



## سقوط

- اتفاقی که در نتیجه آن فرد روی زمین، کف یا سطوح پایینی دیگری می‌افتد.
- منظور از سقوط کودک، سقوط ناگهانی اوست در جهت نیروی جاذبه که با لغزیدن و سر خوردن و از دست دادن تعادل همراه است.

## اپیدمیولوژی

- **دوازدهمین عامل مرگ در بین سنین ۵ تا ۹ سال و ۱۵ تا ۱۹ سال**
- در کشورهای با درآمد بالا، آمریکا، اروپا و غرب اقیانوس آرام مرگ و میری حدود ۲ تا ۱ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار کودک زیر ۲۰ سال
- مرگ ناشی از سقوط در کشورهای با درآمد کم و متوسط در غرب و شرق آسیا ۲/۷٪ از هر ۱۰۰ هزار کودک و در نواحی شرقی مدیترانه ۲/۹٪ از هر ۱۰۰ هزار کودک (بیشترین ارقام مرگ ناشی از سقوط)
- ۶۶ درصد سقوطهای مهلك کودکان به سقوط از ارتفاع مربوط می شود
- ۸ درصد از سقوطهای مهلك در سطح اتفاق می افتد
- در کشور ما بر اساس آمار نظام مراقبت مرگ کودکان ۱-۵۹ ماهه از سال ۱۳۸۹-۱۳۸۶ بطور متوسط ۰.۳٪ از مرگ کودکانی که به دلیل سوانح و حوادث غیر عمدی مرده اند به دلیل سقوط بوده است.

## ارتباط سقوط با سن:

- در کشورهای با درآمد کم و متوسط بیشترین نرخ مرگ مربوط به نوزادان زیر یکسال است
- در کشورهای با درآمد بالا متوسط نرخ مرگ و میر ناشی از سقوط تقریباً در ۲۰ سال اول زندگی یکسان است

## ارتباط سوختگی با جنس:

- تعداد سقوطها در پسرها بیشتر از دخترها
- مرگ و میر ناشی از سقوط در پسرها بیشتر از دخترها

# محل‌های شایع سقوط کودکان

## • سقوط از

– پنجره

– بالکن

– پشت بام

– پله‌ها

– تجهیزات بازی

– درختان

## • سقوط درون

– حفره‌ها

– چشمه‌ها

– دودکش‌ها

– سایر حفره‌های درون زمین

# برای پیشگیری از سقوط چه باید کرد؟



- شناسایی، جایگزینی و یا تغییر محصولات
  - بازسازی و طراحی دوباره اسباب و وسایل مراقبت از کودک
  - تجهیزات زمین بازی
  - تجهیزات ورزشی و مسابقه‌ای
  - چرخ خرید
  - صندلی چرخ دار
  - مکانیسم ترمز جدید در کالسکه کودک
  - مبلمان کودک یکی از منابع خطر ساز برای کودکان هستند زیرا اصول ایمنی در بسیاری از آنها رعایت نشده است
- آموزش والد به کودک در باره خطر سقوط اقدامی مؤثر در کاهش آسیب است
- آموزش جامعه اگر همراه با روش‌های دیگر مانند
  - وضع قوانین و مقررات
  - ایجاد تغییرات محیطی
  - تنظیم دستورالعمل‌های ایمنی و بهداشتی متناسب با موقعیت و شرایط کشورها

# ایمنی محیط زندگی کودک

- تغییر محیط به گونه‌ای که برای کودکان بی‌خطر باشد
  - پنجره‌ها در ارتفاع مناسب از کف اتاق (۱۲۰-۱۰۰ سانتی‌متر) و طوری ساخته شوند که زیاد باز نشوند
  - بر روی پنجره‌ها قفل‌های ایمنی نصب شود و کلید این قفل‌ها در محل مطمئن و دور از دسترس اطفال نگه‌داری شود (باید مطمئن بود که در آتش سوزی‌ها به راحتی باز شود)
  - صندلی یا چیزهایی که کودک می‌تواند از آن‌ها بالا رود نزدیک پنجره نباشند
  - پله‌ها مجهز به نرده باشند فاصله میله‌های عمودی بیش از ۶/۵ سانتی‌متر نباشد
  - لبه پله‌ها تیز نباشد
  - راه پله‌ها کاملاً تمیز باشد، در مسیر آن وسایل دست و پا گیر گذاشته نشود، از روشنایی کافی برخوردار باشد
  - حداقل ارتفاع مناسب برای پله ۱۸ سانتی‌متر و حداقل عرض آن نیز ۳۰ سانتی‌متر می‌باشد
  - در صورتی که از فرش یا موکت روی پله‌ها استفاده می‌شود، با بست‌های مخصوص محکم شوند
  - کودکان باید بدانند بازی کردن روی پله‌ها بویژه به صورت دسته جمعی بسیار خطرناک است
- در منازلی که از تنور استفاده می‌کنند تنور حتماً درپوش مناسب داشته باشد، در مواقع غیر ضروری بسته باشد
- هر چند وقت یک بار استحکام در و دیوارهای چاه‌های آب و فاضلاب کنترل شود
- در مقابل در ورودی حمام موکتی پهن شود تا کودک روی زمین سر نخورد

## ایمنی محل خواب کودک

- گهواره کودک به اندازه کافی گود باشد (حداقل ارتفاع گهواره از روی تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی‌متر باشد)
- دو طرف تختخواب‌ها حفاظ داشته باشد. فاصله بین نرده‌های جلو و طرفین تخت از ۶ سانتی‌متر کمتر باشد
- سر ستون تخت بیش از ۲ سانتی‌متر بلندتر از نرده‌ها نباشد
- فاصله بین قاب تخت با تشک نباید بیش از قطر ۲ بند انگشت باشد
- از قاب تخت و حتی در خارج آن چیزی آویزان نشود
- وقتی کودک در تخت گذاشته می‌شود نرده‌ها در بالاترین محل خود ثابت شوند، چفت و قفل تخت باید کاملاً محکم و ایمن باشد. وقتی قد کودک از ۹۰ سانتی‌متر بلندتر شد، دیگر نباید در تخت کودک گذاشته شود
- تختخواب‌های تاشو برای کودکان کمتر از ۶ سال توصیه نمی‌شود
- اجسامی که احتمال سقوط آنان وجود دارد دور و یا تثبیت شوند

## ایمنی بازی کودک

- اسباب‌بازی‌های کودکان در سطوح بالا قرار داده نشوند
- استفاده از کلاه ایمنی به هنگام دوچرخه‌سواری، اسکیت، اسب سواری
- کودکان اجازه بازی روی تختخواب و رختخواب‌های روی هم چیده شده را نداشته باشند
- سطح زمین بازی، اطراف وسایل بازی و جایی که کودکان ممکن است بیفتند نرم و صاف باشد و از موادی مانند شن، خاک اره، لاستیک، تشک‌های ضربه گیر یا قطعات چوبی بهم پیوسته پوشانده شود.
- سطح زیر اسباب بازی‌هایی مانند الاکلنگ، تاب و سرسره باید از مواد ضربه گیر باشد
- سطح زمین بازی، از نظر ترک‌ها، لبه‌های تیز، اشیای اضافی و چگونگی اتصال وسایل بازی به زمین و نقاط ضعف دیگر بررسی شود

## ایمنی وسایل و محیط بازی:

- از وسایلی برای بازی کودکان استفاده شود که سالم و کامل بوده و با نیازهای رشد و تکامل کودکان متناسب باشند
- محیط مراقبت و بازی کودکان مطابق نیازهای حرکتی و تکاملی آنها باشد
- پس از اتمام بازی، اسباب بازی ها جمع شوند، لوازم اضافی از کف اتاق برداشته شوند
- برای صندلی تاب از مواد نرم و قابل انعطاف بجای چوب و فلز استفاده شود
- وضع زنجیرها، نوارها و سایر ساخت های حفاظی تاب بررسی شود
- فاصله بین پرچین و تاب مناسب باشد
- وضعیت پله ها و نردبان سرسره بررسی شود
- سرسره ها در چند ارتفاع ساخته شوند تا برای هر سنی مناسب باشند

## رفتارهای ایمن هنگام تاب‌بازی:

- همیشه در وسط تاب بنشینند، هرگز روی تاب نایستند و یا زانو نزنند
- هر دو طناب تاب را بگیرند
- پیش از بلند شدن از روی تاب فرصت بدهند تاب کاملاً بایستد
- کنار تاب در حال حرکت نایستند
- هنگامی که کودکان دیگر مشغول تاب بازی هستند در پشت یا جلوی تاب بازی نکنند
- در یک زمان تنها یک نفر روی تاب بنشیند و بازی کند
- تاب خالی را حرکت ندهند و یا زنجیر تاب را نیچانند
- سر و پاهایشان را از زنجیرهای تاب دور نگه دارند



## رفتارهای ایمن سرسره بازی:

- هنگام بالا رفتن با هر دو دست نرده های آن را بگیرند
- هنگام سر خوردن مطمئن شوند که کسی جلوی آن ها نیست
- همیشه با پا و نه با سر از سرسره پایین بیایند و از سطح شیب دار سرسره بالا نروند



- هرگز در وضعیت دمر از سرسره پایین نیایند
- اول پاهایشان را خارج کنند و سپس بلند شوند
- پس از سر خوردن سریع از کنار سرسره کنار بروند

فاز	کودک	عوامل خطر	محیط فیزیکی	محیط اجتماعی - اقتصادی
قبل از حادثه	سن، جنس، مرحله فعالیت، معلولیت‌های قبلی (تعیین فعالیت مناسب با وضعیت کودک)	محصولات ناسالم، پشت بام بدون حفاظ، راه پله و بالکن بدون حفاظ، درخت، وسایل و تجهیزات غیر استاندارد	کمبود دسترسی به فضای بازی سالم و مناسب، کمبود وسایل حفاظتی مثل نرده‌ها و ریل‌های محافظ	فقر، تک والدی، اندازه خانواده، تحصیلات مادر، آگاهی والدین از خطرات، معلمان و پرستاران بچه
حین حادثه	مرحله رشد فیزیکی کودک (پیشگیری از افزایش شدت آسیب وارده)	کمبود وسایل حفاظتی و یا موانع جهت کاهش شدت جراحت در هنگام سقوط	ارتفاع سقوط، نوع سطحی که کودک بر روی آن سقوط می‌کند سطوحی که تماس و اثر را کاهش دهند.	کمبود آگاهی از جراحتهای بالقوه خطرناک مرتبط با سقوط مثل آسیب و ضربه مغزی
بعد از حادثه	سلامت عمومی کودک، معلولیت، مشکلات بعد از جراحت	اجسام تیز و سایر وسایل خطرناک که باعث افزایش خطر جراحت و عفونت می‌شود	کمبود مراقبت‌های پیش بیمارستانی، مراقبت‌های حاد و توانبخشی	کمبود مهارت‌های کمک‌های اولیه، کمبود دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، کمبود منابع جهت مدیریت نتایج پس از جراحی

## کمک‌های فوری به کودکی که سقوط کرده است:

- در صورت قطع تنفس، تفس دهان به دهان داده شود
- در صورتی که صدمه شدید به کودک وارد شده باشد و وضع خوبی نداشته باشد، به مرکز فوریت‌های پزشکی اطلاع داده شود
- در صورت شکستگی اندام یا صدمه خیلی شدید به شکم، کودک تکان داده نشود
- اگر کودک بیهوش شده است به آرامی در وضعیت بهبودی قرار گیرد

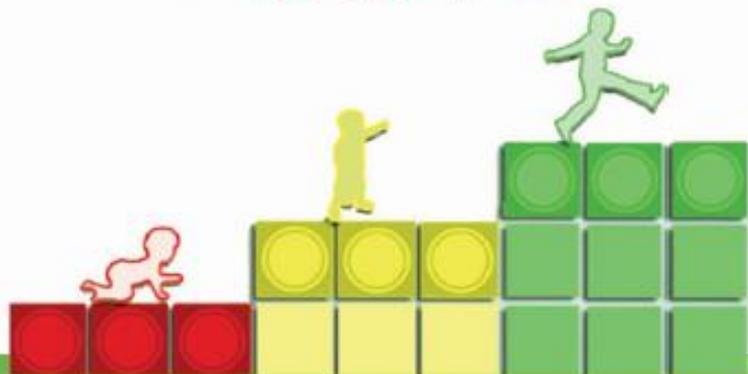
## نکات کلیدی پیشگیری از سقوط :

- **بازی‌ها را ایمن کنید.** بررسی کنید تا اطمینان یابید وسایل زمین بازی که کودکان استفاده می‌کنند به درستی طراحی و نگهداری می‌شوند و با یک سطح نرم و امن پوشانده شده است.
- **خانه خود را ایمن کنید.** در خانه از وسایل ایمن، مانند حفاظ در پنجره‌ها و در ورودی پلکان استفاده کنید. این وسایل می‌توانند کودکان را از آسیب‌های خطرناک دور نگه دارند.
- **ورزش‌ها را ایمن کنید.** مطمئن شوید که کودکان هنگام ورزش و بازی‌های پر جنب و جوش مانند اسکیت، پوشش‌های محافظتی مانند مچ بند، پدهای زانو و آرنج و کلاه ایمنی می‌پوشند.
- **نظارت کامل داشته باشید:** در خانه یا بیرون از خانه و همیشه، کودکان خردسال را در مکان‌هایی که خطر سقوط وجود دارد، مانند پله‌ها و زمین بازی، تحت نظارت کامل داشته باشید.



در گذشته

آسیب را نتیجه یک تصادف می دانستند  
و برای شانس و اقبال و قضا و قدر  
نقش پررنگی قائل بودند!  
در حالی که امروزه می دانیم  
همه آسیب‌ها قابل پیشگیری هستند.



انستیتو ملی ایمنی و بهداشت شغلی  
تلفن: ۰۲۱-۲۷۷۲۱۵۲-۲۷۷۲۱۴۴  
فکس: ۰۲۱-۲۷۷۲۱۴۳

سلامت باشید