

#### مهارت هایی که کودک نوپای شما یاد می گیرد

کودک نوپای شما به طور روزافزون متحرک می شود و شروع به راه رفتن می کند. او همچنین بسیار کنجکاو می شود، سعی می کند کمدها را باز کند، کلیدهای برق را روشن و خاموش کند و به دنبال اشیایی می گردد که می دانند وجود دارند ولی از دید او پنهان شده است! در این سن، فرزند نوپای شما می خواهد همه چیز را از طریق گذاشتن آن در دهان خود "امتحان" کند. کودکان نوپا کارهای افراد بزرگسال را تقلید خواهند کرد، در نتیجه بسیار مهم است که والدین الگوی رفتار ایمن باشند.

#### نکاتی در مورد حمام کردن

- دمای آب داغ توزیع شده به حمام را بر حداکثر  $50^{\circ}$  سانتیگراد تنظیم کنید. برای دریافت توصیه با یک لوله کش مجوزدار یا انجمن لوله کشان ماهر (Master Plumbers Association) مشورت کنید.
- به هنگام پر کردن وان حمام، اول آب سرد را باز کنید، بعد آب داغ، و دوباره آب سرد و آن را خوب مخلوط کنید تا شیر به هنگام تماس سرد باشد و دمای آب یکنواخت باشد.
- همیشه دمای آب را پیش از حمام کردن فرزند خود چک کنید. دمای آب نباید بیش از  $38^{\circ}$  سانتیگراد باشد.
- به هنگام حمام کردن همیشه در کنار فرزند خود بمانید. وقتی اتفاقی رخ دهد که ممکن است حواستان پرت شود، مانند زنگ تلفن یا در خانه، فرزند خود را با خود ببرید. هرگز فرزند بزرگترتان را برای نظارت بر کودک نوپایتان در حمام تنها نگذارید.

#### نکاتی در مورد غذا خوردن

- همیشه فرزند خود را در صندلی بلند با کمربند ایمنی 5 بخشی (با شانه بند) محفوظ ببندید.
- غذاهای سفت را یا رنده کنید یا بپزید. به یاد داشته باشید که هر مواد غذایی می تواند در کودکان خفگی بوجود آورد.
- وقتی کودک در آغوش شما هست هرگز نوشیدنی داغ در دست نگهید. ریختن نوشیدنی داغ می تواند موجب سوختگی شدید شود.

#### علل رایج جراحات

- افتادن از تخت خواب، از روی صندلی بلند، کالاسکه، وسایل زمین بازی و چرخ دستی فروشگاه ها، یا افتادن از روی پله ها و ایوان ها، بالکن ها و پاسیوها.
- خفگی به هنگام خوردن غذا یا دهان گذاشتن اشیاء کوچک مانند اسباب بازی ها.
- سوختگی ناشی از باز کردن شیر آب داغ در حمام، کشیدن قابلمه از روی اجاق گاز، دست زدن به اشیاء داغ مانند فر اجاق گاز و اتو و ریختن آب یا نوشیدنی های داغ روی خود.
- دسترسی پیدا کردن به داروها و مواد شیمیایی داخل خانه از جمله پودرهای ماشین ظرفشویی و شوینده ها.
- بریدگی با شیشه، چاقو، قوطی و سایر اشیاء تیز.
- گیر کردن انگشتان لای درها و جراحات انگشتان از تسمه های تردمیل یا دوچرخه های ثابت.
- تصادفات با خودرو در مسیر ورودی خانه.

#### نکاتی در مورد خوابیدن

- لباس هایی با برچسب خطر آتش سوزی پایین برای نوزاد خود انتخاب کنید.
- پیشبندها و نوار پستانک را پیش از خواباندن فرزندتان باز کنید.
- تشک تخت خواب نوزاد را به گونه ای تنظیم کنید که در پایین ترین سطح قرار بگیرد تا از بالا رفتن و افتادن کودک پرهیز کنید.



## به هنگام بازی

### نکات ایمنی عمومی

1. اطمینان حاصل کنید که مهارت های کنونی احیای قلبی ریوی CPR / کمک های اولیه تان به روز است.
2. اطمینان حاصل کنید که صندلی ایمنی فرزند خود را مطابق با رشد او تنظیم کنید. از یک متخصص نصب صندلی ایمنی بخواهید تنظیمات را چک کنید.
3. اطمینان حاصل کنید که سموم از جمله فرآورده های شوینده، سموم دفع افات، حشره کش ها و دارو ها دور از دسترس کودک نگهداری شوند، ترجیحاً در کمدی مجهز به قفل ضد دسترسی کودک که یک متر و نیم از زمین ارتفاع داشته باشد.
4. همیشه فرزند نوپای خود را وقتی حیوانات در اطراف هستند، خصوصاً حیوانات اهلی خانوادگی، از نزدیک تحت نظارت داشته باشید.
5. تنها اسباب بازی هایی را خریداری کنید که متناسب با سن و مراحل رشدی فرزند نوپای شما باشند.
6. بر روی درها دستگاه ها محافظ در برابر گیر کردن انگشتان نصب کنید.
7. زرده محافظ پلکان، محافظ فر اجاق گاز، محافظ شومینه و شوفاز، محافظ پریز برق و محافظ هایی برای لیه های میلمان نصب کنید. دستگاه های هشدار دود را در خارج محدوده اتاق خواب ها نصب کنید، و هر ماه کارایی شان را امتحان کنید و سالبانه باتری آنها را عوض کنید.

### بیرون و در خارج از خانه

- هرگز فرزند خود را در خودرو تنها نگذارید؛ او را به همراه خود از خودرو خارج کنید، حتی برای انجام کارهای کوچک.
- از یک صندلی ایمنی رو به پشت یا رو به جلو تأیید شده که به طور صحیح بسته و تنظیم شده است، مجهز به کمربند است و صحیح در خودرو نصب شده است، استفاده کنید. نوزاد شما باید تا زمانی که دیگر طبق محدودیت اندازه صندلی دیگر در آن جا نگیرد، از صندلی ایمنی رو به عقب استفاده کند. صندلی های ایمنی با قابلیت بلند مدت تر رو به عقب قرار گرفتن (رو به عقب تا حدود سنین 2-3 سالگی) برای خریداری و استفاده در استرالیا موجود می باشند.
- فرزند خود را از سمت پیاده رو داخل خودرو کرده و از همان سمت او را خارج کنید.
- مواظب انگشتانی باشید که ممکن است لای لولاهای کالسکه گیر کنند.

- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و لباس سبک آستین بلند بر تن و کلاه بر سر کودک نوپا کنید.
- مکان بازی ایمنی را در سایه برای فرزند خود به دور از خطرات، از جمله استخر، آب نماها و مسیرهای ورودی خودرو ایجاد کنید. به هنگام بازی بر روی وسایل بازی فرزند خود را تحت نظارت داشته باشید و وسایلی را انتخاب کنید که متناسب با سن کودک و مراحل رشدی او باشند.
- وسایل زمین بازی و خانه های اسباب بازی را به دور از خطر، از جمله سطوح سخت، مانند مسیرهای رفت و آمد بتنی، کناره های باغچه و تیرچه ها نصب کنید. مواد نرم ضربه گیری مانند مالچ را در زیر تمامی وسایل بازی قرار دهید. سرسره ها، چهارچوب هایی که کودکان از آنها بالا می روند، نردبان های افقی و عمودی و غیره باید زیر یک متر از زمین ارتفاع داشته باشند.
- گیاهانی سمی که ممکن در حیاط شما باشند را شناسایی کنید و آنها را بردارید، یا در گلدانی آویزان خارج از دسترس آنها قرار دهید.
- تور یا توری مشبکی را بر روی آب نماها مانند حوض های ماهی قرار دهید.
- سموم دفع افات، حشره کش ها، علف کش ها، چمن زن و سایر سوخت ها، حلال ها و قوطی های رنگ را خارج از دسترس کودکان قرار دهید.
- زرده های ایمنی برای کلیه استخرها و حمام های اسپا که عمقی بیشتر از 30 سانتیمتر دارند، الزامی می باشند.
- زرده ها و درهای ورودی آنها باید به صورت منظم کنترل و نگهداری شوند تا اطمینان حاصل شود درست کار می کنند.
- استخرهای کودکان را بعد از هر بار استفاده خالی کنید و آنها را دور از دسترس کودکان به صورت عمودی کنار بگذارید یا باد آنها را خالی کنید. از سایر خطرات احتمالی غرق شدن آگاهی داشته باشید، مانند سطوح های پوشک، سطوح های زباله، وان های حمام و ظرفی که بیرون می مانند و ممکن است آب در آنها جمع شود.
- در نزدیک خودروها کودکان خود را تحت نظر داشته باشید. از مسیر ورودی خودرو نباید به عنوان محل بازی استفاده شود.
- هرگز اجازه ندهید فرزندان بدون نظارت با حیوانات بازی کند.

### برای اطلاعات بیشتر

13 11 26

مرکز اطلاعات در مورد سموم

9036 2306

Kidsafe Victoria

Raising Children Network  
www.raisingchildren.net.au

13 22 29

خط تلفن 24 ساعته بهداشت مادران و کودکان

1300 364 894

خط تلفن امور مصرف کنندگان استرالیا در

132 289

خط اطلاع رسانی والدین ویکتوریا

رابطه با ایمنی اسباب بازی و اتاق کودک

حمایت شده توسط:



www.kidsafevic.com.au



www.lsv.com.au



Education and Training