

بهداشت پایه

به این شکل به حفظ سلامت خانواده خود کمک کنید:

✓ **شستن دست‌ها با صابون و آب** برای حداقل 15 ثانیه:

- پیش از غذا دادن به نوزاد
- بعد از استفاده از دستشویی
- بعد از عوض کردن پوشک
- بعد از دست زدن به حیوانات خانگی
- پس از سرفه یا عطسه کردن

به کودکان بزرگ‌تر خود هم یاد دهید دستانشان را مرتب بشویند.

✓ **شستن صندلی‌های پایه بلند غذاخوری**، پیش‌بند و قسمت‌هایی غذاخوری بعد از هر بار استفاده

✓ **تمیز کردن تخت‌های نوزاد، کالسکه‌ها، میز و قسمت تعویض پوشک** با ترکیب 1 قاشق چایخوری مایع سفیدکننده در 1 لیتر آب

ایمنی عمومی

به این شکل ایمنی خانواده خود را ارتقاء دهید:

✓ **قرار دادن شماره تلفن‌های اضطراری در کنار تلفن منزل یا ذخیره کردن آن‌ها در تلفن همراه**

✓ **یاد گرفتن کمک‌های اولیه**

✓ **نصب کردن یک کپسول آتش‌نشانی یا دستگاه شناسایی دود و مونوکسید کربن، بررسی باتری‌ها در بهار و پاییز و هنگام تعویض باتری‌های ساعت و مشخص کردن یک مسیر فرار در صورت آتش‌سوزی**

✓ **بدون دود نگه داشتن منزل**

لوازم نوزاد

مراقب باشید



پیش از استفاده از هر وسیله دسته دوم، درخواست‌های عودت ایمنی را در این آدرس بررسی کنید - canada.ca/en/health-consumer-product-safety

اسباب‌بازی‌های امن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- نرم
- غیرسمی
- قابل شستشو
- بدون قطعات کوچک
- بدون وارد کردن پلاستیک یا وینیل به دهان کودک

آیا می‌دانستید



روروک‌ها در کانادا ممنوع هستند. آن‌ها خیلی سریع جابجا می‌شوند و ممکن است به سر آسیب بزنند. به جای آن‌ها یک مرکز فعالیت را امتحان کنید.

تخت‌های نوزاد امن‌تر

به قسمت خواب مراجعه کنید.

✓ برداشتن فرش‌هایی که سر می‌خورند، کرکره‌های کوچکی که ممکن است حاوی جیوه باشند، و کابل‌های آویزان و سرگردان

✓ **پیچ کردن قفسه‌های کتاب و سایر وسایل چوبی به دیوار**

✓ **زمین گذاشتن نوزاد پیش از نوشیدن مایعات داغ یا آشپزی**

✓ **تنظیم دمای آبگرمکن روی 49° سانتی‌گراد (120° فارنهایت)**

✓ **دور نگه داشتن تمیزکننده‌ها، مواد شیمیایی و اجسام کوچک مانند دکمه‌ها و سکه‌ها از دسترس کودک**

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمن کردن خانه برای کودک، **اولین گام‌های کودک نوپ** مشاهده کنید.

آیا می‌دانستید



وقتی حواستان نیست یا خسته هستید، وقتی کودک خسته است یا وقتی که برای مرحله بعدی رشد او، مثلاً غلت زدن یا سینه‌خیز رفتن، آماده نباشید احتمال آسیب دیدن کودک بسیار بیشتر است. ایمن کردن خانه برای کودک را به یک فرایند مستمر تبدیل کنید تا با مراحل مختلف رشد کودکان همراه باشید.

امتحان کنید



هنگام حمل کودک پیش از پیش مراقب باشید. سعی کنید همزمان وسایل دیگر را هم حمل کنید و هنگام بالا رفتن از پله‌ها همیشه یک دست را برای استفاده از نرده‌ها آزاد نگه دارید.

حصار بازی کودک ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- توری نرم و ریز که انگشت کوچک شما از آن عبور نکند
- بیشتر از 2 چرخ نداشته باشد
- حداقل 48 سانتی‌متر (19 اینچ) ارتفاع داشته باشد
- هیچ گوشه سخت یا تیز یا شلی نداشته باشد
- هیچ لولایی نداشته باشد تا چیزی بین آن گیر یا تصادفاً سقوط کند
- هیچ سوراخ متکاری شده‌ای بین 3 و 10 میلی‌متر (1/8 و 3/8 اینچ) نداشته باشد
- روکش ریل‌ها یا تشک هیچ پارگی نداشته باشد
- هیچ قسمت ریزی نداشته باشد که احتمال برود می‌تواند باعث خفگی نوزاد شود و به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- هیچ نوع شال یا روسری، گردنبند، سیم یا کابل، پتوی سنگین، بالشت یا اسباب‌بازی کوچکی همراه با فرزندان در آن قرار ندهید
- مطمئن شوید تمام حصارها کاملاً بالا آمده هستند و ثابت شدند

کالسکه ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- کمربند ایمنی 5-بخشی
 - ترمزهای خوب
 - چرخ‌های محکم
 - بدون لبه‌های تیز یا قسمت‌های تاشو و شل
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- کیف دستی یا بسته‌های سنگین را روی دسته آن قرار ندهید

مراقب باشید

تا زمانی که کودک شما هنوز یک ساله نشده و ماهیچه‌های گردن او به اندازه کافی قوی نیستند، با کودک داخل کالسکه به پیاده‌روی سریع نروید. همیشه کمربند ایمنی 5-بخشی را محکم کنید.

کریرهای نوزاد امن‌تر

آغوشی‌های جلو

به این موارد توجه کنید:

- حمایت از سر محکم همراه با پد
- سوراخ‌های پا که فرزندان از میان آن‌ها سر نخورد
- اندازه‌اش برای کودک مناسب باشد (الزامات وزنی را بررسی کنید)

آغوشی‌های پشت

به این موارد توجه کنید:

- پایه عریض، محکم

به این شکل آن را ایمن نگه دارید:

- فقط زمانی از آن استفاده کنید که کودکان می‌توانند بدون اتکا به دیگران بنشینند
- از آن به عنوان صندلی ماشین استفاده نکنید
- زمانی که کودک داخل آغوشی است، هرگز آن را روی میز یا کانتر قرار ندهید
- همیشه بندها و قفل آن را ببندید

شال آغوشی

به این موارد توجه کنید:

- کاملاً اندازه باشد
 - هیچ قسمتی از صورت و سر نوزاد را نپوشاند
 - هیچ پارگی یا شکافی نداشته باشد
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- صورت کودکان را نپوشانید («بتوان او را مشاهده کرد و بوسید»)
 - مکرراً وضعیت او را بررسی کنید
 - مطمئن شوید چانه‌اش روی سینه فشار داده نمی‌شود
 - زمانی که او را داخل آغوشی قرار می‌دهید و از آن خارج می‌کنید خیلی مراقب باشید
 - وقتی خم می‌شوید او را نگه دارید
 - وقتی او را در آغوش ندارید زیپ لباس خود را روی او ببندید
 - اگر نوزاد 4 ماه یا کمتر سن دارد بیشتر مراقب باشید و اگر کودک زودرس است، پیش از استفاده با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید

مراقب باشید



در هنگام اسکی کردن، پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری، آشپزی یا انجام سایر فعالیت‌هایی که ممکن است به کودک آسیب بزنند از آغوشی و شال آغوشی استفاده نکنید.

پستانک ایمن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

- طراحی یک تکه
 - نوک آن کاملاً چسبیده است
 - هیچ کابل یا نخ ندارد (به جای آن از یک گیره با روبان کوتاه استفاده کنید - اما فقط زمانی که کودک خواب است)
 - هیچ اسباب‌بازی یا حیوانی پارچه‌ای به آن وصل نباشد
- به این شکل آن را ایمن نگه دارید:
- آن را برای مدت 5 دقیقه در آب بجوشانید، سپس پیش از استفاده کاملاً سرد کنید
 - آن را مرتب با آب گرم و حاوی صابون تمیز کنید
 - هر 2 ماه یک بار، یا اگر چسبناک، ترک خورده یا پاره شده زودتر، آن را تعویض کنید
 - اگر کودک مبتلا به برفک است، آن را هر روز عوض کنید یا برای مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید

خطر



اجازه ندهید کودک به خاطر در آوردن دندان پستانک را بجود. این کار می‌تواند باعث پارگی پستانک و خفگی شود.

آیا می‌دانستید



تمیز کردن یک پستانک با دهان خودتان یا قرار دادن آن در عسل یا شهد غلیظ شده، می‌تواند باعث خرابی دندان کودک شما شود.



صندلی‌های خودروی امن‌تر

به دنبال این ویژگی‌ها باشید:

• برچسب CMVSS

• حداقل 2 ردیف شکاف برای بندهای کمر بند ایمنی‌شانه‌ای

برای کسب اطلاعات بیشتر به [bcaa.com/](http://bcaa.com/community/child-car-seat-safety) مراجعه کنید.



صندلی مناسب انتخاب کنید:

صندلی نوزاد در مقایسه با صندلی کودک:

از تولد تا زمانی که کودک شما به محدودیت وزنی صندلی نرسیده است، از صندلی نوزاد استفاده کنید. سپس یک صندلی کودک قابل تبدیل بگیرید.

رو به عقب در مقایسه با رو به جلو:

صندلی رو به عقب امن‌ترین گزینه برای نوزاد شما است و باید حداقل تا زمانی که 1 سال دارد و وزن او حداقل 10 کیلوگرم (22 پوند) است از این روش استفاده شود. تا حد امکان کودک خود را رو به عقب قرار دهید - حتی اگر مجبور است کمی پاهایش را خم کند. وقتی به محدوده وزنی صندلی رو به عقب رسید یا سرش در فاصله 1/2 سانتی‌متری (1 اینچ) از بالای صندلی قرار گرفت، وقت آن رسیده است که یا یک مدل صندلی دیگر بپایید که کودک بتواند از حالت رو به عقب آن استفاده کند یا صندلی فعلی او را جابجا کنید و رو به جلوی ماشین قرار دهید.

جدید در مقایسه با دست دوم:

استفاده از صندلی دسته دوم توصیه نمی‌شود. و از صندلی‌هایی که قبلاً در تصادف بودند یا از تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است، استفاده نکنید. ممکن است بدنه پلاستیکی آن‌ها آسیب دیده یا ضعیف شده باشد، یا احتمال دارد استانداردهای ایمنی تغییر کرده باشد. اگر از یک صندلی دسته دوم استفاده می‌کنید، آن را به دقت بررسی کرده و فراخوان‌های محصول را چک کنید.



خطر

هرگز فرزندان را در صندلی خودرو یا پشت میز، کانتر یا هر جای دیگری که امکان سقوط وجود دارد، تنها رها نکنید.

هرگز یک صندلی رو به عقب را در یک صندلی با کیسه هوا قرار ندهید.

هرگز کودک را تنها در خودرو رها نکنید، حتی برای چند دقیقه.

چطور باید کودک خود را روی یک صندلی خودرو قرار بدهید

1. کمربندهای ایمنی را به شکلی ببندید که فقط 1 انگشت بین کمر بند و استخوان ترقوه فرزند شما فاصله باشد.
2. گیره روی سینه را تا زیر بازوهای کودک بالا ببرید.
3. مطمئن شوید بندهای کمر بند ایمنی مقابل شانه‌ها و کمی پایین‌تر از آن‌ها قرار گرفتند وقتی شانه‌های کودک به سطح شکاف بعدی کمر بند رسیدند، بندهای کمر بند را بالاتر ببرید.
4. برای پشتیبانی فقط از محافظ‌هایی که همراه با صندلی خودرو عرضه می‌شوند استفاده کنید. از بالش‌های سر غیرمربوط، حوله‌ها یا پتوهای لوله‌شده استفاده نکنید.
5. لباس‌هایی به تن کودک کنید که آستین و پاچه دارند و خیلی سنگین نیستند.
6. اگر کودک به پتو نیاز دارد، بعد از بستن کمر بند پتو را روی او ببندازید.

چطور باید یک صندلی خودرو را نصب کرد

1. صندلی کودک را در صندلی عقب و رو به عقب قرار دهید و به دستورالعمل تولیدکننده عمل کنید.
2. دسته حمل پشت صندلی کودک را پایین بیاورید.
3. صندلی کودک را حداکثر تا 45° به عقب بچرخانید. اگر سر کودک شما به جلو افتاد، لازم است صندلی را بیشتر بچرخانید.
4. صندلی را با سیستم قفل جهانی یا با کمر بند ایمنی صندلی ماشین در جای خود محکم کنید. برای مشاهده اینکه آیا به کلیپ قفل نیاز است یا خیر، دفترچه راهنمای مالک ماشین را بررسی کنید.