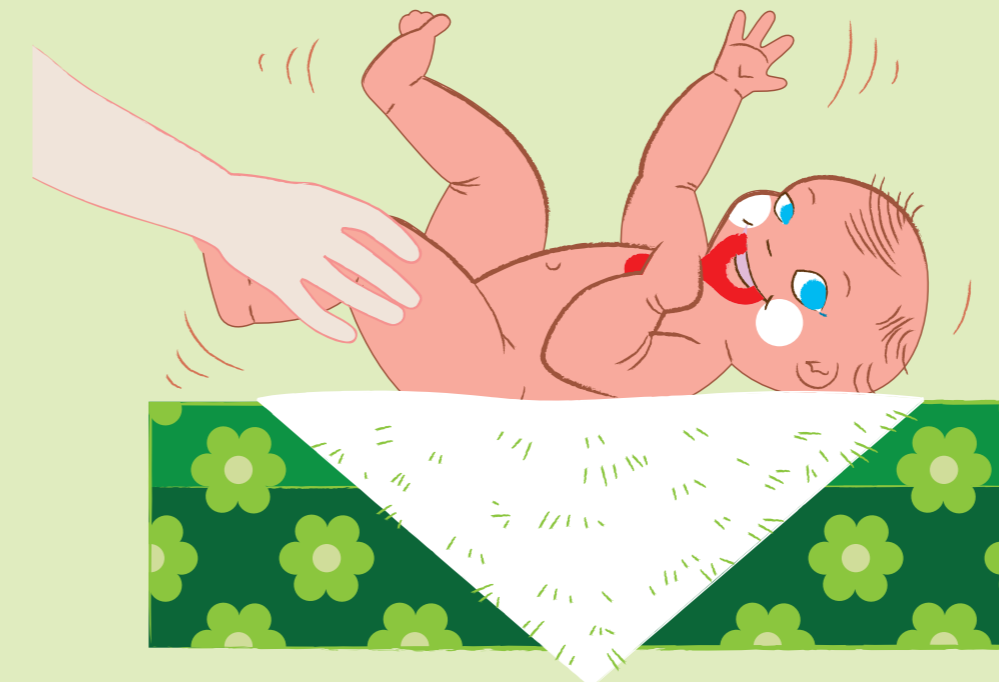
### أطفال في طور النمو و مخاطر متغيرة

عندما ينتقل الطفل من مرحلة نمو الى أخرى يتزايد خطر تعرضه للحوادث. يختلف وقت حصول هذا التغيير في النمو من طفل الى آخر. فخلال الستة الأشهر الأولى يبدأ الطفل بوضع أشياء في فمه ويبدأ بالتدريج.



# بيئة الطفل وسلامته

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



### 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 الإسعافات الأولية يمكن الحصول عليه باللغة النرويجية فقط.

### منشورات أخرى في نفس السلسلة:

- بيئة الطفل وسلامته، من 6 أشهر الى سنتين, IS-2308 A
- بيئة الطفل وسلامته، من سنتين الى أربع سنوات, IS-2309 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

IS-2307 A [ARABISK]

Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health

### الحوادث الشائعة عند هذه الفئة العمرية

تحصل معظم الحوادث مع أطفال هذه الفئة العمرية في البيت. الحوادث الشائعة هي:

- السقوط من أماكن عالية (على سبيل المثال الطاولة المخصصة للعناية بالطفل)
- الإصابة بالحروق الناتجة عن المشروبات الساخنة
- أجسام صغيرة الحجم تعلق في البلعوم



MILJØMERKET  
Tysvær

### ماذا يمكنك فعله عند وقوع حادث ما؟

عند الإصابة بالحروق صب الماء البارد، الذي درجة حرارته 20 درجة مئوية تقريبا، على المنطقة المصابة لمدة 15 دقيقة على الأقل. إتصل بالطبيب لتلقي النصح والارشاد بخصوص متابعة الوضع.

إذا وقع الطفل من مكان مرتفع أو علق جسم غريب في حلقه أو تعرض لكسور ما أو شارف على الغرق، عندها ينبغي عليك مراقبة الطفل لمعرفة ما إذا كان واعياً أو انه لا يزال يتنفس. إذا كان الطفل لا يتنفس، ابدء 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 والمهددة 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 لألعاب والتجهيزات والمنتجات الأخرى هي من نوعية جيدة فيما يتعلق بالسلامة. يجب أن تكون هذه الأخيرة متينة، لا تحتوي على أجزاء مفكوكة أو أطراف حادة، مناسبة لعمر الطفل ومرحلة نموه، كما يجب أن تكون مصنفة ومزودة بدليل الإستعمال بلغة مفهومة. ينبغي أن تكون عربة الطفل مزودة بوسيلة أمان إضافية لمنعها من الانطواء/ الثني. تأكد من وجود علامة CE على الألعاب.



## الشمس والحرارة

- يجب عدم تعريض الأطفال الرضع لأشعة الشمس بشكل مباشر
- ألبس الطفل قبعة ونظارات شمسية و ملابس خفيفة. فالملابس الملونة، مثلا الملابس ذات اللون الاحمر، تقي من أشعة الشمس بصورة أفضل من الملابس ذات الالوان الفاتحة
- استعمل كريما شمسيا على الاماكن من جسم الطفل التي لا تغطيها الثياب. 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 الإشعاع الغير مباشر



## كرسي الطفل الرضيع

- ضع كرسي الرضيع على الأرض. يمكن لهذا الكرسي أن يسقط اذا ما كان موضعا على طاولة أو كنبه
- يجب ان تستعمل كرسي الطفل الرضيع لفترات قصيرة فقط فالجلوس في هذا الكرسي لفترات طويلة قد يُجهد ظهر الطفل



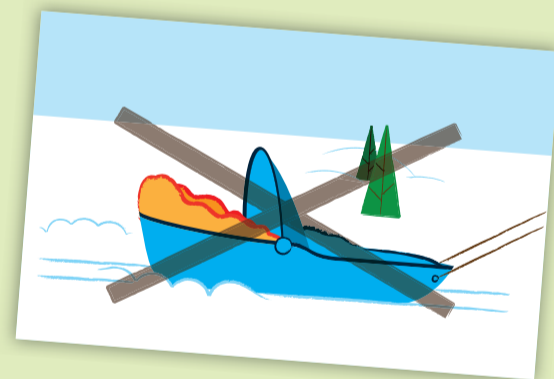
## عربة الطفل

- تأكد من أن حقيبة العربة مثبتة جيدا بهيكل العربة
- استعمل عاكسات الضوء
- تقي الشبكة الطفل من الحشرات وتمنع القطط من الصعود والدخول الى العربة
- تجنب تغطية فتحة العربة ببطانيات سميكة



## التدخين

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



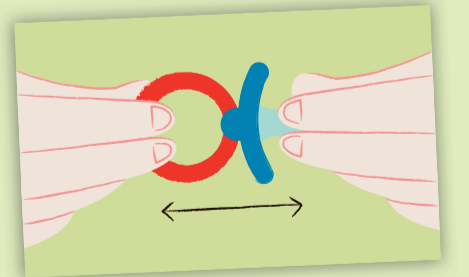
## Pulk المزلفة

يجب ان يبلغ الطفل 6 اشهر من العمر قبل أن يستقل/ ينتقل بالمزلفة. الاطفال دون هذا السن معرضون بشكل خاص للاصابة بارتجاج الدماغ والتجمد والإرتفاع المفرط في الحرارة (الحمى).



## القارب / الزورق

استعمل سترة النجاة عند ركوب الزورق/القارب.



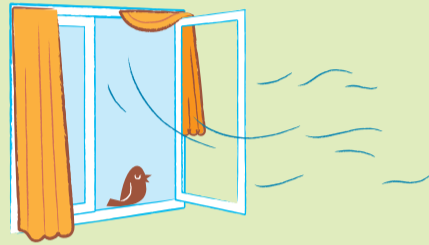
## المصاصة وقتينة الإرضاع

- تأكد من أن المصاصة سليمة وكاملة وأن القسم المطاطي المخصص للمص مثبت في القرص الواقي
- كن بجانب الطفل عندما يرضع من وقتينة الإرضاع لأنه قد يخطئ بالبلع



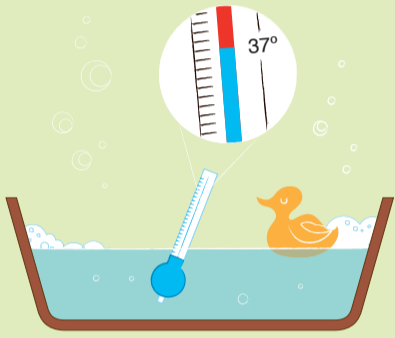
## مكان العناية بالطفل

لا تترك ابدا الطفل وحيدا في مكان العناية - قد يتمكن الطفل من القيام بحركات بدرجة أكبر مما تتوقعه. إحرص على أن يكون كل ما تحتاج اليه في متناول يدك، وأحمل الطفل معك في حال اضطررت لمغادرة مكان العناية.



## المناخ الداخلي/المنزلي

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



## الغسل والاستحمام

يجب ان لا تزيد حرارة الماء عن 37 درجة مئوية. فجلد الطفل الرضيع طري وحساس، ويمكن للاصابات بالحروق ان تحصل على درجات حرارة متدنية لا تتجاوز الـ 40 درجة مئوية. يمكن التأكد من حرارة الماء بواسطة ميزان الحرارة أو بواسطة المرفق (الكوع).

## السريير وسياج اللعب

- يجب ان لا تزيد المسافة بين قضبان حاجز سريير النوم أو قضبان سياج اللعب على 7,5 سنتمترات
- يجب يكون ارتفاع جوانب السياج على الأقل 60 سنتمترا في الأمكنة التي يستطيع فيها الطفل الوقوف
- يجب أن ينام الطفل على ظهره من أجل الوقاية من "موت الوليد الفجائي"



## 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 مُدار باتجاه معكوس في المقعد الأمامي المزود بوسادة هوائية مضادة للصدمات
- يجب استعمال كرسي الطفل لفترات قصيرة. إن الجلوس في الكرسي لفترة طويلة قد يُجهد ظهر الطفل. لهذا إحرص على أخذ استراحات كافية



## الحروق

لا تدع الطفل يجلس في حضنك عندما تتناول مشروباً أو طعاماً ساخناً.

## الألعاب

- اختر الألعاب التي تناسب عمر الطفل. ينبغي أن تكون هذه الألعاب موسومة في حال أنها لا تصلح للأطفال دون سن الـ 3 سنوات
- تأكد من عدم قيام الطفل بوضع أشياء/ أجسام صغيرة في فمه يمكنها أن تعلق في حلقة
- تأكد من عدم احتواء الألعاب على أجسام مفكوكة

