



سلامت خانواده

## سوانح و حوادث در کودکان



گروه هدف: والدین دارای  
کودک کمتر از ۵ سال

برنامه سلامت کودکان - گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

زمستان سال ۱۳۹۷

### خفگی:

خفگی یکی از مهم ترین و فوری ترین عوامل تهدید کننده سلامت انسان است که اگر در عرض چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود مرگ اتفاق می افتد. علایم آن عبارتند از: تنگی نفس، کبودی لب ها و نوک انگشتان، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس

### راه های پیشگیری از خفگی:

- کمربند لباس و هر گونه بند و طناب را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
  - بادکنک ها و پاکت های پلاستیکی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
  - محیط زندگی کودکان را عاری از دود سیگار و قلیان نگه دارید.
  - از خواباندن کودکان در بالش های خیلی نرم خودداری کنید.
  - از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خودداری کنید.
  - هنگام غذا خوردن کودک را تنها رها نکنید.
  - اشیاء کوچک مانند سکه و دکمه به دلیل کوچک بودن توسط کودک بلعیده شده و ایجاد خفگی می کنند. آن ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
  - از خندانن بچه ها هنگام غذا خوردن خودداری کنید.
- اگر کودک جسمی را بلعید، باید فوراً به اورژانس بیمارستان برده شود. اگر انسداد راه هوایی یا جسم خارجی شدید است، بایستی تا زمان رسیدن به بیمارستان، از روش زیر برای خارج کردن جسم خارجی که در گلوی کودک گیر کرده است استفاده کنید.



کتاب پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - صندوق کودکان سازمان ملل متحد