

# الحفاظ على سلامة الأطفال

Keeping children safe

العربية/Arabic

يريد الآباء من جميع الثقافات والمجتمعات أن يكون أطفالهم في مأمن من الأذى. ورغم أن أستراليا بشكل عام مكان آمن، إلا أنه يمكن تعرض الأطفال للأذى في المنزل أو في المجتمع.

## منع حدوث حوادث الأطفال

يتعرض الكثير من الأطفال للأذى جراء الحوادث التي هي السبب الرئيس للإصابات ووفيات الأطفال دون ١٥ سنة من العمر.

يمكن منع معظم الحوادث.

وتشمل الحوادث:

< تعرض الطفل لحادث اصطدام بالسيارة عند مدخل المنزل او على الطريق

< الغرق على الشاطئ أو أثناء السباحة في حوض السباحة أو في حوض الاستحمام

< السقوط في ملعب الحديقة العامة أو في البيت أو في مكان آخر

< الحروق والتسمم والإختناق

< وفاة الأطفال من حوادث تحصل أثناء النوم.

**هناك الكثير من الأمور التي يمكن للآباء فعلها لمنع الحوادث ووقاية الأطفال من الأذى.**



الحفاظ على  
سلامة الأطفال  
الصغار بالبقاء بقربهم  
ومراقبتهم.



الكثير من الاطفال  
الصغار يتعرضون  
للاصطدام بالسيارات عند  
عبورها الى مدخل المنزل.  
تحقق من سلامة الأطفال  
قبل تحريكك لسيارتك.

## السلامة على الطرقات وفي السيارة

< ينص القانون على أنه:

- يجب على كل شخص يقود السيارة أن يكون بحوزته رخصة قيادة
- يجب على كل شخص استعمال حزام الأمان
- يجب على الأطفال استعمال حزام المقعد الصحيح أو مقعد الأمان الملائم لأعمارهم وحجمهم.

< يجب الإمتناع كليًا عن ترك الأطفال لوحدهم في السيارة حتى وإن كان لفترة قصيرة. قد تصبح السيارة حارة جدًا وبسرعة وقد يؤدي ذلك إلى مرض الأطفال وقد يتسبب في وفاة بعضهم.

< الاشراف دائمًا على الأطفال بالقرب من حركة المرور والإمسك بأيديهم عند عبور الطريق.

## السلامة المائية

يمكن للأطفال الغرق بسهولة حتى بكميات قليلة من الماء.

< لا تترك الأطفال لوحدهم مُطلقًا في حوض الاستحمام.

< أبق قريبًا منهم وراقبهم عند الشاطئ وحوض السباحة والأنهار.

< ضع حواجز لإبعاد الأطفال عن الماء مثل البرك أو حمامات السباحة. عليك تفريغ المياه من أحواض الاستحمام والدلاء وحوايات المياه.

< علّم الأطفال السباحة.

< علمهم كيف يحافظوا على سلامتهم عند الشواطئ والأنهر والسدود. وأن هذه المياه قد تشكل خطرًا كبيرًا عليهم.



ان تعلم  
السباحة قد يشكل  
نشاطًا ممتعًا لجميع  
افراد الاسرة بأكملها. فإنه  
لم يفت الأوان لتعلم  
السباحة.

## السلامة في المنزل

الكثير من الحوادث تقع في المنزل.

- < ضع الأشياء الخطيرة بعيدًا عن متناول الأطفال - السكاكين، السجائر، الولاعات، الكحول، الأدوية.
- < أبعد الأطفال عن مواقد النار والمدافئ.
- < تأكد من انهم لا يستطيعون الوصول الى اواني الطعام الساخنة على الموقد او الغاز. احرص على ان تكون مقابض الأواني بعيدة عن متناول الأطفال وبعيدة نحو الداخل.
- < احفظ المشروبات الساخنة بعيدا عن متناول الأطفال.
- < تأكد من عدم وقوع المفروشات أو التلفاز عليهم.

## راقب الأطفال أثناء وجودهم حول الكلاب والقطط أو الحيوانات الأليفة الأخرى.

## النوم الآمن للأطفال الرضع

يموت بعض الأطفال أثناء النوم إذا كانت وجوههم مغطاة ولا يتمكنون من التنفس. فهم صغار جدًا كي يتحركوا بعيدًا عن الخطر، وقد يموت البعض من متلازمة وفاة الطفل المفاجئة (SIDS).

- < ضع الطفل على ظهره وليس على بطنه أو على خاصرته.
- < احرص على عدم تغطية رأسه ووجهه.
- < لا تدخن بالقرب من الأطفال أو النساء الحوامل.
- < ضع الأطفال ليناموا في أسرة آمنة وليس على أماكن طرية مثل مقاعد الجلوس او الأريكة.
- < لا تضع أي شيء ليّن في السرير مثل الوسادات الملاحف، الألعاب الطرية.
- < ينام الأطفال في غرفة نوم ذويهم ضمن أسرتهم الخاصة لأول ٦ إلى ١٢ شهرًا من العمر.
- < يجب إرضاع الطفل من الثدي إذا أمكنك.

يحتاج الأطفال إلى أماكن خاصة بهم كي يناموا بحيث لا ترتفع حرارتهم أو يتدحرجوا. إن نوم الرضع بجانبك غير آمن.



## منع الإختناق

يمكن للأطفال الصغار الإختناق بسهولة.

- < لا تعطهم أطعمة ليس بإمكانهم مضغها مثل التفاح، المكسرات، السكاكر، النقانق المغلفة.
- < لا تعطهم اللبان (العلكة).
- < يجب البقاء بالقرب من الأطفال أثناء تناولهم الطعام.
- < إتنبه للألعاب التي تحتوي على أجزاء صغيرة أو بطاريات بحجم الأزرار يمكن ابتلاعها.

## السلامة في الشمس

يوجد لدى أستراليا أعلى معدلات سرطان الجلد في العالم. حيث تحرق الشمس البشرة في أقل من ١٥ دقيقة حتى في يوم غائم. تأكد من أن كل واحد:

- < يرتدي قبعة وملابس فضفاضة وباردة
- < يستعمل الواقي الشمسي (درجة وقاية +٣٠)
- < التأكد من وجود الجميع في الظل، خاصة ما بين ١٠ صباحًا و٣ عصرًا.

**رغم إن الوقاية من الشمس هامة إلا أننا نحتاج إلى بعض الشمس على بشرتنا كل يوم للحصول على ما يكفي من فيتامين (د) من أجل قوة العظام. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة لذوي البشرة السمراء أو الذين يغطون أجسامهم للحصول على ما يكفي من الشمس. اسأل طبيبك عن فيتامين (د).**

## ذهاب الأطفال إلى الخارج بمفردهم

- إذا ذهب الأطفال إلى الخارج بدون مرافقة شخص بالغ يجب عليهم معرفة كيفية:
- < مراعاة السلامة على الطرقات أو حين ركوب الدراجة الهوائية
- < استعمال الباص، الترام، القطار أو التاكسي.
- التأكد من أن لديهم ما يكفي من النقود
- < الإتصال بك أو بشخص بالغ آخر موثوق به أو بخدمات الطوارئ على الرقم (000).
- ومن الأهمية بمكان معرفتك إلى أين سيذهب الأطفال وكيف سيصلون إلى هناك ومع من سيلتقون. إسأل عن خططهم من أجل الحفاظ على السلامة وخاصة بالنسبة للمراهقين.

## ترك الأطفال لوحدهم في المنزل

- ينص القانون أن الوالدون مسؤولون عن سلامة الأطفال ويجب عليهم عدم تركهم عرضة لوضع غير آمن. كما يحتاج الأطفال دائماً لمن يعتني بهم وأن يكون هذا الشخص:
- < معروف من قبلك وتثق به
- < ناضج و يتحمل المسؤولية
- < يعرف ما يجب فعله في حالات الطوارئ.

يحتاج الأطفال  
دائماً إلى شخص  
مسؤول كي يعتني  
بهم.



## السلامة والأمان على الإنترنت

- يمكن للوالدين مساعدة الأطفال على تعلّم استخدام الإنترنت بسلامة وأمان من خلال:
- < التحدّث إليهم عما يفعلون
- < استعمال الانترنت بنفسك لمعرفة كيفية عملها
- < السماح للأطفال بضرورة أخبارك او اي شخص بالغ آخر موثوق به اذا كان لديهم ما يقلقهم
- < للعثور على قدر كبير من المعلومات يمكن الاطلاع على الموقع [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au).
- إذا كان هناك ممارسات من التئمّر، يمكنك أن تتحدث إلى المدرسة أو إبلاغ خدمة تزويد الإنترنت بالأمر أو إشعار إبلاغ الشرطة.
- تأكد من أن الأطفال على معرفة انه عليهم عدم مقابلة أي شخص يعرفونه فقط عبر الإنترنت.**



تتعرض  
سلامة الاطفال  
للخطر اذا تعرض افراد  
الاسرة لتأثير الكحول  
أو المخدرات.

## العنف العائلي

يشكل العنف العائلي مشكلة في كل مجتمع  
وثقافة. وهو غير مقبول مطلقاً. كما إنه مخالف  
للقانون في أستراليا.

قد يكون العنف:

< جسدياً كالضرب والدفق والقرص وشد  
الشعر

< نفسياً او عاطفياً كالصراخ وجعل الآخرين  
يشعرون بالإساءة وتوجيه التهديدات

< السيطرة على ما يفعله الناس.

إن العنف في المنزل يؤدي الأطفال حتى إن لم يرونه  
أو يسمعونه كما إن الضغط والتوتر يُغيّر طريقة  
عملي دماغهم او عقولهم ولا يتمكنوا من النمو أو  
التعلم كما هو مُفترض. كما ان العنف العائلي قد  
يصعب على الكبار الاهتمام بالاطفال.

**إذا كان هناك ممارسة عنيفة، يمكنك أن تطلب  
المساعدة من المؤسسات. إتصل هاتفياً  
بالشرطة على الرقم (000) إذا كان هناك خطر  
داهم.**

## الإساءة الجنسية

قد تحدث الإساءة الجنسية في أي ثقافة أو مجتمع.  
ويمكن للوالدين المساعدة في الحفاظ على سلامة  
الأطفال من خلال تعليمهم:

< أن الجسم بأكمله له حرمة وخصوصيته

< اخبارك أنت أو اخبار شخص بالغ يثقون  
به إذا أحسوا بالخوف من شخص آخر أو شعروا  
بعدم الراحة تجاهه حتى وإن كان أحد أفراد الأسرة أو  
صديق

< أنك ستصدقهم وتحميهم

< أنك لن تحتفظ بالأسرار بشأن هذه الأمور

< عدم اللجوء إلى شخص ما لا يعرفونه.

**معظم الاعتداء الجنسي على الأطفال هو من  
قبل أشخاص يعرفونهم ويثقون بهم.**

إذا شعرت بالغضب أو  
الإنزعاج، تذكر ألا تهز الطفل  
مطلقاً، فإن ذلك قد يلحق الأذى  
بدماعه وقد يموت بعض  
الأطفال نتيجة ذلك.

## الطوارئ

< إذا كنت قلق جداً بخصوص طفل، يمكنك  
أن تأخذه إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

< إذا اعتقدت أن طفل ما قد بلع شيء ضار،  
إتصل بمركز معلومات السموم على الرقم  
(13 11 26) أو بالإسعاف على (000).

< إذا أصبح أحدهم مريض جداً أو أصيب أو  
يواجه صعوبة في التنفس، إتصل بالإسعاف فوراً  
على (000).

إذا اعتقدت أن  
الطفل عرضة للعنف  
أو الإساءة أو الإهمال،  
يمكنك المساعدة من خلال  
الإتصال بخط الإبلاغ عن  
الإساءة للطفل على  
الرقم 13 14 78.

## الخدمات

### الطوارئ

000 للشرطة، الإطفاء والإسعاف (Police, Fire, Ambulance)  
13 14 44 لحضور الشرطة إذا كانت هناك مشكلة دون وجود خطر داهم

### الترجمة الشفهية

**مركز الترجمة الشفهية والتحريرية (Interpreting and Translating Centre)**  
1800 280 203، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
www.translate.sa.gov.au مترجمون عبر الهاتف أو وجهاً لوجه

**خدمة الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS الوطنية) (Translating and Interpreting Service (TIS National))**  
13 14 50 في أي وقت من النهار أو الليل للمترجمين عبر الهاتف  
www.tisnational.gov.au

### سلامة الأطفال

**مؤسسة هيلث ديركات (Healthdirect)**  
1800 022 222 في أي وقت من النهار أو الليل إذا كان هناك شخص مريض أو  
مصاب  
www.healthdirect.gov.au

**الخدمة الوطنية للطبيب في المنزل (National Home Doctor Service)**  
13 74 25 لحجز موعد مع طبيب يزورك في المنزل خارج الدوام  
https://homedoctor.com.au

**مؤسسة سلامة الأطفال في جنوب أستراليا (Kidsafe SA)**  
8161 6318، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
معلومات عن الحفاظ على سلامة الأطفال بما في ذلك مقاعد الأمان في السيارة  
www.kidsafesa.com.au

**مقاعد الأمان للأطفال من الصليب الأحمر (Red Cross Baby Seats)**  
8443 9700، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
النصائح بشأن شراء، إيجار وتركيب مقاعد الأمان في السيارة  
www.redcross.org.au/baby-seats

**مؤسسة متلازمة موت الأطفال المفاجئ (SIDS and Kids SA)**  
8332 1066، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة (الاستجابة للزمنات متاحة ٢٤/٧)  
www.sidssa.org معلومات عن نوم الطفل بسلامة والدعم حيال الحزن

**خط الإبلاغ عن الإساءة للطفل (Child Abuse Report Line)**  
13 14 78 في أي وقت من النهار أو الليل  
إذا كان الطفل عرضة للخطر أو العنف أو الإساءة أو الإهمال  
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

**مكتب مفوض السلامة عبر الإنترنت (Office of the eSafety Commissioner)**  
1800 880 176  
معلومات السلامة والإبلاغ عن التمر السبيري بعدد من اللغات  
www.esafety.gov.au

### العنف

**خط الأزمات بخصوص العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800 800 098 في أي وقت من النهار أو الليل  
المساعدة في مجال العنف، الإقامة الطارئة والإحالات  
http://womenssafetysservices.com.au

**برنامج دعم النساء المهاجرات (Migrant Women's Support Program)**  
8152 9260، من ٨:٣٠ صباحاً ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
مساعدة مجانية وسرية للنساء المهاجرات والأطفال إزاء العنف العائلي  
http://womenssafetysservices.com.au

**مؤسسة (1800 RESPECT)**  
1800 737 732، في أي وقت من النهار أو الليل  
تحدث إلى شخص مما عبر الهاتف أو بالإنترنت حول العنف العائلي أو الإعتداء  
www.1800respect.org.au الجنسي

### خدمات التعددية الثقافية

**اتحاد النساء الأفريقيات في جنوب أستراليا (African Women's Federation of SA)**  
8161 3331 أو 8354 2951، من ٩ صباحاً ٥ مساءً، الإثنين والأربعاء والجمعة  
304 Henley Beach Road, Underdale  
www.awfosa.com البرامج والخدمات للنساء الأفريقيات

**مركز أي ام إي إس أستراليا (AMES Australia)**  
8224 8550، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide  
8224 8500، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
2/59 Commercial Road, Salisbury  
خدمات الاستقرار للاجئين والمهاجرين الوافدين حديثاً  
www.ames.net.au/locations/find-sites

**المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)**  
8217 9500، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
23 Coglein Street, Adelaide  
خدمات الاستقرار والعلاقات العائلية والعنف العائلي للمهاجرين واللاجئين  
وطالبي اللجوء. للإطلاع على المواقع في الضواحي والأرياف راجع الموقع  
www.amrc.org.au

**الجمعية الأسترالية للاجئين (Australian Refugee Association)**  
8217 9500، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
304 Henley Beach Road, Underdale  
8281 2052، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
1 Brown Terrace, Salisbury  
www.australianrefugee.org المساعدة والدعم للاجئين

**خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)**  
1800 635 566 أو 8217 3900، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
21 Market Street, Adelaide  
خدمة الصحة للاجئين الوافدين حديثاً ولطالبي اللجوء

**جمعية الشباب متعدّدة الثقافات في جنوب أستراليا (MYSA) (Multicultural Youth SA)**  
8212 0085، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide  
www.mysa.com.au البرامج لليافعين وأسرهم

**جمعية النساء المسلمات في جنوب أستراليا (Muslim Women's Association of SA)**  
8212 0800، صباحاً ٩ مساءً، الإثنين إلى الجمعة  
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide  
www.mwasa.org.au البرامج والدعم للنساء المسلمات وأسرهن

### الأبوة

**خط الوالدين (Parent Helpline)**  
1300 364 100 النصائح حول صحة الطفل وتربية الأطفال

**خط مساعدة الوالدين (Islamicare - Parenting Helpline)**  
1800 960 009 يعمل ٧ أيام في الأسبوع  
http://Islamicare.org.au معلومات سرية لدعم الوالدين والمراهقين

**شبكة تنشئة الأطفال (Raising Children Network)**  
معلومات حول تربية الأطفال وأشرطة فيديو بكثير من اللغات  
http://raisingchildren.net.au

**تربية الأطفال في جنوب أستراليا (Parenting SA)**  
أدلة أخرى متعدّدة الثقافات سهلة في مجال تربية الأطفال وأدلة عامة حول  
سلسلة من المواضيع تشمل "السلامة للأطفال الصغار"، "وحيداً في المنزل"،  
"وقاية الأطفال من الإساءة الجنسية"، "السلامة السيبرانية"  
www.parenting.sa.gov.au

إن هذا الدليل السهل هو واحد من سلسلة مؤلفة من ٩ أدلة حول موضوع تربية الأطفال وهي مخصصة للعائلات من المجتمعات متعدّدة الثقافات الجديدة منها والأخرى  
فيديو النمو في ولاية جنوب أستراليا. ونحن نود الإعراب عن الشكر للكثير من الخدمات والعائلات التي ساهمت بسخاء من خلال معرفتها وخبراتها في مجال هذه الأدلة ولا  
سيما العائلات والموظفين المنسورة صورهم.

إن مشروع تربية الأطفال في جنوب أستراليا عبارة عن شراكة بين دائرة الخدمات البشرية وشبكة صحة النساء والأطفال.

هاتف: 8303 1660 (08)  
www.parenting.sa.gov.au

إن أدلة الوالدون السهلة هي مجانية في جنوب أستراليا

هام: ليس المقصود من هذه المعلومات أن تستبدل استشارة من مهني كفاءة.

© الحقوق محفوظة لحكومة جنوب أستراليا - نُشر لأول مرة في ٢٠١٧.

حكومة جنوب أستراليا



Government  
of South Australia