

مصون نگه داشتن اطفال

Keeping children safe

داری/داری



والدین از تمامی جوامع و فرهنگ ها خواستار مصون ماندن اطفالشان از هر گونه صدمه و آزار می باشند. درحالیکه استرالیا حسب معمول مملکتی مصون می باشد، امکان صدمه رسیدن به اطفال در خانه یا جامعه وجود دارد.

جلوگیری از حوادث اطفال

بسیاری از اطفال در حوادث صدمه می بینند. این عامل اصلی مصدومیت و مرگ و میر اطفال زیر 15 سال می باشد.

اکثر حوادث قابل جلوگیری می باشند.

حوادث بشمول ذیل می باشند:

- > تصادف با موتر در خانه یا در محوطه جلوی گاراژ خانه (driveway) یا سرک
- > غرق شدن در ساحل، حوض آب بازی یا تاب تشناب
- > زمین خوردن در میدان بازی، خانه یا مکان های دیگر
- > سوختگی، مسمومیت، خفگی
- > مرگ ناگهانی اطفال در خواب.

والدین برای جلوگیری از حوادث و حفاظت از اطفال از صدمه، اقدامات زیادی انجام داده می توانند.



با ماندن کنار اطفال تان و نظارت، آنها را مصون نگه دارید.



اطفال بسیاری در محوطه جلوی گاراژ خانه زیر موتر می روند. قبل از شروع به حرکت از مصونیت اطفال اطمینان حاصل نمائید.

مصونیت در سرک و موتر

- > طبق قانون:
- هر فردی که موتر رانی می نماید باید لیسانس دراپوری داشته باشد
- همه باید از کمربند ایمنی استفاده نمایند
- اطفال باید از کمربند ایمنی یا چوکی خاص اطفال مناسب برای سن و اندازه شان استفاده نمایند.
- > هرگز اطفال را حتی برای یک مدت کوتاه در موتر تنها نگذارید. داخل موتر ها می تواند در مدت کم بسیار داغ شوند. اطفال ممکن است مریض شوند و برخی تلف شده اند.
- > همیشه نزدیک ترافیک بر اطفال نظارت نمائید. هنگام گذر از سرک ها دست آنها را در دستان خود بگیرید.

مصونیت در آب

- اطفال می توانند به آسانی حتی در مقدار کمی آب غرق شوند.
- > هرگز اطفال را در تاب تنها نگذارید.
- > کنار ساحل، حوض آب بازی و دریا کنار آنها باقی بمانید.
- > با ایجاد موانع، اطفال را از آب، بطور مثال دریاچه ها یا حوض های آب بازی دور نگه دارید. آب داخل تاب، سطل ها یا چاهک دستشویی را خالی نمائید.
- > به اطفال تعلیم آب بازی دهید.
- > طریقه مصون ماندن در ساحل ها، دریاها و سدها را به آنها تعلیم دهید. این آبها می توانند بسیار خطرناک باشند.
- > در صورت امکان اطفال را با شیر مادر تغذیه نمائید.



یادگیری آب بازی می تواند برای تمامی اعضای فامیل فعالیت لذت بخشی باشد. برای یادگیری هیچوقت دیر نمی باشد.

جلوگیری از خفگی

اطفال می توانند براحتی دچار خفگی شوند.

- > خوراک هایی که آنها جویده نمی توانند بطور مثال سیب، آجیل، آب نبات، ساسیج با پوست به آنها ندهید.
- > به آنها ساجق ندهید.
- > موقع خوراک خوردن آنها کنارشان باشید.
- > مراقب اسباب بازی های دارای قطعات خرد یا باتری های دکمه ای که اطفال آنها را بلعیده می توانند باشید.

مصونیت در برابر نور خورشید

استرالیا بالاترین میزان سرطان جلد در جهان را دارد. نور خورشید می تواند حتی در یک روز ابری در مدت 15 دقیقه باعث سوختگی شود. از موارد ذیل اطمینان حاصل کنید:

- > استفاده از کلاه و کلاه های گشاد و خنک
- > کرم ضد آفتاب (SPF 30+)
- > قرار گرفتن در سایه بخصوص بین ساعات 10:00 صبح تا 3:00 بعد از ظهر.

در حالیکه حفاظت در برابر نور آفتاب مهم می باشد، همه ما احتیاج داریم تا برای جذب ویتامین D که برای داشتن استخوان های محکم لازم می باشد، روزانه جلدمان را در معرض نور خورشید قرار دهیم. جذب ویتامین D برای افراد با جلد تیره رنگ یا کسانی که جلد خود را می پوشانند، سخت تر می باشد. از داکتر خود راجع به ویتامین D سوال نمائید.

مصونیت در خانه

حوادث زیادی در خانه رخ می دهند.

- > چیزهای خطرناک مثل چاقوها، سیگرت، لایترها، الکل و ادویه را از دسترس خارج نمائید.
- > اطفال را از آتش و وسایل گرم کننده دور نگه دارید.
- > اطمینان حاصل نمائید که اطفال به دیگ های حاوی خوراک داغ بالای داش دسترسی ندارند. دسته های دیگ را در جهت مخالف و دور از دسترس اطفال قرار دهید.
- > نوشیدنی های داغ را از دسترس اطفال دور نگه دارید.
- > اطمینان حاصل نمائید اسباب و اثاثیه یا تلویزیون بالای آنها چپه نشود.

هنگامی که اطفال نزدیک سگ ها، پشک ها و حیوانات خانگی دیگر می باشند بر آنها نظارت نمائید.

خواب مصون برای نوزادان

برخی از اطفال در صورت پوشانده شدن چهره شان نفس کشیده نمی توانند و در خواب می میزند. آنها خردتر از آن هستند که خود را از خطر نجات داده بتوانند. برخی از اطفال از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد تلف می شوند.

- > همیشه اطفال را بالای پشت شان بخوابانید، نه بالای شکم یا پهلویشان.
- > سر و چهره آنها را با چیزی نپوشانید.
- > از کشیدن سیگرت نزدیک اطفال یا زنان باردار خود داری نمائید.
- > اطفال را در گهواره مصون بخوابانید، نه روی چیزهای نرم، مثل مبل های راحتی.
- > اشیاء نرم مثل بالش ها ، کمبل ها و اسباب بازی های نرم را داخل گهواره قرار ندهید.
- > در مدت 6 تا 12 ماه اول نوزادان را در اتاق والدین در گهواره خودشان بخوابانید.
- > در صورت امکان اطفال را با شیر مادر تغذیه نمائید.

نوزادان برای خوابیدن به محل خواب خودشان احتیاج دارند تا به این ترتیب احساس گرمای بیش از اندازه نکرده و کسی بالای آنها غلت نزنند. خوابیدن در کنار شما برای نوزادان مصون نمی باشد.



تنها بیرون رفتن اطفال

اگر اطفال بدون یک فرد بالغ از خانه خارج می شوند آنها باید از نکات ذیل مطلع باشند:

- > مصونیت در سرک هنگام پیاده گردی یا بایسیکل رانی
- > استفاده از بس، قطار برقی، قطار یا تکسی. اطمینان حاصل نمائید که آنها پیسه کافی دارند
- > چگونگی تماس با شما، فرد کلان سال مورد اعتماد دیگر یا خدمات عاجل به نمبر 000.

آگاهی از اینکه اطفال به کجا می روند، چطور به آنجا می روند، و با چه کسانی ملاقات می نمایند حائز اهمیت می باشد. از اطفال راجع به پلان مصونیت خود سوال نمائید، بخصوص نوجوانان.

تنها گذاشتن اطفال در خانه

مطابق قانون والدین مسئول مصون نگه داشتن اطفالشان می باشند و نباید آنها را در وضعیت نا امن قرار دهند. اطفال همیشه باید توسط فردی با شرایط ذیل می مراقبت شوند:

- > شما آن فرد را شناخته و به او اعتماد دارید
- > فردی بالغ و مسئولیت پذیر می باشد
- > می داند که در وضعیت عاجل چه باید کرد.

اطفال همیشه احتیاج به فردی مسئولیت پذیر برای مراقبت از آنها دارند.



مصونیت هنگام استفاده از اینترنت

والدین با مراعات موارد ذیل به اطفال برای استفاده مصون از اینترنت کمک کرده می توانند:

- > صحبت کردن با آنها در مورد آنچه که انجام می دهند
- > خودتان از اینترنت استفاده نمائید تا از چگونگی عملکرد آن مطلع باشید
- > به اطفال بگوئید که اگر چیزی آنها را نگران می نماید، راجع به آن با شما یا فرد بالغ دیگری که مورد اعتماد می باشد، صحبت نمایند
- > دسترسی به معلومات مفید در www.esafety.gov.au.

اگر اطفال قربانی قلدری و مرعوب سازی می باشند شما می توانید با مسئولان مکتب صحبت نموده یا به شرکت ارائه دهنده خدمات اینترنتی یا پولیس راپور دهید.

اطمینان حاصل نمائید که اطفال آگاه می باشند که نباید با کسی که او را تنها از طریق اینترنت (آنلاین) می شناسند، ملاقات نمایند.



زمانی که اعضای فامیل
تحت تاثیر الکل یا مواد مخدره
می باشند مصونیت اطفال در
معرض خطر قرار می گیرد.

خشونت فامیلی

خشونت فامیلی در هر جامعه و فرهنگی یک مشکل می باشد.
خشونت فامیلی هرگز قابل قبول نمی باشد. آن برخلاف قوانین
استرالیا می باشد.

خشونت می تواند به شیوه های ذیل اعمال شود:

- > جسمانی، بطور مثال لت و کوب کردن، تپله کردن، نیشگون گرفتن و کشیدن موها
- > عاطفی، بطور مثال داد و فریاد کردن، ایجاد احساس بد در افراد و تهدید کردن
- > کنترل کردن آنچه افراد انجام می دهند.

خشونت به اطفال صدمه می رساند. حتی اگر شاهد آن نباشند و صدای آن را نشوند. این عملکرد مغز آنها را تغییر می دهد و آنها نمی توانند آنطور که باید رشد و نمو نموده و یادگیری نمایند. خشونت می تواند جنین در رحم مادر را نیز تحت تاثیر قرار دهد. وجود خشونت در فامیل مراقبت از اطفال توسط کلان سالان را سخت تر می نماید.

در صورت بروز خشونت در خانه شما، بلافاصله درخواست کمک نمائید. در صورت وجود خطر عاجل با پولیس به نمبر 000 به تماس شوید.

آزار و سوء استفاده جنسی

آزار جنسی می تواند در همه جوامع و فرهنگ ها صورت گیرد. والدین با یاد دادن نکات ذیل به حفظ مصونیت اطفال خود کمک کرده می توانند:

- > اینکه تمام اعضای بدن آنها خصوصی می باشد
 - > مطلع ساختن شما یا فرد بالغ مورد اعتماد دیگری در صورتی که فردی موجب ترس یا سبب ناراحتی آنها گردد، حتی اگر آن فرد یکی از اعضای فامیل یا دوستان می باشد
 - > اینکه شما آنچه را که می گویند باور خواهید داشت و از آنها حفاظت می نمائید
 - > اینکه آنها در این زمینه نباید چیزی را از شما پنهان نمایند
 - > با یک فرد غریبه که او را نمی شناسند به جایی نروند.
- اکثر آزار جنسی اطفال توسط کسانی که آنها او را می شناسند و به او اعتماد دارند صورت می گیرد.

اگر شما احساس
ناراضی یا ناراحتی می نمائید،
بخاطر داشته باشید که هرگز یک نوزاد
را با شدت تکان ندهید این می تواند باعث
صدمه مغزی آنها شود و برخی نوزادان
در نتیجه تکان دادن شدید تلف
شده اند.

شرایط عاجل

- > اگر شما در مورد طفلی بسیار نگران می باشید می توانید آنها را به بخش عاجل شفاخانه ببرید.
- > اگر شما فکر می نمائید که طفل تان چیز خطرناکی را بلعیده است با مرکز سموم به نمبر 131126 یا آمبولانس به نمبر 000 به تماس شوید.
- > اگر فردی بطور جدی مریض می باشد، صدمه دیده یا برای نفس کشیدن مشکل دارد، بلافاصله با نمبر 000 به تماس شده و درخواست آمبولانس نمائید.

اگر فکر می کنید طفلی در معرض
خشونت، آزار یا غفلت می باشد، شما
می توانید از طریق به تماس شدن به خط
تلفونی رایور سوء استفاده و آزار اطفال
به نمبر 131478 کمک نمائید.

مراکز خدماتی

وضعیت عاجل

000 پولیس، آطفائیه، آمبولانس (Police, Fire, Ambulance)
131126، مرکز معلومات سم
131444، حضور پولیس در صورت وجود مشکل اما عدم وجود خطر عاجل

ترجمانان

مرکز خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre)
1800280203، 8:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
ترجمانان حضوری یا تلفونی www.translate.sa.gov.au

مرکز خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (Translating and Interpreting Service)
131450، بطور شبانه روزی برای ترجمانی تلفونی www.tisnational.gov.au

مصونیت اطفال

Healthdirect

1800022222، بطور شبانه روزی اگر فردی مریض یا مصدوم می باشد www.healthdirect.gov.au

خدمات سراسری داکتر در خانه (National Home Doctor Service)

برای تعیین وقت ملاقات جهت مشوره با داکتر در خانه با نمبر 137425 به تماس شوید یا از وب سایت <https://homedoctor.com.au> دیدن نمائید.

Kidsafe SA

8:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
معلومات در مورد مصونیت نوزادان و اطفال بشمول چوکی ایمنی موتر www.kidsafesa.com.au

چوکی های ایمنی اطفال صلیب سرخ (Red Cross Baby Seats)

9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
Advice on buying, hiring, fitting safe car seats www.redcross.org.au/baby-seats

SIDS and Kids SA

9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه (جوابگویی درمواقع بحرانی هفت روز هفته و شبانه روزی در دسترس می باشد)
معلومات راجع به خواب مصون نوزادان و دریافت خدمات حمایتی در نتیجه از دست دادن نوزاد www.sidssa.org

خط تلفون راپور سوء استفاده و آزار اطفال (Child Abuse Report Line)

131478، خط تلفون شبانه روزی راپور سوء استفاده و آزار اطفال.
اگر طفلی در معرض خشونت، آزار یا غفلت می باشد
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

دفتر کمیشنر مصونیت انترنت (Office of the eSafety Commissioner)

1800880176
معلومات راجع به مصونیت انترتی و قلدری مجازی به لسان های مختلف www.esafety.gov.au

خشونت فامیلی

خط تلفونی بحران خشونت خانگی (Domestic Violence Crisis Line)

1800800098، هفت روز هفته و شبانه روزی
دریافت کمک در رابطه با خشونت، محل اقامت عاجل و ارجاعات <http://womenssafetyservices.com.au>

پروگرام حمایت از زنان مهاجر (Migrant Women's Support Program)

8:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
کمک مجانی و محرمانه برای زنان و اطفال مواجه با خشونت خانگی <http://womenssafetyservices.com.au>

RESPECT 1800

1800737732، هفت روز هفته و شبانه روزی
از طریق تلفون یا آنلاین با فردی راجع به خشونت فامیلی یا تعرض جنسی صحبت نمائید
www.1800respect.org.au

خدمات چند فرهنگی

AMES Australia

72248550، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
72248500، 9:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
2/59 Commercial Road, Salisbury
خدمات استقرار برای رفیوجیان و مهاجرین تازه وارد www.ames.net.au/locations/find-sites

مرکز منابع مهاجرین استرالیا (Australian Migrant Resource Centre)

82179500، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
23 Coglein Street, Adelaide
رفیوجیان و پناهجویان
برای اطلاع از محل دفاتر شهری و بیرون شهری به وب سایت www.amrc.org.au رجوع نمائید

شورای رفیوجیان استرالیا (Australian Refugee Association)

83542951، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
304 Henley Beach Road, Underdale
82812052، 9:30 صبح تا 4:30 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
1 Brown Terrace, Salisbury
پروگرام برای نوجوانان و فامیل ها www.australianrefugee.org

مرکز خدمات صحتی رفیوجیان (Refugee Health Service)

82373900 یا 1800635566 (به تماس شونندگان مناطق بیرون شهری) 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
21 Market Street, Adelaide
خدمات صحتی برای رفیوجیان تازه وارد و پناهجویان

Multicultural Youth SA (MYSA)

82120085، 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
www.mysa.com.au برای افراد جوان و فامیل ها

شورای زنان مسلمان استرالیایی جنوبی (Muslim Women's Association of SA)

82120800، 9:30 صبح تا 3:00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه
Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide
پروگرام و کمک برای زنان مسلمان و فامیل هایشان www.mwasa.org.au

سرپرستی و نگهداری از اطفال

خط تلفونی اطلاع رسانی والدین (Parent Helpline)
1300364100، برای کمک جهت صحت و سرپرستی اطفال

Islamicare - خط تلفونی سرپرستی از اطفال (Parenting Helpline)

1800960009، هفت روز هفته
خدمات حمایتی محرمانه برای والدین نوجوانان <http://Islamicare.org.au>

شبکه پرورش اطفال (Raising Children Network)

معلومات برای والدین و ویدئو به زبانهای مختلف <http://raisingchildren.net.au>

اداره سرپرستی از اطفال استرالیایی جنوبی (Parenting SA)

راهنماهای عمومی و راهنماهای آماده چند فرهنگی دیگر برای والدین راجع به موضوعات مختلف بشمول "مصونیت برای افراد جوان"، "تنها ماندن در"، "محافظت از اطفال در برابر آزار جنسی"، "مصونیت انترتی" www.parenting.sa.gov.au

این راهنمای ساده والدین یکی از 9 راهنمایی می باشد که توسط اداره Parenting SA برای فامیل های از جوامع چند فرهنگی نوین و در حال رشد در استرالیای جنوبی تهیه و تنظیم شده است. بدینوسیله از مراکز خدماتی و فامیل هایی بسیاری که سخاوتمندانه دانش و تخصص خود را برای تهیه این راهنموده ها در اختیار ما قرار دادند تشکر و قدر دانی می نمائیم. بخصوص فامیل ها و پرسونلی که تصاویرشان در آنها ظاهر شده است.

Parenting SA یک شراکت اداره تعلیم و تربیه و شبکه صحتی زنان و اطفال می باشد.
تلفون: 0883031660
www.parenting.sa.gov.au

راهنماهای ساده والدین در استرالیای جنوبی بطور مجانی ارائه می گردند
قابل توجه: این معلومات بمنزله جایگزینی برای دریافت مشوره از یک متخصص واجد شرایط نمی باشند.
دولت استرالیای جنوبی
نکارش اول 2019/01



Government of South Australia