

# نصائح لحماية الأطفال خلال العطلة الصيفية



**تشتهر الإمارات بطقسها الحار والرطب في فصل الصيف، حيث تصل درجات الحرارة في كثير من الأحيان إلى أكثر من 40 درجة مئوية. بصفتك أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية للأطفال، يجب عليك اتخاذ احتياطات إضافية لضمان سلامة ورفاهية أطفالك خلال هذه الفترة. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على سلامة أسرته خلال فصل الصيف:**

## 01. الحماية من أشعة الشمس

- شجع أطفالك على استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس بمعامل حماية 30 كحد أدنى.
- وضع واقي الشمس لمدة 20 دقيقة على الأقل قبل الخروج وإعادة وضعه كل ساعتين.
- تأكد من ارتداء أطفالك قبعات ونظارات شمسية لحماية وجوههم وعيونهم من أشعة الشمس.
- حاول تجنب الأنشطة الخارجية خلال أوقات الذروة (بين الساعة 12 ظهرًا و 4 مساءً).
- شجع أطفالك على شرب الماء بانتظام لتجنب الجفاف.



## 02. سلامة الأطفال في المسبح أو على الشاطئ

- تأكد من مراقبة أطفالك دائماً عندما يكونون في الماء أو بالقرب منه.
- تأكد من ارتداء أطفالك سترات النجاة أو أدوات الطفو عند تواجدهم في المسبح أو على الشاطئ.
- علم أطفالك السباحة وعدم ممارستها بمفردهم.
- نبه أطفالك حول مخاطر الأمواج والتيارات المائية وعلمهم كيفية تجنبها
- الحفاظ على منطقة المسبح آمنة عن طريق وضع سياج أو حاجز حولها لمنع دخول الأطفال دون رقابة .
- احتفظ بمعدات الإنقاذ مثل ستر النجاة ، بالقرب من المسبح لحالات الطوارئ.



- علم الأطفال الدخول والخروج من المسبح بأمان وأن يستخدموا السلم و تجنب الجري أو القفز في المسبح.
- تأكد من أن الأطفال على دراية بقواعد المسبح، مثل عدم الغطس والجري واللعب الخشن.
- إذا كان الأطفال يستخدمون نظارات واقية أو قناع سباحة، تأكد من أنها تناسبهم بشكل صحيح ولا تعيق رؤيتهم.
- تجنب استخدام الألعاب القابلة للنفخ أو عوامات السباحة التي قد لا تكون آمنة، حيث يمكن أن تنقلب وتتسبب في وقوع حوادث.
- إذا تعرض أي أحد للخطر انتبه لعلامات الغرق التي قد تشمل، الصمت والوضع الرأسي في الماء وقلة الحركة. فابحث عن المساعدة فوراً ولا تحاول إنقاذه إلا إذا كنت مُدرِّباً على ذلك.

### نصيحة إضافية:

تعلم كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. ستساعدك فصول الإنعاش القلبي الرئوي على التصرف بشكل هادئ في حالات الطوارئ وتعلمك كيفية إجراء التدابير الإسعافية. كما ستتعلم مهارات مثل كيفية الضغط على الصدر والتنفس الاصطناعي واستخدام أجهزة تنظيم ضربات القلب. تأكد من حضور دورة تدريبية معتمدة ومعتترف بها رسمياً.



## 03. الحماية من الحرارة المرتفعة

- اسمح لأطفالك بالاستراحة بشكل منتظم والاسترخاء في مكان بارد ومظلل.
- اختر لأطفالك ملابس واسعة وخفيفة تساعدهم على الشعور بالراحة.
- قدم لأطفالك كميات كافية من الماء وشجعهم على شربه طوال اليوم.
- حافظ على برودة منزلك من خلال استخدام التكييف أو المراوح.
- تجنب ترك الأطفال بمفردهم في السيارة، حتى لو لفترة قصيرة من الزمن.



## 04. سلامة الغذاء

- تأكد من غسل الأطفال أيديهم قبل الطعام
- احتفظ بالأطعمة القابلة للتلف مبردة بشكل جيد.
- استخدم مقياس حرارة للتأكد من طهي الطعام لدرجة الحرارة المناسبة.
- تجنب ترك الطعام في الشمس لفترة طويلة.
- شجّع الأطفال على شرب كمية كافية من الماء وتجنب المشروبات السكرية.



## 05. سلامة الأطفال أثناء ركوب السيارة

- احرص على وضع أطفالك لحزام الأمان دائماً.
- تأكد من جلوس أطفالك في المقاعد الخلفية للسيارة، خاصة إذا كانت مجهزة بوسائد هوائية.
- استخدم المقاعد والأدوات المناسبة لعمر وحجم أطفالك في السيارة.
- تأكد من ارتداء أطفالك لخوذة الرأس عند ركوب الدراجات.
- علم أطفالك كيفية المشي بأمان في الشارع والنظر يميناً ويساراً قبل العبور.



## 06. سلامة الأطفال خارج المنزل

- تأكد من ارتداء أطفالك لأحذية ملائمة للعب والمشي لتجنب الإصابات.
- علم أطفالك مخاطر اللعب بالقرب من الطرق أو مواقع البناء أو المناطق الخطرة الأخرى.
- علم أطفالك أهمية الابتعاد عن الحيوانات غير المألوفة.
- علم أطفالك مخاطر الألعاب النارية أو الألعاب الخطرة الأخرى.
- تأكد من الإشراف على أطفالك عند اللعب في الحدائق أو الملاعب.





## 07. سلامة الأطفال داخل المنزل

- تأكد من أن منزلك آمن وخالٍ من الأشياء الخطرة مثل السجاد الفضفاض والأسلاك المكشوفة والأدوات أو الأجزاء الحادة.
- علّم أطفالك مخاطر اللعب بالمقابس الكهربائية والأدوات الكهربائية الأخرى.
- تأكد من احتواء منزلك على أجهزة كشف الحرائق وعلّم أطفالك إجراءات السلامة في حال نشوب حريق.
- احتفظ بمواد التنظيف والأدوية والمواد الخطرة بعيدًا عن متناول الأطفال.
- علم أطفالك مخاطر اللعب بالكبريت أو الولاعات.



## 06. سلامة الأطفال خارج المنزل

- تأكد من وضع مواد طاردة للحشرات لأطفالك لحمايتهم من لدغات البعوض والحشرات الأخرى.
- علم أطفالك تجنب المناطق التي تحتوي على مياه راكدة لتجنب البعوض.
- تفقد أطفالك بعد خروجهم من مناطق الأشجار أو الأعشاب للتأكد من عدم وجود حشرة القراد.
- علم أطفالك تجنب أماكن تربية النحل والابتعاد عنها.
- علم أطفالك عدم لمس أو اللعب مع الثعابين والحيوانات السامة الأخرى.



## أرقام وتطبيقات هامة لطلب المساعدة:

في حالة الطوارئ، يمكنك الاتصال على الأرقام التالية في أي مكان في الإمارات العربية المتحدة:

**999** للاتصال بالشرطة

**998** للاتصال بالإسعاف

**997** للاتصال بإدارة الحريق (الدفاع المدني)

**996** للاتصال بحرس السواحل

**991** لأعطال الكهرباء

**922** أعطال المياه.

إذا كنت في أبوظبي، يمكنك استخدام تطبيق **(AD999) الخاص بشرطة أبوظبي** لطلب الإسعاف أو الإبلاغ عن حريق وحوادث السير والاتصال بخدمات الطوارئ SOS. يتوفر التطبيق على منصتي جوجل بلاي وأبل ستور.

للأمور المتعلقة بسلامة الغذاء بإمارة أبوظبي, يمكنك التواصل مع مركز اتصال حكومة أبوظبي من خلال الرقم **800555**.

أما بالنسبة للأدوية المقلدة أو الضارة, يمكنك التواصل مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع عن طريق الخط الساخن **8001111**. إذا كانت لديك أي بلاغات حول حوادث سلامة الغذاء أو انتهاكات رعاية الحيوانات أو حيازة حيوانات خطيرة أو آفات زراعية, يمكنك الإبلاغ عنها عبر الرابط التالي:

<https://biosecalert.ae/en/Pages/home.aspx>

### للأشخاص أصحاب الهمم:

تقدم أبوظبي الدعم والمساعدة الطبية العاجلة للأشخاص أصحاب الهمم. لطلب المساعدة قم بإرسال رسالة نصية قصيرة إلى الرقم 5999. يجب أن تحتوي الرسالة على تفاصيل الحادث وموقع المريض, بالإضافة إلى رقم هاتف يمكن للشرطة التواصل معه.

