

المحافظة على سلامة الأطفال



Multicultural Parent Easy Guide 4

ARABIC

Parenting SA

كثيرا ما يتعرض الأطفال للأذى بسبب الحوادث التي يمكن تفادي الكثير منها . إن ما يفعله الأهل للمحافظة سلامة الأطفال في استراليا ربما يختلف عن بلدكم . إن من المهم أن يقوم الأهل بما يلي :

< جعل البيت و ساحة البيت مكانا آمنا للأطفال

< التأكد من أن الأطفال تحت إشراف جيد

< مساعدة الأطفال في تعلم كيفية المحافظة على سلامتهم .

السلامة أولا

إن الحوادث في استراليا هي اكبر سبب في إصابات و وفيات الأطفال دون سن 15 سنة . تحدث معظم إصابات الأطفال الصغار في البيت .

اجعلوا بيتكم آمنا

اجعلوا البيت و ساحة البيت مكانا آمنا من خلال ما يلي :

< إزالة الأشياء الخطرة مثل الحاجيات الحادة التي يمكن أن تؤذي الأطفال

< الاحتفاظ بالأدوية و المواد السامة في مكان مقفول

< وضع حواجز على الأماكن غير الآمنة مثل أحواض السباحة و المواقف المفتوحة

< الاحتفاظ بأرقام الطوارئ قرب جهاز الهاتف

اشرفوا على الأطفال

إن واحدة من أفضل الطرق للمحافظة على سلامة الأطفال هي مراقبتهم عن كثب في جميع الأوقات . إن كنتم غير قادرين على البقاء مع أطفالكم ، تأكدوا من أنهم مع شخص آخر تثقون به .

علموا الأطفال أمور السلامة

التحدث مع الأطفال عن الخطر ليس كافيا . إن الأطفال الصغار جدا لا يفهمون إنهم ممكن أن يتعرضوا للأذى . وضخوا للأطفال كيف يمكنهم القيام بمختلف الأعمال بأمان . قوموا بهذه الأعمال بأنفسكم بطريقة آمنة دوما حتى يتعلموا منكم .

ترك الأطفال لوحدهم في البيت

يمكن أن تتم مقاضاة الأهل في المحكمة إذا تعرض طفل للأذى نتيجة لتركه وحده أو لعدم الإشراف عليه بشكل جيد . إن بإمكان الشرطة أو دائرة شؤون الأسرة في جنوب استراليا (Families SA) أن يأخذوا الأطفال من البيت أو من أماكن أخرى يكونون فيها معرضين لخطر بليغ¹.

تتم رعاية الأطفال في بعض المجتمعات من قبل الأخوة والأخوات الكبار . إن تركتم أطفالا مع شخص ما ، يجب أن تكونوا متأكدين من أن هذا الشخص يعرف ماذا يفعل في حالات الطوارئ .

يجب على هذا الشخص أن يعلم ما يلي :

< إلى أين ستذهبون ومتى ستعودون وكيف يمكن الاتصال بكم
< عنوان ورقم هاتف منزلكم كاحتياط إذا احتاج أن يحصل على مساعدة

< الاتصال بالرقم 000 لطلب الشرطة أو المطافئ أو الإسعاف في حالات الطوارئ .

التدخين

إن التدخين مضر بالصحة . إذا قمتم بالتدخين بالقرب من الأطفال فإنهم سيتنفسون الدخان وهذا يضرهم . إن أفضل شيء يمكن أن تفعلوه للأطفال هو أن تتركوا التدخين . كما إن من الأفضل أن يمتنع الزوج والزوجة عن التدخين إذا كانت الزوجة حامل .

يمكن أن يكون ترك التدخين صعبا . غالبا ما يحاول المدخنون عدة مرات قبل أن ينجحوا في ترك التدخين تماما . اتصلوا بخط 'كويتلين' (Quitline) على الرقم 13 78 48 للحصول على المساعدة .

إن من المخالف للقانون في جنوب استراليا التدخين داخل السيارة إذا كان فيها معكم أطفال دون سن 16 سنة².

إن أكثر الأمور الشائعة التي تسبب إصابة الأطفال أو وفاتهم هي :

< حوادث الطرق

< الغرق

< السقوط

< السموم

< الحروق و السموم

< الغص و الاختناق

< العنف



Government
of South Australia

SA Health

مساعدة الوالدين ليصبحوا على أفضل ما يمكن

سلامة السير والطرق

أحزمة الأمان

وفقاً للقانون الأسترالي ، يمكن أن تفرض على السائق غرامة ويفقد نقاطاً من رخصته إذا كان أي شخص في سيارته بدون تقييد بوسيلة أمان مناسبة³. إن هذا يعني ما يلي :

- < يجب على جميع البالغين بضمنهم النساء الحوامل أن يشدوا أحزمة الأمان
- < يجب وضع الأطفال الرضع إلى حد عمر ستة أشهر على الأقل في المقعد الخلفي في وسيلة تقييد أو 'كبسولة طفل' (baby capsule) متجهة إلى الوراء
- < يجب وضع الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 4 سنوات أما في وسيلة تقييد متجهة إلى الوراء أو في مقعد أمان للأطفال متجه إلى الأمام ذي أحزمة ذاتية
- < يجب ركوب الأطفال ممن هم دون سن 4 سنوات في المقعد الخلفي للسيارة . يجب وضع الأطفال من عمر 4 سنوات إلى 7 سنوات أما في مقعد أمان للأطفال متجه إلى الأمام أو في مقعد تقوية (booster seat)

< لا يمكن أن يجلس الأطفال من عمر 4 سنوات إلى 7 سنوات في المقعد الأمامي إلا في حالة كون جميع الأماكن الخلفية مشغولة ويجلس فيها أطفال أصغر عمراً .

يجب أن تكون جميع وسائل تقييد الأطفال مطابقة للمواصفات الأسترالية (Australian Standards) . وفي حالة استخدام وسيلة تقييد غير جديدة تأكدوا من أنها مطابقة للمواصفات وأن عمرها أقل من 10 سنوات وأنها في حالة جيدة .

السياقة بوجود الأطفال

تأكدوا مما يلي :

- < إيقاف السيارة دوماً حينما تحتاجون لتقديم العناية لطفل
- < انه لا يوجد أي شيء سائب على لوحة المقابيس أو على المقاعد يمكن أن يؤذي الأطفال في حالة حدوث اصطدام
- < تثبيت الحاجيات الكبيرة أو الثقيلة بأمان
- < أن طفلكم يركب السيارة و ينزل منها من جهة الرصيف وليس من جهة الشارع
- < أن الأقفال الواقية للأطفال قد تم تشغيلها حتى لا يستطيعوا الخروج من السيارة وهي متحركة .

ترك الأطفال في السيارة

إن من الخطر ترك الأطفال أو الرضع لوحدهم في السيارة حتى ولو لفترة قصيرة . إن السيارات المركونة يمكن أن تصبح حارة جداً بسرعة ، ويمكن أن يتسبب ذلك بوفاة الأطفال .

علموا أطفالكم سلامة الطريق

يأخذ الطفل زمناً طويلاً لكي يتعلم كيف يكون آمناً في الطريق . لا تتوقعوا منه أن يتبع الإرشادات بشكل صحيح دوماً حتى يبلغ عمر 10 سنوات على الأقل . إن من المهم أن تقوموا بما يلي :

- < راقبوا الأطفال عن كثب دوماً حينما يكونون قريبين من السير
- < امسكوا بيد الأطفال ممن هم دون عمر 5 سنوات عند عبور الشارع
- < علموا الأطفال ممن هم في عمر 5 سنوات إلى عمر 9 سنوات أن يعبروا الشارع بإتباع قواعد 'توقف ، وانظر ، واسمع ، وفكر' . كونوا انتم القدوة واتبعوا هذه القواعد بأنفسكم . اشرحوا علامات الطريق و بينوا لهم الأماكن الآمنة لعبور الشارع
- < لا تتادوا أبداً على طفلكم من الجانب الآخر من الطريق
- < لا تتركوا أبداً طفلكم لوحده في ممر كراج السيارة . ضعوا الأطفال بأمان في المقعد الخلفي قبل تحريك السيارة .

السلامة عند ركوب الدراجات الهوائية

عندما يستخدم الطفل دراجة هوائية تأكدوا مما يلي :

- < انه يعرف قواعد الطريق
- < يركب دراجة هوائية آمنة وتعمل بشكل جيد
- < يرتدي خوذة – هذا هو القانون . تأكدوا من أن الخوذة مطابقة للمواصفات الأسترالية
- < أن يكون الطفل تحت الإشراف عندما يركب دراجة وذلك حتى يبلغ سن 10 سنوات على الأقل
- < يركب الدراجة في النهار فقط ويلبس ملابس ذات ألوان براقية
- < لا يركب مع شخص ثاني على دراجة واحدة .
- إن نصائح السلامة هذه تنطبق أيضاً على أحذية التزلج ودراجة الرجل ولوحات التزلج .

الغرق

إن معظم الأطفال الذين يغرقون هم بعمر أقل من 4 سنوات . يمكن أن يغرق الأطفال في حوض الاستحمام في المنزل أو حوض السباحة أو خزان ماء المطر أو في نهر أو في بحيرة سد أو بركة أسماك أو عند ساحل البحر . حتى الأشياء التي فيها ماء قليل تشكل خطراً . تأكدوا مما يلي :

- < راقبوا الأطفال عن كثب إذا كانوا قرب الماء ، ولا تشربوا الكحول
- < تخلصوا من مصادر الخطر ، مثلاً اتركوا أحواض الاستحمام أو الجرادل فارغة إذا لم تكن قيد الاستعمال
- < ضعوا أسواراً حول أحواض السباحة . وهذه الأسوار يجب أن تكون حسب القوانين الأسترالية⁴
- < علموا أطفالكم كيفية السباحة ولكن استمروا في مراقبتهم طوال الوقت
- < تعلموا انتم السباحة وتعلموا كيفية الإنعاش . إن الإجراءات السريعة خلال الدقائق القليلة الأولى يمكن أن تنقذ الحياة .

السقوط

إن الأطفال يمكن أن :

- < يسقطوا من أثاث المنزل
- < يسقطوا من معدات اللعب
- < يسقطوا من شخص عندما يحملهم
- < يسقطوا وهم يركضون
- لا تتركوا الأطفال الصغار لوحدهم على سرير أو على منضدة عند تغيير حفاظاتهم و لا تتركوهم لوحدهم على كرسي مرتفع أو عندما يلعبون على معدات لعب خارج البيت .

السموم

يمكن أن يتعرض الأطفال إلى الأذى من خلال أكل أو شرب سموم في المنزل . ابقوا على مواد التنظيف ومواد الحديقة والسجائر والكحول والأدوية في خزانات مقفولة أو في أماكن لا يستطيع أن يصل إليها الأطفال . لا تقوموا أبداً بخزن مستحضرات التنظيف أو المواد الضارة الأخرى في قناني شرب الماء ، حيث يمكن أن يشربها الأطفال عن طريق الخطأ .

إذا اعتقدتم إن طفلكم قد ابتلع شيئاً ضاراً اتصلوا بمركز معلومات السموم (Poisons Information Centre) الذي يعمل 24 ساعة في اليوم على الرقم 13 11 26 . يكون من المفيد أن تكون قنينة السم معكم عندما تتصلون بالمركز .

الحروق

غالبا ما يتعرض الأطفال للحروق بالشاي أو القهوة الساخنة أو بالأطعمة الساخنة أو بماء الحنفية الحار أو بالمدفئات أو المواقد . ابقوا الأطفال الصغار بعيدين عن كل هذه الأشياء . علموهم أن لا يمسا أو يقتربوا من الطباخات أو المدفئات أو الماء الحار أو النيران . لا تبقوا المشروبات الساخنة بالقرب منكم وانتم تحملون طفلكم .

الحرائق المنزلية

قللوا من خطر الحريق في منزلكم من خلال القيام بما يلي :

- < التمرن على خطة سلامة من الحرائق مع كل الأسرة
- < الاحتفاظ بعلب الكبريت والقنادح بعيدا عن متناول أيدي الأطفال والتأكد من إطفاء أعقاب السجائر
- < نصب أجهزة إنذار الحرائق قرب أماكن النوم وفحصها بشكل متكرر
- < البقاء في المطبخ حينما تكون هناك قدور على طباخ مشتعلة
- < عدم ترك الشموع مشتعلة
- < التأكد من أن شبكة الأسلاك الكهربائية في المنزل آمنة
- < وضع شبكات واقية حول المواقد أو المدفئات .

الاختناق

الطعام

إن الأطفال الرضع والأطفال الصغار يمكن أن يعضوا ويختنقوا بقطع صغيرة أو صلبة من الطعام . إن الأطعمة النينة مثل الجزر أو أعواد الكرفس أو التفاح يجب أن يتم تقديمها مبروشة أو مطبوخة أو مهروسة . ابقوا الأطعمة مثل الذرة أو المكسرات أو الحلويات الصلبة أو رقائق الذرة أو حبات العنب الكاملة بعيدا عن الأطفال الصغار . يجب تقطيع السجق و النقانق إلى قطع صغيرة وإزالة غلافها القاسي .

الأشياء الصغيرة

غالبا ما يجب الأطفال أن يضعوا أشياء في أفواههم ، حيث أن هذه هي إحدى طرق تعلمهم ، مما يعني أن الأشياء الصغيرة تمثل خطرا كبيرا وهي تتضمن اللعب ذات الأجزاء الصغيرة والبطاريات القرصية التي تشبه الأزرار . إن البطاريات القرصية يمكن أن تكون في أجهزة الريموت أو الساعات أو الألعاب أو لعب الأطفال . إنها يمكن أن تسبب حروقا داخلية خلال ساعتين إذا علقت في داخل الجسم .

خذوا طفلكم إلى قسم الطوارئ في اقرب مستشفى إذا اعتقدتم انه قد ابتلع بطارية قرصية أو أي شيء صغير آخر .

نوم الأطفال بأمان

يمكن في بعض الأحيان أن يتوفى الأطفال الرضع أثناء نومهم . حافظوا على سلامة طفلكم الرضيع من خلال ما يلي :

- < تنويمه على ظهره وليس على بطنه أو جنبه
- < التأكد من أن وجهه ورأسه غير مغطى
- < المحافظة على الطفل في بيئة خالية من التدخين قبل ولادته وبعدها
- < تنويمه في مهد جنب سريركم خلال الـ 6 أشهر إلى 12 شهرا الأولى من عمره . لا تنويمه معكم في نفس السرير أو على كرسي الصالة أو الأريكة أو 'البين باج'
- < استخدام مهد آمن مطابق للمواصفات الاسترالية . تأكدوا من أن المهد بعيد عن أي ستائر ذات حبال ، وأن مرتبة المهد بالحجم المناسب للمهد وأن الفرش والأغطية مطوية ومدسوسة بشكل جيد .

العنف وإساءة المعاملة

يتعرض الأطفال في بعض الأحيان إلى الأذى أو حتى الوفاة نتيجة للاعتداء الجسدي أو الجنسي ، أو بسبب إهمال أسرهم لهم . إن إهمال الأطفال وإساءة معاملتهم مخالفة للقانون⁵ .

إذا كنتم تعتقدون إن طفلكم في خطر اتصلوا بالشرطة على الرقم 000 أو اتصلوا بـ 'خط التبليغ عن إساءة معاملة الأطفال' (Child Abuse Report Line) على الرقم 13 14 78 .

الوقاية من أشعة الشمس

إن في استراليا واحدا من اعلى معدلات سرطان الجلد في العالم . يمكن أن تحرق الشمس في اقل من 15 دقيقة حتى لو كان الجو غائما أو ليس حارا جدا . كما أن شعاع الشمس الداخل من خلال زجاج شيايك السيارة يمكن أن يحرق أيضا .

إن أشعة الشمس تكون في اشد ضررها خلال الأشهر من سبتمبر/أيلول إلى ابريل/ نيسان ، اتخذوا التدابير التالية خلال هذه الأشهر :

- < ابقوا أطفالكم في الظل كلما أمكن ذلك ، وخصوصا ما بين الساعة 10 صباحا والساعة 3 ظهرا
- < تأكدوا من أنهم يرتدون قبعة توفر ظلا كافيا وملابس واسعة وباردة تغطي الجلد
- < استخدموا كميات صغيرة من الكريما الواقية من الشمس (SPF +30) والتي مكتوب عليها للأطفال (for toddlers or children) .

نحتاج جميعنا إلى بعض أشعة الشمس على جلودنا حتى نحصل على فيتامين D كافي لنمو عظام قوية وصحية . في الصيف يحتاج الناس ذوو البشرة البيضاء لتعرض وجوههم وأذرعهم وأكتفهم لأشعة الشمس لبضعة دقائق كل يوم . يجب أن يحصل هذا قبل الساعة 10 صباحا أو بعد الساعة 3 ظهرا . أما في الشتاء فإن الإنسان بحاجة إلى حوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات في الأسبوع من أشعة الشمس على الوجه والكفين والذراعين .

إن الناس ذوي البشرة الداكنة أو الذين يغطون أنفسهم لأسباب دينية أو ثقافية ربما لا يحصلون على فيتامين D كافي من الشمس . تحدثوا مع طبيبيكم إذا كنتم قلقين بخصوص مستوى فيتامين D لدى طفلكم .

الأطفال والحيوانات الأليفة

إن الحيوانات الأليفة يمكن أن تكون جزءا كبيرا من الحياة الأسرية في استراليا ولكنها يمكن أن تسبب بعض المخاطر . راقبوا عن كثب الأطفال ممن هم أدنى من عمر 5 سنوات حينما يكونون بالقرب من الكلاب والقطط . إذا كنتم غير قادرين على القيام بذلك فإن من الأفضل عزل الحيوانات الأليفة عن الأطفال الصغار .

لا تتركوا الكلاب أو القطط تنام في غرفة طفلكم الصغير ، حيث أنها يمكن أن تغطيه وتخنقه .

1. 5 قانون حماية الأطفال لسنة 1993

2 قانون تنظيم منتجات التبغ لسنة 1997

3 قانون المرور لسنة 1961

4 مواصفات وزارية SA 76D ؛ قانون سلامة أحواض السباحة لسنة 1972

Murraylands Migrant Resource Centre <
Second Street 5
Murray Bridge SA 5253
هاتف : 08) 8532 3922

Limestone Coast Migrant Resource Centre <
Eleanor Street 13
Mount Gambier SA 5290
هاتف : 08) 8725 2753

مصلحة صحة المهاجرين (Migrant Health Service)
هاتف : 08) 8237 3900 ،
الاثنين - الجمعة 9 صباحا - 5 عصرا
خدمات صحية للمهاجرين واللاجئين

مراكز صحة الطفل والأسرة (Child and Family Health Centres)
هاتف : 1300 733 606 الاثنين - الجمعة 9 صباحا - 4:30
عصرا
لأجل ترتيب موعد مع مركزكم المحلي

خط مساعدة الوالدين (Parent Helpline)
هاتف 1300 364 100
مشورة حول تطوير الطفل وتربية الأطفال

www.kidsafesa.com.au
معلومات حول المحافظة على سلامة الرضع والأطفال ومنتجات الأمان
المعرضة للبيع

www.sidsandkids.org
معلومات حول متلازمة موت الرضيع الفجائي والنوم الآمن

www.cyh.com
معلومات حول صحة وتربية الأطفال

www.parenting.sa.gov.au
للحصول على المزيد من كتيبات دليل الوالدين المبسط بضمونها 'سلامة
الأطفال' ، وجمعيات الآباء والأمهات في منطقتكم

www.raisingchildren.net.au
معلومات حول تربية الأطفال

أرقام الطوارئ

الشرطة أو الإسعاف أو المطافئ
هاتف : 000

مركز معلومات السموم (Poisons Information Centre)
هاتف : 24 26 11 13 ساعة

'هيلث دايركت' (Healthdirect)
هاتف : 1800 022 222 ، 24 ساعة
مشورات صحية من ممرضات مسجلات . تتوفر خدمة ترجمة

خط المساعدة للعنف الأسري (Domestic Violence Helpline)
هاتف : 1800 800 098 ، 24 ساعة
للأشخاص المتعرضين للعنف الأسري

خط التبليغ عن إساءة معاملة الأطفال (Child Abuse Report Line)
هاتف : 13 14 78 ، 24 ساعة
للتبليغ عن حالات إهمال الأطفال أو إساءة معاملتهم ، أو التبليغ عن
تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

خدمة دعم النساء المهاجرات (Migrant Women's Support Service)
هاتف : 08) 8346 9417
خدمات دعم وإحالة للنساء والأطفال المهاجرين المتعرضين للعنف
الأسري

هل تريدون المزيد من المعلومات ؟

مركز موارد المهاجرين في جنوب استراليا (Migrant Resource Centre of South Australia)
الرقم 08) 8217 9510 ، الاثنين - الجمعة 9 صباحا - 5
عصرا
www.mrcsa.com.au
معلومات ومشورة وإحالة وتنقيف مجتمعي للأسر المهاجرة واللاجئة .

Northern Area Migrant Resource Centre <
Mary Street 28
Salisbury SA 5108
هاتف : 08) 8283 0844

للمزيد من المعلومات

Migrant Resource Centre of SA
Telephone (08) 8217 9510

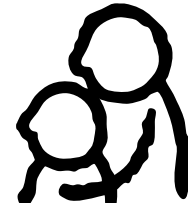
Parenting SA
Women's and Children's Health Network
Telephone (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

Revised 06/12

كتيبات دليل الوالدين المبسط توزع مجانا في جنوب استراليا
مهم : ليس الغرض من هذه المعلومات أن تكون بديلا عن المشورة من
المختصين المؤهلين .



MRCSA



Parenting SA