

العناية بالطفل سلامة الطفل

مُستلزمات الطفل

توخي الحذر



قبل استخدام أي معدات مستعملة،
تحققي من عمليات استدعاء السلامة على:
canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety

الألعاب الأكثر أمانًا

- ابحثي عن لعب:
- ناعمة
- غير سامة
- قابلة للغسيل
- لا توجد بها أجزاء صغيرة
- لا يوجد بها بلاستيك أو فينيل يضعه الطفل في فمه

هل تعلمين



مشايات الأطفال محظورة في كندا، فهي
تتحرك بسرعة كبيرة ويمكن أن تسبب إصابات في
الرأس. جربي مراكز النشاط بدلًا من ذلك.

المهود الأكثر أمانًا

راجعِي النوم.

- ✓ إزالة السجاد غير المثبت والستائر الصغيرة التي
قد تحتوي على عنصر الرصاص، ويتدلى منها
بعض الحبال
 - ✓ تثبيت خزائن الكتب وقطع الأثاث الأخرى بالحائط
 - ✓ إنزال طفلك قبل تناول مشروب ساخن أو الطهي
 - ✓ ضبط سخان الماء الساخن الخاص بك على أقل
من 49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت)
 - ✓ الحفاظ على المنظفات والمواد الكيميائية
والأشياء الصغيرة مثل الأزوار والعملات بعيدًا عن
تناول الطفل
- راجعِي خطوات الطفل الأولى للاطلاع على مزيد من
المعلومات حول تأمين منزلك لحماية الأطفال.

هل تعلمين



من المرجح أن يصاب طفلك بأذى
عندما تكونين أنت مشتتة الذهن أو متعبة، أو
عندما يكون هو متعبًا، أو عندما لا تكونين أنت
مستعدة لمرحلة نموه التالية، مثل التدرج أو
الزحف. اجعلي حماية الأطفال عملية مستمرة
حتى تتمكني من مواكبة كل خطوة من خطوات
نمو طفلك.

جربي ذلك



احرصي على توخي المزيد من الحذر
عند حمل طفلك. لا تحاولي حمل أحمال أخرى
في نفس الوقت، ودعي يدك حرة في التمسك
بالسور عند صعود الدرج.

النظافة الصحية الأساسية

- ✓ ساعدي عائلتك على البقاء أصحاء عن طريق:
- ✓ غسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل 15 ثانية:
- قبل إرضاع طفلك
- بعد استخدام دورة المياه
- بعد تغيير الحفاض
- بعد لمس أي حيوانات أليفة
- بعد العطس أو السعال
- علّمي أطفالك الأكبر سنًا كيفية غسل
أيديهم بانتظام أيضًا.
- ✓ غسل الكراسي العالية والمرايل ومناطق تناول
الطعام بعد كل استخدام
- ✓ تنظيف الأسرة وعربات الأطفال وطاولات تغيير
الحفاض والأرضيات بمزيج من ملعقة صغيرة من
المبيض على 1 لتر من الماء

السلامة العامة

- ✓ عززي سلامة عائلتك عن طريق:
- ✓ الاحتفاظ بأرقام الطوارئ بجانب هاتفك المنزلي
وعلى هاتفك الخليوي
- ✓ تعلّم الإسعافات الأولية الأساسية
- ✓ تركيب مطفأة حريق وكواشف للدخان وأول أكسيد
الكربون، وفحص بطارياتها في الربيع والخريف عند
تغيير الساعة، وتخطيط طريق
للهرب عند الحريق
- ✓ حافظي على منزلك خالي من التدخين

أقفاص لعب أطفال أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- شبك دقيق لا تستطيعين إدخال خنصرك من خلاله
- لا يحتوي على أكثر من عجلتين
- ارتفاعه 48 سم (19 بوصة) على الأقل
- لا حواف خشنة أو حادة أو أجزاء سائبة
- لا توجد مفصلات يمكنها القرص أو الانهيار عرضيًا
- لا ثقوب محفورة يتراوح قطرها بين 3 و10 ملم (1/8 و3/8 بوصة)
- لا قطع في بطانة القضبان الجانبية أو المرتبة
- لا أجزاء صغيرة تخنق الطفل

اجعليه آمنًا عن طريق:

- عدم وضع أي أوشحة أو عقود أو حبال أو بطانيات ثقيلة أو وسائد أو ألعاب كبيرة مع طفلك بداخلها
- التأكد من أن جميع الجوانب مرفوعة بشكل كامل ومثبتة جيدًا

عربات أطفال أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- أحزمة تثبيت مؤمنة من خمس نقاط
- فرامل قوية
- عجلات مؤمنة
- لا حواف حادة أو ثنيات سائبة

اجعليه آمنًا عن طريق:

- عدم وضع محفظتك أو العبوات الثقيلة على المقبض

توخي الحذر

لا تركضي وطفلك في عربة الأطفال حتى يبلغ سنة على الأقل وتقوى عضلات رقبته. واحرصي دائمًا على تأمين الحزام ذي الخمس نقاط.

حمالة أطفال أكثر أمانًا

الحمالات الأمامية

ابحثي عن:

- دعامة رأس قوية ومبطنة
- ثقوب ساق مناسبة لا ينزلق طفلك من خلالها
- مقاس مناسب لطفلك (تحققي من متطلبات الوزن)

الحمالات الخلفية

ابحثي عن:

- قاعدة عريضة صلبة
- اجعليها آمنة عن طريق:
- عدم استخدامها إلا عندما يتمكن طفلك من الجلوس بمفرده
- لا تستخدمها كمقعد للسيارة
- لا تضعها أبدًا على طاولة أو منصدة
- إذا كان طفلك بداخلها
- أربطي الأحزمة والمشابك المثبتة

الحمالات والملاحف

ابحثي عن:

- مقاس محكم
- عدم تغطية وجه الطفل أو رأسه
- لا يوجد به قطع أو تمرق

اجعليها آمنة عن طريق:

- إبقاء وجه طفلك مكشوقًا ("مرئي ويمكن تقبيله")
- فحصه كثيرًا
- التأكد من عدم ضغط ذقنه على صدره
- توخي الحذر عند إدخاله وإخراجه منها
- التمسك به عند الانحناء
- عدم إغلاق سحب معطفك فوقه
- توخي الحذر الشديد إذا كان يبلغ من العمر 4 أشهر أو أقل، وتحديثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل الاستخدام إذا كان طفلاً مبتسرًا

توخي الحذر



لا تستخدم حمالة أو الرافعة أو اللفة في أثناء التزلج أو الركض أو ركوب الدراجات أو الطهي أو القيام بأي نشاط آخر يمكن أن يضر بطفلك.

لهيات أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- تصميم من قطعة واحدة
- حلقة محكمة التثبيت
- بدون حبل (استخدمي مشبكًا بشريط قصير بدلاً من ذلك - ولكن فقط عندما لا يكون الطفل نائمًا)
- غير مرفق بها لعبة أو حيوان محشو
- اجعليها آمنة عن طريق:
- غليها في الماء لمدة 5 دقائق، ثم تركها لتبرد تمامًا قبل الاستخدام لأول مرة
- تنظيفها بانتظام بالماء الدافئ والصابون
- استبدالها كل شهرين، أو قبل ذلك إذا أصبحت لزجة أو متشققة أو ممزقة
- استبدالها أو غليها لمدة 5 إلى 10 دقائق كل يوم إذا كان طفلك يعاني القلاع

المخاطر



لا تدعي طفلك يمضغ اللهاية عند التسنين. إذ يمكن أن تنقطع وتسبب له الاختناق.

هل تعلمين



يمكن أن يؤدي تنظيف اللهاية في فمك أو غمسها في العسل أو الشراب إلى تسوس أسنان طفلك.

مقاعد سيارة أكثر أمانًا

ابحثي عن لعب:

• ملصق CMVSS (معايير سلامة السيارات الكندية)

• مجموعتين على الأقل من فتحات أحزمة الكتف

زُوري bcaa.com/community/child-car-seat-safety للمزيد من المعلومات.



اختاري المقعد المناسب:

مقعد الرضيع مقابل مقعد الطفل:

استخدمي مقعد الرضيع منذ الولادة حتى يصل طفلك إلى الحد الأقصى لوزن المقعد. ثم غيّريه إلى مقعد طفل قابل للطي.

مقعد مواجه للخلف مقابل مقعد مواجه للأمام:

المقعد المواجه للخلف هو الأكثر أمانًا لطفلك، ويجب استخدامه حتى يبلغ من العمر عامًا واحدًا على الأقل ويزن 10 كجم (22 رطلاً) على الأقل. استمري في وضع طفلك في مواجهة الجزء الخلفي من السيارة لأطول فترة ممكنة - حتى لو اضطر إلى ثني ساقيه قليلًا. بمجرد أن يصل إلى حد الوزن المواجه للخلف للمقعد أو أن يكون رأسه أعلى بمقدار 2 ½ سم (1 بوصة) من الجزء العلوي من المقعد، فقد حان الوقت إما للعثور على طراز آخر مواجه للخلف يمكنه استخدامه، أو تبديل مقعده الحالي لمواجهة مقدمة السيارة.

المقعد الجديد مقابل المستعمل

لا يُوصى باستخدام المقاعد المستعملة. ولا تستخدم المقاعد التي تعرضت لحادث سيارة أو تجاوزت تاريخ انتهاء صلاحيتها. قد يتضرر البلاستيك أو يضعف، أو تكون معايير السلامة قد تغيرت. إذا كنت تستخدمين واحدًا، فافحصيه بعناية وتحققي من أي استدعاءات.

المخاطر



لا تتركي طفلك أبدًا جالسًا في مقعد السيارة على منضدة أو طاولة أو في أي مكان آخر يمكن أن يسقط منه.

لا تضعي أبدًا مقعد الطفل مواجهًا للخلف في مقعد سيارة به وسادة هوائية.

لا تتركي الطفل وحده في السيارة، ولا حتى لبضع دقائق.

كيف يُمكنك

وضع طفلك في مقعد السيارة



1. اربطي الحزام بإحكام بحيث لا يسمح إلا بمقدار إصبع واحد بينه وبين عظمة الترقوة لطفلك.
2. ارفعي مشبك الصدر إلى منطقة الإبط لدى طفلك.
3. تأكدي من أن شرائط الحزام عند كتفيه أو أسفلها قليلًا. ارفعي شرائط الحزام عندما تكون كتفاه في نفس مستوى الفتحة الأعلى التالية.
4. للدعم، لا تستخدمي إلا العناصر التي تأتي مع مقعد السيارة ذاته. لا تستخدمي وسائد الرأس أو المناشف الملفوفة أو البطانيات التي ليس لها علاقة بالمقعد.
5. ألبسيه ملابس ذات أكمام تغطي الساقين وليست ثقيلة جدًا.
6. إذا احتاج إلى بطانية، فضعيها عليه بعد ربطه بالمقعد.

كيف يُمكنك

تركيب مقعد السيارة



1. ضعيه في مواجهة ظهر المقعد الخلفي اتباعًا لتعليمات الشركة المصنعة.
2. أخفضي مقبض الحمل خلف مقعد الرضيع.
3. أميلي مقعد الطفل للخلف بحد أقصى 45 درجة. إذا سقط رأس طفلك للأمام، فإنه يجب إمالة المقعد للخلف أكثر.
4. أمني المقعد بنظام التثبيت الشامل الخاص به أو بحزام مقعد السيارة. تحققي من دليل مالك السيارة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى استخدام مشبك تأمين القفل.