



Alameda Alliance for Health چک لیست ایمنی کودک

نکاتی برای کمک به حفظ ایمنی فرزندان شما در خانه.



در Alameda Alliance for Health (Alliance)، ما اینجا هستیم تا به سلامت و ایمنی فرزندتان کمک کنیم. این چک لیست را با هر کسی که از فرزندتان مراقبت می کند به اشتراک بگذارید. شماره تلفن های اضطراری مانند پزشک، آتش نشانی، مرکز کنترل مسمومیت (خط تلفن رایگان 1.800.222.1222) و 911 را نزدیک تلفن نگه دارید. به فرزندتان بزرگتر خود آموزش دهید چگونه و چه زمانی با 911 یا شماره تلفن های اضطراری تماس بگیرند.

ایمنی در تمام اتاق های خانه

- ❑ تمام کابینت ها و کشو هایی را که حاوی اشیاء تیز یا شکستنی، مواد شوینده، فندک و کبریت، داروها، الکل، مواد مخدر، سیگار، و سیگارهای الکترونیکی هستند، با قفل ایمنی یا قفل های دیگر ایمن کنید.
- ❑ روی همه پریزهای برق پوشش ایمنی قرار دهید. سیم های برق را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- ❑ اطراف شومینه ها و بخاری ها را محافظ بگذارید.
- ❑ اطمینان حاصل کنید که وسایل بزرگ مانند مبلمان و تلویزیون ها ثابت هستند یا به دیوار محکم شده اند.
- ❑ از قرار دادن اجسام کوچک روی زمین که می تواند خطرناک یا قابل بلعیدن باشند، خودداری کنید.

نظارت دقیق بر فرزند

- ❑ هرگز نوزاد یا کودک خردسال را در مکان های زیر تنها نگذارید:
 - در خانه
 - در وان حمام
 - در خودرو، حتی وقتی خواب است.
 - روی سطوح مرتفع مانند تخت، میز تعویض پوشک یا مبل.
- ❑ نوزاد یا کودک خردسال خود را با سایر کودکان یا حیوانات خانگی بدون قفس تنها نگذارید.



ایمنی اتاق کودک

- ❑ مبلان کودکی را انتخاب کنید که استانداردهای کمیسیون ایمنی محصولات مصرفی (استانداردهای کمیسیون ایمنی محصولات مصرفی (Consumer Product Safety Commission, CPSC) را برآورده کند یا برچسب انجمن تولیدکنندگان محصولات کودکان (انجمن تولیدکنندگان محصولات کودکان Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA) را داشته باشد. گهواره‌های فروخته شده بعد از ژوئن 2011 باید این استانداردها را داشته باشند.
- گهواره‌ای را انتخاب کنید که میله‌های آن بیشتر از 2 3/8 اینچ از هم فاصله نداشته باشند. از گهواره‌های مدل دیواره متحرک استفاده نکنید.
- تخت‌های نرده‌دار با نرده‌های مشبک که فاصله سوراخ‌های آن کمتر از 1/4 اینچ باشد را انتخاب کنید. اطمینان حاصل کنید که نرده‌ها یا شبکه به طور محکم به قسمت بالایی و پایینی متصل شده باشد. هرگز دیواره تخت‌های نرده‌دار را پایین نگه ندارید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر به cpsc.gov و jpma.org مراجعه کنید.
- ❑ از تشک گهواره‌ای استفاده کنید که کاملاً اندازه تخت باشد.
- ❑ هرگز بالش‌ها، پتوهای سنگین، لایه‌های محافظ، ضربه‌گیرها، اسباب‌بازی‌ها یا وسایل دیگر را در گهواره یا تخت‌های نرده‌دار کودک قرار ندهید.
- ❑ همیشه نوزاد خود را جهت خوابیدن به پشت بخوابانید.

راه‌پله‌ها و پنجره‌ها

- ❑ در ابتدا و انتهای تمام راه‌پله‌ها، گیت‌های محافظ نصب کنید.
 - ❑ برای جلوگیری از افتادن، محافظ یا حصار پنجره نصب کنید.
 - ❑ از کرکره‌های بدون بند استفاده کنید یا بندها را پیچیده و دور از دسترس قرار دهید.
- ## ایمنی در آشپزخانه
- ❑ نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ، چاقوها، مواد شوینده، کیسه‌های پلاستیکی و وسایل برقی را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
 - ❑ دسته قابلمه‌ها را به سمت داخل اجاق گاز بچرخانید.
 - ❑ برای نوزادان صندلی بلند مجهز به کمر بند ایمنی انتخاب کنید تا در جای خود ثابت بماند.
 - ❑ هرگز در حین استفاده از اجاق گاز، کودک را در آغوش نگیرید یا حمل نکنید.
 - ❑ غذای کودک، شیرخشک یا شیر مادر را در مایکروویو گرم نکنید. می‌تواند نقاط داغ ایجاد کند.



ایمنی مرتبط با دارو

- ❑ داروها و ویتامین‌ها را دور از دسترس کودکان و در کشو یا کابینت قفل‌دار نگهداری کنید.
- ❑ همواره قبل از دادن هرگونه داروی خانگی یا دارو به کودک، با پزشک مشورت کنید.
- ❑ برای تعیین دوز مناسب دارو با پزشک یا داروساز مشورت کنید. دوز دارو ممکن است بر اساس سن یا وزن کودک متفاوت باشد. دستورالعمل‌های مصرف دارو را برای مراقبان دیگر یادداشت کنید.
- ❑ هرگز دارو را «آب‌نبات» صدا نزنید.

ایمنی هنگام بازی در فضای باز

- ❑ به کودک خود یاد بدهید هنگام دوچرخه‌سواری، اسکوتر، اسکیت‌سواری و استفاده از سایر وسایل چرخ‌دار، کلاه ایمنی بپوشد.
- ❑ از کرم ضدآفتاب با فاکتور محافظت در برابر نور خورشید (Sun Protection Factor, SPF) 15 یا بالاتر برای کودک خود استفاده کنید. نوزادان زیر 6 (شش) ماه را از تابش مستقیم آفتاب دور نگه دارید.
- ❑ قبل از حرکت با خودرو خود، همیشه بررسی کنید که کودک در اطراف خودرو نباشد.



ایمنی مرتبط با آب

- ❑ دمای آبگرمکن را روی 120 درجه فارنهایت یا کمتر تنظیم کنید.
- ❑ قبل از قرار دادن نوزاد یا کودک خردسال خود در حمام، دمای آب را بررسی کنید تا گرم بوده و داغ نباشد.
- ❑ زمانی که نوزاد یا کودک خردسال شما در وان حمام، جکوزی، یا استخر حیاط خلوت است، او را در فاصله‌ای به اندازه یک دست از یک بزرگسال نگهدارید.
- ❑ زمانی که از سرویس بهداشتی استفاده نمی‌شود، درب آن را بسته و درپوش توالت را ببندید.
- ❑ اگر استخر یا جکوزی دارید، مطمئن شوید که با حصاری قفل‌دار و به ارتفاع حداقل چهار (4) فوت محصور شده باشد.

ایمنی مرتبط به اسباب‌بازی

- ❑ بررسی کنید که اسباب‌بازی‌ها متناسب با سن کودک شما باشند.
- ❑ اشیاء کوچک، بادکنک‌ها و کیسه‌های پلاستیکی را از دسترس نوزاد یا کودک خردسال خود دور نگه دارید.



سایر اقدامات ایمنی

- ❑ درباره منابع سرب در خانه اطلاعات کسب کنید و از پزشک خود درباره آزمایش سطح سرب سوال کنید. اکثر کودکان در سن 1 و 2 سالگی مورد آزمایش قرار می‌گیرند. منابع سرب شامل رنگ‌های قدیمی یا پوسته‌پوسته شده، برخی اسباب‌بازی‌ها، جواهرات، داروهای خانگی، ادویه‌ها و ظروف غذا هستند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر با اداره خانه‌های سالم کانتی Alameda به شماره **1.510.567.8280** تماس بگیرید یا به وبسایت **achhd.org** مراجعه کنید.

- ❑ اسلحه و سایر سلاح‌های گرم را خارج از خانه نگهداری کنید. اگر مجبور به نگهداری آن‌ها در خانه هستید، سلاح را خالی کرده و در محلی قفل‌شده قرار دهید. تفنگ را در مکانی جدا از گلوله‌ها نگهداری کنید.

- ❑ شرکت در کلاس دوره کمک‌های اولیه و CPR مخصوص نوزادان/کودکان را در نظر بگیرید.

در صورتی که پرسش یا نگرانی درباره ایمنی دارید، با پزشک یا پرستار کودک خود مشورت کنید.

ایمنی مرتبط با خودرو

- ❑ همه افراد داخل خودرو باید کمربند ایمنی بسته باشند یا از صندلی کودک یا صندلی تقویتی مناسب با سن، وزن و قد کودک استفاده کنند.
- ❑ هرگز نوزاد یا کودک را در حین حرکت خودرو در آغوش خود نگه ندارید.
- ❑ از شخصی بخواهید که نصب صحیح صندلی کودک را بررسی کند.
- برای بررسی صندلی خودرو، با اداره خدمات پزشکی اورژانسی (اداره خدمات پزشکی اورژانسی (Emergency Medical Services, EMS) کانتی Alameda به شماره **1.510.618.2050** (انگلیسی، اسپانیایی) تماس بگیرید.

ایمنی مرتبط با آتش و مونوکسید کربن

- ❑ در هر طبقه از خانه خود، هشداردهنده دود و مونوکسید کربن نصب کنید. اطمینان حاصل کنید که هشداردهنده‌ها در نزدیکی اتاق‌هایی که شما و کودکان‌تان در آن‌ها می‌خوابید نصب شده باشند. باتری‌های هشداردهنده را هر ماه بررسی کرده و در صورت نیاز تعویض کنید.
- ❑ برای هر اتاق در خانه بیش از یک (1) مسیر خروج اضطراری برنامه‌ریزی کنید. مکانی برای ملاقات همه افراد در بیرون از خانه تعیین کنید. این طرح را با فرزندان خود تمرین کنید.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_CHILD SAFETY CHECKLIST 01/2022
HED S-1 07/2021

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟
لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance
دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید
شماره تلفن: **1.510.747.4577**
خط تلفن رایگان: **1.855.891.9169**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری
1.800.735.2929/711 (CRS/TTY)
www.alamedaalliance.org