

# احترس من هذين! السلامة للصغار

طبعة 2023



الحملة الإقليمية للوقاية من الحوادث المنزلية

# المحتويات

- 4. ص. المعاناة الحقيقية هي أن تكبر بأمان
- 6. ص. **غرفتي: عالمي**  
مقابس الكهرباء، المصابيح والأضواء، جهاز الترطيب، جهاز مراقبة الطفل، طاولة تغيير ملابس الأطفال، الألعاب، سرير الأطفال، الوسادة، الناموسية
- 8. ص. **المطبخ: الكثير من الأشياء الرائعة**  
كرسي مرتفع، زجاجة التسخين، موقد، كهرباء، الأجهزة الصغيرة والفرن والغاز والأدراج والخزائن
- 10. ص. **غرفة المعيشة: الكثير من المرح**  
الأدراج، التلفاز، الكابلات الخارجية، المصابيح، الأسلاك الكهربائية، قاطع الدائرة، الحواف الحادة، الزجاج، والشرفة
- 12. ص. **الحمام: الجاذبية القاتلة**  
مجفف الشعر، الصنابير، حوض الاستحمام، الأدوية
- 14. ص. **الترريض؛ في الحديقة**  
مقعد الطفل، عربة الأطفال، مقعد الدراجة، الدراجات ثلاثية العجلات، الدراجات النارية، والألعاب وحمامات السباحة للأطفال، والمسابح
- 16. ص. **السلامة من الدُمية**  
قبل الشراء، قبل الاستخدام، بعد الاستخدام
- 16. ص. **إنقاذ الرُضع**  
الصدمة الكهربائية، الحروق، التسمم، الاختناق
- 18. ص. **السلامة هي... عدم السماح للتوتر بالتأثير عليك**
- 18. ص. **للحماية...**

## احترس من هذين

لا تلمس هذا، كن حذرًا منه، لا تضع هذا الشيء الآخر في فمك:

يا له من عائق!

أمي وأبي قالوا دائمًا أن الكثير من الأشياء غير مسموح بها،  
لكنهما كانا آباءً جيدين.

لقد علموني أن أكون حذرًا، والأهم من ذلك أنهم تمكنوا من  
إبعادي عن جميع المخاطر الصغيرة التي يمكن أن تكون موجودة  
في المنزل.



# المعانة الحقيقية هي أن تكبر بأمان

لكن لنبدأ من البداية.

اسمي أليكس وأنا شخص فضولي حقًا: عندما كنت طفلًا في المنزل، لم يتجاوزني أي شيء. في الواقع، لقد جذبني ذلك. في بعض الأحيان، كان من الممكن أن أكون وحشًا صغيرًا: الفضول وعدم الشعور بالخطر جعلني أتصرف بشكل غير متوقع، مما يعرض سلامتي للخطر. إيما، أختي، تشبهني عندما كنت صغيرًا: إنها تريد أن تلعب بكل شيء يمكن أن تصل إليه يدها ولا تدرك مدى خطورة الأشياء. لطالما قطع أبي وأمي عملهما لمنع أي خطر محتمل، والآن فقط أصبحت أكبر سنًا، وأدركت مدى وأهمية حرصهما.

في البداية، قاموا بتأمين المنزل من خلال التجهز بأحدث المعدات ووضع كل شيء في الأماكن الصحيحة. بالطبع، كانوا يحتاجون حقًا إلى كل تلك الأشياء التي يمكن أن تكون مفيدة جدًا للبالغين إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة. ومع ذلك، في أيدي طفل، يمكن أن تصبح هذه الأشياء ... أسلحة خطيرة؟ وهناك ما هو أسوأ من ذلك بكثير: قنابل فتاكة، ومدافع مدمرة، وسيوف فتاكة... معذرة، لقد بدأت أبتعد عن الموضوع.

ولكن تبقى الحقيقة: كان على أبي وأمي اتخاذ الكثير من الاحتياطات، والمراقبة بعناية، وفرز جميع المعدات وأجهزة السلامة التي يمكن استخدامها لمنع وقوع الحوادث في المنزل.

لقد تعلمت أن أكون حذرًا ومتحفظًا الآن أيضًا. وإيما تعلم هذا أيضًا. والآن أود أن أخبر الأطفال الآخرين مثلي، والكبار، عما يمكننا جميعًا فعله لجعل المنزل مكانًا أكثر أمانًا.

## احترس من هذين



# غرفتي: عالمي

## هل ترى تلك الثقوب الصغيرة الغريبة في الحائط؟

إنهم يأخذ كهرباء. في المرة الأولى التي رأيتها فيها، حاولت أن أضع أصابعي فيها: يبدو أنها مصممة خصيصًا لذلك. وعلى الرغم من هذا، كان أبي يفكر في المستقبل أكثر بكثير مما كنت عليه. ولمنع تعرضي للأذى، كان لديه مقابس مثبتة عليها ميزة الأمان، تلك العلامة التي تحتوي على "العصي الصغيرة" بداخلها ("السدادات"، كما يسميها أبي). لقد منعوني من وضع أي شيء حاد فيها.



# احترس من هذين



## • مآخذ الكهرباء

قم بتركيب - مآخذ أمان للأطفال للحماية - حتى لا يتعرض الأطفال لصدمة كهربائية إذا وضعوا قطعة معدنية بداخل هذه المآخذ.

## • المصابيح والأضواء

بالنسبة لغرفة نوم أطفالك، يمكنك شراء مصابيح ألعاب خاصة، مصنوعة بشكل ممتع وتعمل بجهد أمان منخفض جداً (12 فولت). الاسم التقني هو "تركيبات الإضاءة المتنقلة التي تشبه الألعاب". تُعد الإضاءة الليلية أيضاً فكرة جيدة: فهي تستهلك أقل من واط واحد، ويتم توصيلها مباشرة بمقبس الطاقة.

## • جهاز الترطيب

يجب وضعه بعيداً عن متناول الأطفال، إن أمكن، على سطح صلب. تذكر تغيير الماء كل يوم لمنع تكون البكتيريا أو الجراثيم.

## • جهاز مراقبة الطفل

يتكون من وحدتين، ويقوم بتسجيل كافة الضوضاء، سواء كانت عالية أو هادئة، في الحضانة ويرسلها إلى غرفة نوم الوالدين. يمكنك مراقبة أطفالك الصغار، ويمكنك الاطمئنان عليهم.

## • طاولة تغيير الطفل

يجب أن يكون الجزء العلوي قوياً ومستقرًا، وأبعاده لا تقل عن 60 x 80 سم، ومصنوع من مادة غير سامة وقابلة للتسليم. لا ينبغي أبداً ترك الأطفال بمفردهم على طاولة التغيير.

## • دُمى الأطفال

يتم تخزينها في مكان يمكن للأطفال الوصول إليه. الدُمى التي تعمل بالكهرباء: قم بشراء الألعاب المصنعة وفقاً لأنظمة السلامة.

احذر من الألعاب التي تحمل علامة "الاستخدام تحت إشراف الكبار": اتبع القواعد! افحص البطاريات: إذا تأكلت، فإنها يمكن أن تطلق أحماضاً سامة.

## • السرير النقال للطفل

يجب أن تكون الأسرة صلبة، وذات جوانب وقاعدة مبطنّة. يجب أن لا يقل ارتفاع الجوانب عن 80 سم وأن تكون المسافة بين القضبان بين 6 و7.5 سم، لمنع الطفل من التصاق رأسه بها.

## • الوسادة

يجب ألا تكون لينة أكثر من اللازم أو كبيرة أكثر من اللازم لتجنب مخاطر الاختناق. تتوفر في السوق وسائد إسفنجية مزودة بفتحات تهوية، حتى يتمكن طفلك من التنفس بشكل مريح حتى عندما يكون مستلقياً على جانبه الأمامي. ضع في اعتبارك أن الأطفال يجب أن يناموا على ظهورهم حتى سن عام واحد.

## • الناموسية

في الصيف، تعتبر الناموسيات أفضل وسيلة لحماية الأطفال من لدغات الحشرات: فهي وقائية، وتتميز بتدفق الهواء والضوء بحرية.

# المطبخ: الكثير من الأشياء الرائعة

**أنا أفعل الشيء المفضل لدي هنا اليوم:**

تناول الطعام (حتى لو كان من المزعج في المرات القليلة الأولى "وضعه" على هذا الكرسي الصغير المرتفع جدًا بينما كان الجميع يجلسون في مكان منخفض جدًا وبدون حزام، ولهم الحرية في الذهاب إلى أي مكان يريدون).



**لديك كل شيء يمكن أن  
تريده هنا:**

النار، الماء، حرارة الفرن،  
ضجيج الأجهزة الصغيرة،  
المقابض التي يجب تركيبها،  
الكابلات المتشابكة، الخزائن التي  
يجب فتحها، أغطية الزجاجات  
التي يجب فكها. هدية ممتعة حقًا  
للصغار. لكن أمي وأبي تأكدوا من  
أن كل شيء آمن وسليم.



# احترس من هذين



## • الكرسي العالي

بالإضافة إلى قاعدة صلبة لمنع الكرسي من الانقلاب، يجب أن يحتوي أيضًا على مسند للقدمين حتى لا يتمكن الطفل من استخدامه لرفع نفسه لأعلى. اربط حزام الأمان دائمًا.

## • زجاجة التسخين

يجب حفظها بعيدًا عن متناول الأطفال. عند الاستخدام، تأكد من أن مستوى الماء في الزجاجة أكثر دفئًا لا تقله أبدًا عن الحد الأدنى، واضبطي درجة الحرارة وفقًا لذلك. قبل إعطاء الحليب للطفل، تحقق دائمًا من درجة الحرارة على ظهر يدك.

## • المواقد

أولاً، علم الأطفال عدم الاقتراب من الموقد أثناء استخدامه، وبالتأكيد عدم اللعب بمقابض الغاز. بشكل عام، اختر مواقد الغاز ذات الشبكة الواقية - والتي تمنع الأطفال من طرق المقالي - المواقد مزودة بأجهزة حماية (مزودجات حرارية) تمنع تسرب الغاز في حالة انطفاء اللهب. إذا أمكن، قم بتثبيت الموقد على الحائط، لتجعل من الصعب على الطفل الوصول إليه. تأكد من أن مقابض المقالي لا تبرز على حافة الموقد.

## • الكهرباء

لا تترك أبدًا الأجهزة الكهربائية تعمل دون مراقبة عندما يكون الأطفال بالقرب منك. - علم الأطفال عدم لمس الأجهزة عندما تكون ساخنًا، لمنع الحروق.

## • الأدراج والخزائن

يجب إبقاء المنظفات وأعواد الثقاب والسكاكين والمقصات وأدوات القطع، والمطهرات والمبيدات الحشرية وغيرها بعيدة عن متناول الأطفال. ضع كل شيء بعيدًا في الأدراج والخزائن، والتي يجب أن تكون مزودة بأقفال أو مزالج مناسبة.

## • الأجهزة الصغيرة

تأكد دائمًا من استيفائها لأنظمة السلامة والحفاظ عليها بشكل جيد. لا تتركها موصولة بالكهرباء بعد الاستخدام أبدًا، ثم ضعها بعيدًا بشكل صحيح. انتبه جيدًا لسلك الطاقة. اختر الأجهزة التي تحتوي على أنظمة حماية، والتي تحافظ على الأجزاء المتحركة في مكانها عند رفع الغطاء.

## • الفرن

انتبه لأبواب الفرن الزجاجية، لأنها يمكن أن تصبح ساخنة للغاية، وتسبب الحروق. عند فتح باب الفرن، يمكن أن يصبح دَرَجًا أو سلمًا؛ حتى لو كان الجهاز يتوافق مع لوائح السلامة واجتاز اختبارات لإثبات أنه لن ينقلب، انتبه دائمًا.

## • الغاز

لا تقم مطلقًا بتثبيت أي أجهزة تعمل بالغاز في المرأب. إذا تم تركيب الغاز في غرفة مجاورة، يجب أن يكون الباب الموصل بين الغرفتين مقاومًا للحريق. لا يجوز تركيب أجهزة الغاز غير محكمة الغلق (ذات اللهب المكشوف) في غرف النوم والحمامات، ولا في الغرف - أو تلك المجاورة لها - التي توجد بها مدفأة مفتوحة تعمل بالحطب. بالنسبة لهذه الأجهزة، يلزم وجود فتحة تهوية لتدقق الهواء من الخارج، اعتمادًا على قوة الجهاز، وعلى أي حال بمساحة سطحية صافية لا تقل عن 100 سم<sup>2</sup> (قطر فتحة التهوية حوالي 12 سم). يجب تركيب أجهزة الغاز محكمة الغلق (بدون لهب مكشوف) في غرفة ذات باب أو نافذة يمكن فتحها للخارج، أو بدلاً من ذلك، بفتحة دائمة للخارج، بمساحة سطحية صافية لا تقل عن 100 سم<sup>2</sup> (قطر فتحة التهوية حوالي 12 سم).

# غرفة المعيشة: الكثير من المرح

لقد كانت متناسبة مفتوحة لاستكشاف غرفة المعيشة أيضاً. لم يكن أبي وأمي قد أخذاني إلى الجبال بعد، لذا تسلقت رفوف الكتب بدلاً من ذلك... وها أنا ذا، في الأعلى. ولكن يا له من عائق، لقد فكر أبي في ذلك أيضاً. وماذا كانت تفعل تلك "الآلة الناطقة" هناك، مغلقة، صامتة، ووحيدة؟ لقد كان الأمر مغرياً حقاً: حاولت سحب الكابل... ثم توقفت، وفكرت فيما سيقوله أبي: "لا تفعل ذلك، إنه أمر خطير!"



# احترس من هذين



## • الأدرج

يجب أن تظل مغلقة بسدادات مناسبة - يمكن أن تصبح سلالم مؤقتة أو تنقلب على الصغار.

## • التلفاز

لا يُنصح به للأطفال الصغار. يجب أن تتم مشاهدته على مسافة آمنة لتجنب الإضرار بالبصر (خمسة أضعاف القياس القطري للشاشة على الأقل). يجب أن يتم وضعه للتأكد من أنه لا يمكن أن يسقط.

## • الكابلات الخارجية

يُحظر استخدام الأنظمة الكهربائية ذات الكابلات الخارجية: التي يمكن للأطفال سحبها للخارج.

## • المصباح الكهربائي

عندما يحترق المصباح الكهربائي، قم دائمًا بإطفائه من المفتاح. لا تترك مقبس لمبة المصباح فارغًا أبدًا لأن الأطفال قد يدخلون أصابعهم دون قصد وقد يتعرضون لصدمة كهربائية.

## • الأسلاك الكهربائية

لا تترك أي أسلاك متدلية من المعدات السمعية والبصرية؛ أخفهم بعيدًا قدر الإمكان. كن حذرًا أيضًا مع أسلاك التمديد، حيث يمكن للأطفال أن يتعثروا بها. تجنب توصيل أجهزة متعددة بنفس المنفذ؛ اشتر مشترك الطاقة الذي يحمل علامة السلامة.

## • قاطع الدائرة

لديك قاطع الدائرة الكهربائية - يُعرف أيضًا باسم "الفاصل" - تم تركيبه لإبقاء النظام الكهربائي "تحت السيطرة".

## • الحواف الحادة والزجاج

قم بتغطية جميع الحواف الحادة للأثاث باستخدام واقيات الزوايا المطاطية. يمكن حماية الأسطح والأبواب الزجاجية بطبقة لاصقة خاصة وشفافة بالكامل؛ عند وضعها على الزجاج، فإنها تمنعه من التكسر إلى آلاف القطع، وتلتصق الشظايا بالغللاف بدلًا من أن تشكل أي خطر.

## • الشرفة

إذا كانت غرفة المعيشة تؤدي إلى شرفة، فتأكد من أن سور الشرفة ليس أفقيًا وبالتالي لا يمكن تسلقه. إذا كان عموديًا، فيجب أن يكون مجهزًا بدرابزين ضيق بدرجة كافية لمنع الطفل من إدخال رأسه من خلالها. سيكون من الأفضل تغطيتها بشبكة كثيفة جدًا. تأكد دائمًا من عدم وجود أي شيء بجوار الدرابزين يمكن استخدامه كسلم للصعود إليه، وهو ما قد يكون خطيرًا. الشيء نفسه ينطبق على النوافذ.

# الحمام: جاذبية قاتلة

في الواقع، عندما كنت في حوض الاستحمام، بدلاً من الاغتسال، كان من الممتع دائماً أن ألعب بالماء وأصنع مضرِباً.

ولكن كان علي أن أكون حذراً. أخبرتني أمي دائماً أن هناك صديقان في الحمام: الماء والكهرباء. أصدقاء مفيدون جداً، ولكن عند استخدامهم في نفس الوقت يتحولون إلى أعداء خطيرين يمكن أن يحدثوا ضرراً حقيقياً. إذن، يجب أن تستخدم واحداً تلو الآخر، من فضلك: التفاهات الواضحة تصنع صداقات طويلة.



# احترس من هذين



## • مجفف الشعر

القاعدة الأساسية الجيدة هي عدم استخدام مجفف الشعر في الحمام، وعدم الاقتراب أبداً من حوض الاستحمام أو الحوض، خاصة إذا كان به ماء. لا تدع الأطفال يتعاملون معه بمفردهم. علمهم ألا يستخدموه بأيدي مبنلة أو أقدم عارية. بمجرد أن يجف شعرك، افصله عن الكهرباء.

## • الصنابير

الخطر الواضح والقائم هو الماء الساخن الذي يمكن أن يحرق أو يلسع. تأكد من أن الماء ليس ساخناً أكثر من اللازم.

## • أحواض الاستحمام

لا تفرط في ملء حوض الاستحمام. لمنع الأطفال من الانزلاق، اشتر حصى غير قابلة للانزلاق أو ضع النوع المناسب من الشرائط المقاومة للانزلاق. تحقق دائماً من درجة حرارة الماء. لا تترك الصغار أبداً بمفردهم في الماء.

## • الأدوية

يتم تخزينها بعيداً عن متناول الأطفال، أو في خزائن ذات أقفال أو مزالج أمان مناسبة.



# التريض؛ في الحديقة

عندما كنت صغيرًا، اعتاد الناس أن يأخذوني من مكان إلى آخر، مربوطًا مثل الحيوان الأليف في عربة الأطفال.

في السيارة وعلى الدراجة، كنت دائمًا مقيدًا في مقعد الطفل، لكن في الخارج، كانوا هم من يقررون دائمًا!

في الحديقة، أردت أن أفعل كل شيء بنفسني، لكن أمي وأبي كانا حذرين للغاية: لقد فحصا الأرجوحة، وأخذاني لرؤية الأسماك في الحوض، وعندما تعلمت ركوب الدراجة، جعلوني أرتمي خوذة!



# احترس من هذين

## • كرسي الأطفال

أصبحت مقاعد الأطفال إلزامية منذ عام 1988؛ يجب أن تتم الموافقة عليها ويجب أن تحمل ملصقاً يوضح الامتثال للوائح اللجنة الاقتصادية لأوروبا رقم 44.03 أو 44.04. لضمان السلامة، يجب استخدام مقاعد الأطفال بالطريقة الصحيحة وأن تكون مناسبة لعمر الطفل طوال فترة نموه (حتى وزن 36 كجم تقريباً وارتفاع 150 سم). هناك أربعة أنواع من المقاعد: المجموعة 0 و0+ (شكل البيضة الكلاسيكي)، يتم إعدادها في الاتجاه المعاكس للسير؛ المجموعة الأولى والثانية في اتجاه السير؛ المجموعة الثالثة، مقاعد مرتفعة تقليدية تستخدم مع حزام الأمان المدمج. بالنسبة للسيارات المزودة بوسائد هوائية، يجب دائماً وضع مقعد الأطفال على المقاعد الخلفية، وهو المكان الأكثر أماناً على أي حال.

## • عربة الأطفال

يجب أن تكون قوية ومستقرة ومزودة بنظام فرامل فعال ونقاط أمان جيدة. تأكد من قفل أجهزة الأمان بشكل آمن وربط أحزمة الأمان.

## • مقعد الدراجة

عند النظر إلى المقاعد التي سيتم تثبيتها على حامل الأمتعة، اختر مقعداً به مساند للساقيين على الجانبين، حتى لا تعلق قدم الطفل أو تتأذى في السلك. بالنسبة للرضع، تتوفر أيضاً مقاعد أطفال يمكن ربطها بالمقود. اربط الحزام دائماً.

## • الرحلات والدراجات الهوائية

الأهم من ذلك كله، يجب أن تكون قوية وذات حجم مناسب. اسمح للأطفال بالركوب فقط في الأماكن المحمية مثل المتنزهات والحدائق والطرق المغلقة أمام حركة المرور. عندما يركب الأطفال الأكبر سناً الدراجة، يجب عليهم ارتداء خوذة أمان مناسبة، والتي يجب أن تحمل شهادة CE (المطابقة الأوروبية) نظراً للتصديق على امتثالها لمعايير السلامة الأوروبية.

## • الألعاب

قبل السماح للطفل بالركوب على الأرجوحة أو الزحليقة أو الدوّارة، تأكد من أن الهيكل الداعم قوي، وأن الزحليقة بها حماية جانبية، وأن العربة بها سلسلة أمان وأن آلية الدوران الخاصة بها تعمل بشكل صحيح.

## • حمامات سباحة للأطفال والمساح

يمكن أن يغرق الأطفال في بضعة سنتيمترات فقط من الماء. على الرغم من أن حمامات الأطفال لا تحتوي على الكثير من الماء، إلا أنك يجب أن تراقب الأطفال دائماً ولا تتركهم بمفردهم أبداً. بعد الاستخدام، لا تترك الماء في حوض السباحة، وتأكد من عدم ترك أي ألعاب يمكن أن تلفت انتباه الطفل فيه. يجب دائماً حماية حمامات السباحة وإغلاقها بغطاء أو بوابة عند عدم استخدامها.

## سلامة الدُمي



جميع الدُمي يجب أن تحمل شهادة CE (المطابقة الأوروبية)، ويجب أن تكون مصنوعة من مواد غير سامة وغير قابلة للاشتعال. قبل شراء أي ألعاب، تأكد دائمًا من أنها مناسبة لعمر طفلك، واقرأ التعليمات والتحذيرات المحددة بعناية. بعد الاستخدام، تحقق دائمًا من حالة الدُمية: إذا كانت تالفة أو مكسورة، أو إذا كان لديك أي شك على الإطلاق بشأن سلامتها، فقم بإصلاحها بشكل صحيح أو تخلص منها.

## إنقاذ الرُّضّع.

### الصدمة الكهربائية

إذا تعرض طفل صغير لصدمة كهربائية، فإنه يصبح مذعورًا للغاية، ويتحول جزء الجسم الذي لامس التيار إلى اللون الأحمر. ضع المنطقة المصابة تحت الماء البارد الجاري لمدة خمس دقائق تقريبًا. لا تستخدم الزيوت أو المراهم.

وبدلاً من ذلك، إذا ظل الطفل "متصلاً" بمصدر الكهرباء، فيجب فصله عن التيار الكهربائي على الفور. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، استخدم أداة عازلة (مصنوعة من الخشب أو البلاستيك) لإبعاد الطفل بسرعة عن مصدر الطاقة.

إذا كان الحرق عميقًا وظهرت على الطفل أعراض الصدمة (تعرق، شحوب، نبض خافت وسريع، قيء)، اتصل بسيارة الإسعاف (118) في إيطاليا فورًا، واتبع تعليمات عامل الهاتف بهدوء أثناء انتظار وصول خدمات الطوارئ.







## الحروق

إذا أحرق الطفل نفسه قليلاً، قم بغسل المنطقة المصابة بكمية كبيرة من الماء البارد الجاري؛ تقلل درجة الحرارة المنخفضة الألم وتمنع تكون البثور. إذا كان الحرق أكثر خطورة، فلا تحاول خلع ملابسه، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الوضع. بدلاً من ذلك، قم بشطف وتبريد المنطقة المصابة بكمية كبيرة من الماء البارد، واتصل بسيارة الإسعاف (118 في إيطاليا)، واتبع تعليمات عامل الهاتف بهدوء أثناء انتظار وصول خدمات الطوارئ.  
لا تستخدم الزيوت أو المراهم أبدًا.

## التسمم

اتصل بسيارة الإسعاف (118 في إيطاليا) على الفور، وقدم جميع المعلومات التي يطلّبونها منك، واتبع تعليمات عامل الهاتف بهدوء أثناء انتظار وصول خدمات الطوارئ.

## الاختناق

إذا ابتلع الطفل جسمًا غريبًا، فإنه يحتاج إلى المساعدة في إزالته. للأطفال الرُّضع جدًّا (أقل من عام واحد)، ضعهم على مقدمة ذراعك، مع وضع رأسهم على راحة يدك، ثم اضغط عليهم خمس مرات بين لوحى كتفهم للمساعدة في طرد الجسم الغريب. إذا لم ينجح ذلك، فقم بإجراء خمس ضغطات على منتصف صدره باستخدام إصبعين. إذا كان الطفل أكبر سنًا، ضعه على ركبتيك ورأسه متجهًا للأسفل وادعم صدره، ثم اضغط عليه خمس مرات بحركة للأمام من لوحى الكتف. استمر في ذلك إذا لم يتم طرد الجسم الغريب، وذلك بالركوع خلف الطفل ولف ذراعيك حول جانبيه. مع قبضة يد واحدة، ضع إبهامك بشكل مسطح على بطنه بين عظمة الصدر والسرة. اقبض بيدك الأخرى واضغط عليها خمس مرات بحركة تصاعديّة لمحاولة طرد الجسم الغريب. وفي الوقت نفسه، اتصل بسيارة الإسعاف (118 في إيطاليا)، واتبع تعليمات عامل الهاتف أثناء انتظار وصول خدمات الطوارئ.



# السلامة هي... عدم السماح للتوتر بالوصول إليك

- يمكن أن يؤدي التوتر والقلق والشد النفسي، وكذلك الحالة المزاجية المفرطة، إلى قلة الاهتمام وإهمال الاحتياطات والطريقة الصحيحة للقيام بالأشياء. من الأسهل أن تتعرض لحادث إذا:
- كنت مرهقًا أو مضطربًا لأن لديك الكثير لتفعله
  - أنت قلق
  - أنت تقلل من شأن الخطر نتيجة الشعور الزائف بالأمان.

## للوقاية

- تعلم كيفية تحديد الأولويات** ما يجب القيام به أولاً، مع الأخذ في الاعتبار احتياجاتك. إن الإرهاق أو القيام بالكثير من العمل لا يتوافقان مع نوعية الحياة.
- توقف، وفكر. القلق يعيق طريقك، ويؤثر عليك.**

## لمنع... التسمم

- **اقرأ بعناية** الملصق الموجود على أي حاوية تحمل رمز الخطر وتعليمات استخدام منتجات التنظيف والعناية.
- **لا تشر المنتجات** بدون ملصق أو تعليمات للاستخدام، حتى لو كانت أرخص.
- **لا تضع منتجات** يحتمل أن تكون **خطرة** في حاويات لا تحمل تعليمات أو أي شيء آخر غير الذي أنت فيه.
- **استخدم القفازات** دائماً لحماية يديك.

## لمنع... الحرائق

- لا تعلق الستائر بالقرب من المواقد أو الغلايات أو البوتاجازات.
- احتفظ بالمنتجات التي تحتوي على الكحول وثلاثي إيثيلين جلايكول في مكان آمن.
- لا تقترب من المواقد عند ارتداء الملابس الفضفاضة أو إذا كانت مصنوعة من ألياف صناعية (مثل النايلون).
- ضع واقٍ من الحريق أمام أي مواقد.
- لا تقم بتغطية تجهيزات الإضاءة بالورق أو القماش.
- افصل هوائي التلفزيون من المقبس أثناء العواصف الرعدية.
- قم بإيقاف تشغيل التلفزيون من مصدر التيار الكهربائي، وليس فقط باستخدام جهاز التحكم عن بعد.
- لا تضع التلفزيون بالقرب من الأثاث القابل للاشتعال، ولا تضعه في خزانة.
- لا تتخن في السرير أو على الكرسي أو على الأريكة. قد تغفو.
- إذا أمكن، فكر في وجود طفاية حريق في المنزل.



## لمعرفة المزيد

جميع السلطات الصحية المحلية لديها ممثلها الإقليمي لحملة الوقاية من الحوادث في المنزل.  
للحصول على تفاصيل الاتصال الخاصة بهم، تواصل مع مكتب العلاقات العامة في هيئة الصحة المحلية.

Numero Verde  
**800 033033**

كل أيام العمل من الساعة 8:30 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً  
- أيام السبت من الساعة 8.30 صباحًا حتى الساعة 1 ظهرًا



النشر والتنسيق التحريري:  
مكتب الاتصالات - المديرية العامة للعناية الشخصية والصحة والرعاية الاجتماعية

المؤلف: الوقاية الجماعية وقطاع الصحة العامة

الرسومات: Tracce - مودينا

نُشر: سبتمبر 2023

الرسوم التوضيحية مأخوذة من فيديو "احترس من هذين!",  
المتاحة في [salute.regione.emilia-romagna.it](http://salute.regione.emilia-romagna.it)



الحملة الإقليمية للوقاية من الحوادث المنزلية