

## پیشگیری از حوادث ترافیکی در کودکان

کودکان قربانی ۲۱٪ از مرگهای جاده ای هستند.

### آیا تمامی حوادث ترافیکی به مرگ منجر می شوند؟

بررسی ها نشان می دهند به ازای هر ۱ کودکی که در نتیجه حوادث رانندگی فوت می کند، ۲۵۴ کودک به علت حادثه ترافیکی به بیمارستان مراجعه می کنند و ۴ کودک با معلولیت های دائمی مرخص می شوند.

### نجات یافتگان از حوادث ترافیکی ممکن است دچار چه عوارضی شوند؟

بررسی های اخیر در آسیا نشان داد، حوادث ترافیکی یکی از ۵ علت اصلی ناتوانی کودکان است، اکثر قربانیان بین ۶ تا ۱۲ ماه بعد از تصادف نیز دچار نقص در عملکرد جسمی می باشند. ۲۰ نفر از هر ۱۰۰ هزار کودک ۱ تا ۱۷ ساله در نتیجه تصادفات جاده ای دچار ناتوانی دائمی می شوند که به مراقبت طولانی مدت نیاز دارند و کیفیت زندگی آنها اغلب ضعیف است و فشار زیادی به خانواده های آنها تحمیل می شود. کودکان در پی تصادفات جاده ای دچار برخی از اختلالات روانی نظیر ترس، استرس بعد از حادثه، اضطراب و مشکلات رفتاری می شوند و همچنین ممکن است احساس انزوا کنند. کودکانی که بطور مستقیم در تصادف دخیل نبوده و تنها یکی از والدین و سرپرستان خود را از دست داده اند، نیز ممکن است با اختلالات روانی بلند مدت و فقر روبرو شوند.

### برای پیشگیری از حوادث ترافیکی چه باید کرد؟

۱. جداسازی مسیر وسایل نقلیه دوچرخ

۲. کاهش سرعت با اقدامات زیربنایی مهندسی از قبیل نصب سرعت گیرها، احداث میدان های کوچک، ایجاد راههای یک طرفه در نزدیکی مدارس، ایجاد نواحی مخصوص عابران پیاده و همچنین افزایش روشنایی معابر و کنترل ترافیک به ایمنی جاده ای کودکان کمک می کند.

۳. تجهیزات ایمنی کودک از قبیل سیستمهای تثبیت و حفاظت کودکان (صندلیهای حمایتی کودک) و صندلی های مخصوص کودکان اگر متناسب با مرحله رشد کودک انتخاب و به طور دقیق و صحیح نصب شوند، در صورت تصادف می توانند مرگ کودکان زیر یکسال را تا ۷۰٪، مرگ کودکان ۱ تا ۴ سال را تا ۵۴٪ کاهش دهند. حفاظت کودکان ۴ تا ۷ ساله ای که در صندلیهای حمایتی قرار می گیرند ۵۹٪ بیشتر از کودکانی است که از کمربندهای معمولی استفاده می کنند.

۴. کلاه های ایمنی دوچرخه سواری در اکثر تصادفات جاده ای و سقوط های کودکان دوچرخه سوار باعث محافظت از آنها در برابر آسیب مغزی می شود. وضع قوانین مرتبط با استفاده از کلاه ایمنی و اعمال این قوانین، ترویج کلاه ایمنی در بین کودکان و آموزش همگانی از اقدامات مؤثر برای افزایش استفاده از

کلاه ایمنی در بین کودکان است. ۸٪ مرگ و میر ناشی از دوچرخه سواری به علت ضربه به سر و آسیب مغزی اتفاق می افتد. استفاده از کلاه ایمنی تا ۸۵٪ از ضربه به سر و تا ۸۸٪ از آسیب های مغزی پیشگیری می کند.

۵. کلاه های ایمنی موتورسیکلت کودکان زیر ۵ سال را نباید با موتور جابجا کرد زیرا قدرت عضلات آنها در حدی نیست که توان استفاده از کلاه ایمنی را داشته باشد و یا فشار ناشی از ایستادن یا شتابهای ناگهانی را تحمل کنند.

۶. افزایش امکان دیده شدن کودکان توسط کاربران دیگر جاده با استفاده از پوشش یا نوارهای شبرنگ روی کوله پشتی، پوشیدن لباس های با رنگ روشن در شب یا حداقل پوشیدن یک بازوبند یا جلیقه شب نما امکان پذیر است.

۷. آموزش ایمنی جاده ای و مهارت آموزی در کلاس درس، اغلب بر نگرش کودکان درباره ی اصول رانندگی در جاده تأثیر می گذارد. وقتی که کودکان برای خروج از خانه آماده می شوند باید قوانین تردد در خیابان را یاد بگیرند. سنین پیش از دبستان برای یادگیری قوانین ترافیکی و رفتارهای ایمنی زمان مناسبی است. سال های دبستان ۷ تا ۱۱ سال برای شروع یادگیری دیر است. تا مرحله نوجوانی کودکان باید مهارت های مورد نیاز برای حفظ ایمنی خود را بعنوان عابر پیاده و یا دوچرخه سوار فرا گرفته باشند، در غیر این صورت نهادینه سازی چنین رفتارهایی در سنین نوجوانی کار آسانی نیست.

#### **رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند:**

۱. هیچ گاه کودک در خودرو تنها نماند، چون ممکن است ناآگاهانه ترمز دستی را خلاص کند، یا از داخل خودرو ریزد و یا در آب و هوای گرم دچار گرمزدگی شود. به هیچ وجه حتی در صورت خاموش بودن خودرو، به کودک قبل از رسیدن به سن قانونی و گرفتن گواهینامه رانندگی اجازه نشستن پشت فرمان خودرو داده نشود.

۲. کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند چون در صورت توقف ناگهانی خودرو، فرد قادر به حفظ کودک نیست و ممکن است از پنجره به بیرون پرتاب شود و یا صورت او به داشبورد برخورد کند و له شود.

۳. هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد چون در صورت تصادف یا ترمز ناگهانی وزن مادر روی کودک می افتد و باعث وارد آمدن آسیب به او می شود.

۴. کودکان نباید روی صندلی خودرو و یا داخل خودرو در حال حرکت بایستند، عقب خودرو دراز بکشند و یا دست یا سر خود را از شیشه خودرو بیرون بیاورند.

۵. برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو باید از درهای سمت راست (به سمت پیاده رو) استفاده کرد. کودکان هنگام سوار شدن به خودرو باید تحت نظارت والدین و بزرگترها اول سوار خودرو شوند و برای پیاده شدن اول باید بزرگترها پیاده شوند و بعد کودکان و هنگام بستن درب خودرو باید مواظب بود انگشتان کودکان لای درب نماند.

همه کودکان در دو سال اول زندگی برای مسافرت با خودرو بایستی طوری در صندلی کودک قرار گیرند که روی بچه به سمت عقب باشد، اگر روی بچه به سمت جلوی ماشین باشد هنگام ترمز ناگهانی سر کودک از عقب به پشتی صندلی برخورد می کند و چون عضلات سر و گردن کودک به حد کافی قوی نیست، ممکن است گردن او در تصادف آسیب ببیند. زمانی که کودک دو ساله شد و وزنش به حدود ۱۲-۱۰ کیلوگرم رسید می توان وضعیت صندلی را رو به جلو تغییر داد. بچه ها باید تا ۵-۴ سالگی و تا وزن حدود ۲۰ - ۱۸ کیلوگرم از صندلی کودک استفاده کنند. در خودروهای کرایه، قطار و هواپیما نیز کودک باید در صندلی مخصوص بنشیند، اگر چنین امکانی وجود ندارد والدین می توانند صندلی کودک را همراه ببرند و آن را در محل مناسب نصب کنند. زمانی که قد کودک به حداقل حدود ۱ متر و وزنش به حدود ۲۰ کیلوگرم رسید، می توان او را در یک صندلی حمایتی اصلاح کننده قد کودک (Car Booster Seat) همراه با کمربند گذاشت تا کمربند خودرو جلوی صورت و گردن کودک را نگیرد، اندازه اش شود و به طور صحیح قرار گیرد. **کمربند ایمنی برای کودکان حدود ۱۰ سال و بالاتر با وزن ۳۰ کیلوگرم و بیشتر و با قد های بلندتر از ۱۴۵ سانتی متر استفاده می شود. زمانی که کودک توانست در طول سفر در صندلی پشت ماشین بطور مناسب و صحیح بنشیند و پاهایش کاملا در کف ماشین قرار گیرد، می توان به او آموزش داد از کمربند ایمنی خودرو استفاده کند.** این کمربندها کودک را از پرت شدن به هنگام تصادف حفظ کرده، نیروهای ناشی از ضربه را در سطح بدن کودک توزیع می کند و امکان ایجاد آسیبهای سنگین را کاهش می دهد. کمربند ایمنی باید در محلی باشد که یک قسمت آن از روی شانه و نوار دیگر آن از روی شکم عبور کند. بستن کمربند ایمنی خودرو خطر پرت شدن از وسیله نقلیه و ایجاد آسیب های مرگبار یا سنگین کودکان ۱۰ سال و بالاتر بینند.

### **نکات کلیدی پیشگیری از حوادث ترافیکی**

- نوزادان و کودکان نوپا تا ۲ سالگی یا بعد از آن، تا وقتی که با صندلی تناسب داشته باشند (تا وزن حدود ۱۰ کیلوگرم)، باید در صندلی مخصوص کودک رو به عقب قرار گیرند.
- وقتی کودکان بزرگتر از ۲ سال شدند، تا زمانی که به حداکثر وزن و قدی که سازنده صندلی تعیین کرده است برسند (تا ۵-۴ سالگی، وزن حدود ۱۸ کیلوگرم و قد حدود ۱ متر)، باید از صندلی های کودک رو به جلو استفاده کنند.

- وقتی کودکان بزرگتر شدند تا زمانی که کمربندهای ماشین با بدن آنها تناسب داشته باشد که معمولا تا قد ۱۴۵ سانتی متر می باشد، باید از صندلی های حمایتی کودک (Car Booster Seat) استفاده کنند.
  - همه کودکان زیر ۱۳ سال باید در صندلی عقب وسیله نقلیه بنشینند.
- منبع: کتاب بچه های کوچک، آسیب های بزرگ از سری کتاب های "آسیب های کودکان قابل پیشگیری هستند" ویژه مربیان

### در گذشته

آسیب را نتیجه یک تصادف می دانستند

و برای شانس و اقبال و قضا و قدر

نقش پر رنگی قایل بودند.

در حالی که امروز می دانیم

**همه آسیب ها قابل پیشگیری هستند.**