

خانواده اساسی ترین نهاد هر جامعه محسوب میشود. این نهاد شامل گروه های سنی متفاوت در خانواده از نوزاد تا سالمند می باشد . در بخش سلامت لازم است به نیاز های اساسی کلیه گروه های سنی خانواده بویژه مادران و کودکان به عنوان گروه های آسیب پذیر در برنامه های دارای اولویت سلامت توجه کرد. دستیابی به دو هدف از اهداف توسعه هزاره یعنی کاهش مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال به دوسوم و کاهش میزان مرگ و میر زنان در هنگام زایمان به سه چهارم، بطور مستقیم و سه هدف بطور غیر مستقیم (کاهش گرسنگی و فقر شدید به نصف - دستیابی به آموزش ابتدایی همگانی - توانمند سازی زنان و حمایت از برابری زنان و مردان) شامل عملکرد و ارائه خدمات واحدهداشت خانواده می باشد.

در سراسر جهان آسیب های غیر عمدی (سوانح و حوادث) و خشونت از اصلی ترین علل مرگ و میر کودکان است و در این میان آسیب های غیر عمدی عامل ۹۰ درصد این مرگها می باشد. شایان ذکر است که آمار کشوری نیز با آمار جهانی همخوانی نزدیک دارد بطوریکه حوادث ترافیکی و تصادفات از مهمترین علل مرگ کودکان در سال ۱۳۸۸ بوده و حتی در کودکان زیر ۵ سال مرگ ناشی از سوانح و حوادث به عنوان یکی از علل عمده مرگ گزارش شده است.

برای وقوع یک سانحه نیازی به اشتباهات بزرگ نیست، و یک لحظه بی توجهی، یا نادیده گرفتن یک توصیه ساده ایمنی برای ایجاد حادثه کافی است. پیشگیری از ایجاد حادثه بسیار کارآمد تر و ضروری تر از درمان عوارض آن می باشد.

**آموزش، مهم ترین و کلیدی ترین نقش را در پیشگیری از ایجاد سوانح و حوادث دارد.**

کودکان زیر ۵ سال بیشتر در معرض خطر حوادثی چون سوختگی ها، مسمومیت و سقوط اند، در حالیکه ایمنی کودکان بزرگتر از ۵ سال بیشتر با حوادثی مانند تصادفات خیابانی به خطر می افتد. هنگامی که فرزند شما می تواند اشیاء را لمس کند و به مرور روی پای خود قدم بردارد، با توجه به نحوه ی زندگی شما خطرات می تواند مضاعف و مهم تر و دامنه آن بزرگتر شود. شما هم می توانید با تغییراتی کوچک پیرامون محیط زندگی و نظارت مستمر بر نحوه ی فعالیت فرزندان ، ایمنی را با احساسی از اطمینان ایجاد نمایید تا مجبور نباشید در آینده ، غفلت و کم توجهی خود را به سرنوشت و خواست خداوند نسبت دهید. **هیچ گاه کودک را تنها در منزل رها نکنید و مراقبت او را به کودکان یا افراد غیر مسئول نسپارید** ، با دقت در تهیه اسباب بازی های آموزشی و هم بازی شدن با او، کمک نمایید تا او دنیای اطراف خویش را از این طریق به خوبی بشناسد و بازی بهانه ای برای رفع مسئولیت شما و رها کردن کودک نباشد .

**رعایت نکات زیر جهت پیشگیری از بروز سوانح در کودکان ضروری است:**

### **خفگی:**

کودکان نباید از مدهای کمتر از ۱۰ سانتی متر استفاده کنند. همچنین خفگی با درب خودکار و پاک کن نیز شایع است. صحبت کردن، گریه کردن ، خندیدن و سرفه از عوامل خفگی در حین غذا خوردن هستند. هرگونه طناب را از دسترس کودکان دورنگه دارید ، زیرا مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی با طناب و پیچاندن آن دور گردن موجب خفگی خود یا همبازی خود شده اند. هنگام استفاده از آجیل ، پسته و... مراقب وی باشید به کودک در مورد خطرات بلع سکه و انواع گلوله های گرد آموزش دهید.

### **سوختگی با مایعات:**

کتری ، قوری و یا قابلمه غذا که در بعضی مدارس بر روی چراغ علاءالدین در وسط کلاس و یا روی بخاری کلاس دیده شده خود باعث سوختگی در دانش آموزان گردیده است . آب درون کتری ، سماور و یا قوری حتی تا نیمساعت پس از جوشیدن هم می تواند باعث سوختگی شود.

### **نکات ایمنی جهت پیشگیری از سوختگی و آتش سوزی:**

دستگیره تابه ، قابلمه و ... حاوی مایعات داغ رو اجاق را به طرف بیرون قرار ندهید. سیم کتری برقی را در حالت آویزان قرار ندهید. مسئولیت حمل ظرف حاوی مایعات داغ را به کودکان واگذار نکنید. چای یا سایر مایعات داغ ا در وسط اتاق نگذارید. درجه آب گرم کن حمام بهتر است روی دمای کمتر از ۶۰ درجه تنظیم شود. روی علاءالدین ظرف یا کتری نگذارید. هنگام روشن بودن علاءالدین از ریختن نفت به مخزن آن خودداری کنید.

### **سقوط**

افتادن و زمین خوردن جزئی از زندگی روزانه کودکان و نوجوانان است که در بیشتر موارد خیلی جدی نیست ولی در بعضی موارد سقوط از بلندی می تواند باعث صدمات خیلی شدید مثل ضربه مغزی شود . پس بایستی محیط مدرسه را به نحوی ایمن نمود تا دانش آموز دچار حادثه نشود بطور مثال پنجره های مشرف به حیاط را بخصوص در طبقه های فوقانی نرده یا حصار متحرک ( برای زمان آتش سوزی) نصب کرد بطوریکه در موقع لزوم با فشار دادن روی آن باز شود.

کف حیاط ، راهروها و کلاس ها نباید لغزنده باشد.  
فضای راهروها و پله های مدرسه باید از روشنایی کافی برخوردار باشند.  
در کنار پله ها باید نرده های حفاظتی مناسب نصب شود و هر چند وقت یکبار نیز از نظر سالم بودن بررسی شود  
و در صورت نیاز تعمیر گردد.  
کلاس های طبقه هم کف به دانش آموزان کوچک تر در دبستان ها اختصاص یابد.  
تمام پنجره ها بایستی حفاظ ایمنی داشته باشند.  
وجود درخت یا بلندی که کودکان بتوانند از آنها بالا روند در محیط مدرسه ها مناسب نیست.  
در پشت بام خانه یا مدرسه قفل باشد.  
در چاه آب و فاضلاب هر چند وقت یکبار بررسی شود.

### **در مورد وسایل بازی و ورزش دانش آموزان در مدرسه بایستی این نکات همیشه مد نظر باشد.**

آیا زمین بازی از ایمنی کافیه برخوردار است ؟  
آیا زمین بازی صاف و نرم است؟  
آیا شیب سرسره ( در مدارس ابتدایی و مهدکودکها ) مناسب است ؟  
آیا اطراف تاب فضای کافی وجود دارد؟  
آیا صندلی تاب از ایمنی کافیه برخوردار است ؟  
هرگز از دانش آموزان نخواهید که بروی صندلی و یا میز جهت عوض کردن لامپ کلاس و یا تزیین سقف کلاس  
بروند به خصوص بدون حضور معلم و یا مدیر مدرسه ، چراکه با یک شیطنت یکی از دانش آموزان حوادث  
جبرانناپذیری به بار خواهد آمد.  
به منظور کنترل و حفظ کودکان در اردوهای سیاحتی اطراف شهر ، همراهی ناظران با دانش آموزان نقش مهمی  
دارد.  
در فصل زمستان و بعد از بارش برف ، مسئولان مدرسه باید نسبت به رفع لغزندگی حیاط و راههای ورودی  
مدرسه ها اقدام کنند.

برای ایجاد نظم در مدرسه بایستی مقررات و ضوابط جدی به مرحله اجرا در آید.

### **باید به کودکان و نوجوانان آموخت که کارهای زیر خطرناکند:**

- راه رفتن یا دویدن زمانی که اشیاء نوکنیز مثل مداد ، خودکار ، قاشق و ... در دهان است.
- کشیدن مشمع و یا کیف های پلاستیکی بر سر
- حمل و نقل قیچی در حالی که تیغه های آن به سمت بالاست
- بازی کردن با کلید و پرزیرق
- انگشت کردن در سوراخهای کوچک مثل سوراخ قفل و بطری ، چون انگشتان ظریف کودکان خیلی راحت در این  
سوراخها گیر می افتد.

### **مسمومیتها:**

داروها و مواد شیمیایی و آزمایشگاهی رادور از دسترس دانش آموزان قرار دهید و در هنگام استفاده با نظارت  
مسئولان مدرسه انجام گیرد.  
مواد شیمیایی خطرناک را در ظروف اصلی خود نگهداری کنید . مثلاً هرگز نفت یا سم علف کش را در شیشه  
نوشابه یا شربت نریزید.  
از مواد سفیدکننده ( وایتکس ) و پاککننده های دستشویی ( جوهر نمک ) هرگز با هم استفاده نکنید . چون  
از مخلوط کردن این دو گازی خطرناک  
( کلر ) تولید می شود.

### **سوختگیها:**

- هرگز محافظ روی بخاری برقی یا گازی را بردارید.
- بخاری سالم و بدون نقص و دارای دودکش باشد.
- بخاری نزدیک پرده و مواد قابل اشتعال نباشد.
- نفت و بنزین را دور از دسترس دانش آموزان نگهداری کنید.
- چراغ علاءالدین را در جلوی باد ، یا جلوی در و یا جایی که احتمال ضربه خوردن و افتادن آن زیاد است قرار ندهید  
. اگر میتوانید آن را به دیوار محکم کنید.
- هنگام پرکردن مخزن لوازم نفت سوز باید حتماً آنها را خاموش کرد و قبل از روشن کردن نیز نفت ریخته شده در  
اطراف چراغ را خشک کرد.
- جهت گرم کردن کلاس درس از وسایل گرمایزای ایمنی و استاندارد مناسب استفاده گردد.
- حوادث چهارشنبه سوزی ( چهارشنبه آخر هر سال ) و بازی با آتش را به دانش آموزان گوشزد نمایید.

- اگر بچه ها به اردو می روند اجازه دهید داخل چادر کبریت و شمع و وسایل آتش را داشته باشند.

### **مصدومیت های ناشی از حوادث رانندگی در ایران و راههای پیشگیری از آنها:**

سوانح رانندگی در جاده های ایران همه ساله باعث مرگ و مصدومیت هزاران نفر شده و میلیاردها دلار هزینه بر اقتصاد کشور تحمیل می کنند. به منظور بالا بردن آگاهی عمومی در باره این مساله و روشن تر شدن ابعاد آن یونیسف با همراهی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی کشور، پلیس و شهرداری تهران مبادرت به اجرای برنامه اطلاع رسانی در این زمینه نموده است تا از این طریق سهمی در کاهش میزان مرگ و میر و مصدومیت های ناشی از سوانح رانندگی ایفا کند. همه افرادی که در ایران به نحوی با رانندگی و تردد جاده های سر و کار دارند باید نسبت به برخی آمار کلیدی، از قبیل آنچه در زیر آورده شده، آگاهی داشته باشند:

- × نرخ سوانح جاده های در ایران بیست برابر میانگین جهانی است.
- × سالانه در سراسر جهان سوانح رانندگی منجر به مرگ حدود ۱/۲ میلیون نفر و مصدومیت و معلولیت بیست تا پنجاه میلیون نفر می گردند.
- × در میان همه مصدومیت های غیر عمدی منجر به فوت کودکان زیر پنج سال، مصدومیت های ناشی از سوانح رانندگی مهمترین عامل مرگ و میر محسوب می شود.
- × همه ساله در ایران تصادفات جاده های باعث مرگ حدود ۲۸،۰۰۰ نفر و مصدومیت یا معلولی ۳۰۰،۰۰۰ نفر دیگر می گردد.
- × حدود ۲۵ درصد از کلیه تلفات جاده های ایران مربوط به حوادث موتورسیکلت است که در بیش از ۶۰ درصد این موارد مرگ به دلیل عدم استفاده از کلاه ایمنی و بروز ضربه مغزی رخ می دهد.
- × ۹۰ درصد از تلفات سوانح رانندگی جهان مربوط به کشورهای دارای درآمد کم و متوسط است.
- × تا سال ۲۰۲۰ میلادی سوانح جاده های و رانندگی از بیماری سرطان سبقت گرفته و فقط بعد از بیماری های قلبی و افسردگی، به دومین علت اتلاف سال های عمر، بدل خواهد شد.
- × سوانح رانندگی و جاده های در جهان دومین عامل اصلی مرگ و میر افراد ۵ تا ۲۵ ساله محسوب می شود.
- × سوانح رانندگی و جاده های قابل پیش بینی و قابل پیشگیری هستند. بسیاری از کشورها با پرداختن به مسائل اصلی، به موفقیت های چشمگیری در کاهش تعداد تصادفات و کاهش فراوانی و شدت آسیب های ناشی از سوانح رانندگی دست یافته اند. مداخله های مؤثر آنهایی بوده اند که به مسائل زیر پرداخته اند:
- × **سرعت غیرمجاز:** سرعت غیرمجاز مهمترین عامل ایجاد آسیب های ناشی از رانندگی در اغلب کشورها است. احتمال رانندگی با سرعت زیاده از حد یا غیرمجاز مشخصاً در میان مردان جوان بیشتر است. تحقیقات نشان داده است که هر یک کیلومتر در ساعت کاهش در سرعت متوسط وسایل نقلیه باعث آفت چهار الی پنج درصدی در تصادفات مرگبار می گردد.
- × **استفاده از کمربند ایمنی:** نسبت به سایر اقدامات ایمنی، کمربند ایمنی تا کنون باعث نجات بیشترین تعداد افراد در هنگام سوانح رانندگی شده است. یافته ها نشانگر آنند که مردان جوان در مقایسه با سایر گروه ها کمتر مقید به استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی هستند. استفاده از کمربند ایمنی باعث کاهش ۵۰-۴۰ درصدی در تمامی آسیب ها و کاهش ۶۰-۴۰ درصدی در آسیب های مرگبار می گردد.
- × **وسایل ایمنی برای کودکان:** وسایل ایمنی برای کودکان، از قبیل صندلی نوزاد، صندلی کودک و صندلی مرتفع، همگی در پیشگیری از تلفات نوزادان و خردسالان هنگام سفر با خودرو بسیار مؤثر هستند. استفاده از این گونه وسایل نرخ مرگ و میر ناشی از تصادفات رانندگی را در میان نوزادان تا ۷۱ درصد و در میان کودکان تا ۵۴ درصد کاهش می دهد.
- × **کلاه ایمنی:** استفاده از کلاه ایمنی مؤثرترین راه کاهش آسیب های ناحیه سر و کاهش تلفات ناشی از تصادفات موتورسیکلت، دوچرخه موتوری و دوچرخه محسوب می شود. عدم استفاده از کلاه ایمنی در حین موتورسواری در میان مردان جوان متداولتر از سایر گروه ها است. یافته ها حاکی از آن است که استفاده از کلاه ایمنی موتورسیکلت هم شدت و هم احتمال آسیب ناحیه سر را حدود ۷۰ درصد کاهش می دهد.
- × **طراحی و زیرساخت جاده ها:** اقدامات مربوط به بهبود طراحی و زیرساخت جاده ها عبارتند از: جداسازی انواع متفاوت وسایل نقلیه؛ تأمین معابر ایمن تر برای دوچرخه سواران و عابران پیاده؛ ساختن پیاده رو و معابر مشخص عابران پیاده؛ و کاهش سرعت خودروها از طریق ایجاد سرعت گیر، مناطق میخکوبی شده و ساخت میدان.

× **خدمات اضطراری:** بسیاری از قربانیان سوانح جاده‌ای به دلیل کمبود امکانات و خدمات اضطراری نظیر خدمات درمانی، آتش‌نشانی و پلیس، قبل از رسیدن به بیمارستان جان می‌بازند. بهبود سطح خدمات اضطراری از محل تصادف تا مراکز درمانی و پس از آن، احتمال زنده ماندن و پیشگیری از نقص-عضو و آسیب‌های درازمدت برای سانحه دیدگان حوادث رانندگی را افزایش می‌دهد.