**پیشگیری از سقوط**

 **◄ پیشگیری از سقوط در11-7 ماهگی**
● در ابتدا و انتهای راه پله ها محافظ بزنید.
● کودک از بالا رفتن از بلندیها لذت می برد و خیلی زود یاد می گیرد که از جاهای بلند مثل لبه تختخواب،صندلی،میز،کابینت و غیره بالا رود و سقوط کند.
● پله ها را نرده بزنید و توجه کنید لبه آنها تیز و زاویه دار نباشد.
● احتمال واژگون شدن کمدهای با عرض کمتر نسبت به ارتفاع، بسیار زیاد است،بنابراین از این کمدها یا استفاده نکنید یا آنها را با وسیله ای محکم به دیوار ببندید.
● نرده های حفاظتی بهتراست بصورت عمودی باشد،زیرا این نوع نرده ها امکان بالا رفتن کودک از نرده را از بین می برد.
● کودک را با روروک در جاهایی که خطر سقوط وجود دارد ، قرار ندهید و تنها نگذارید.

**◄ پیشگیری از سقوط در 2-1 سالگی**
 ● چون بچه ها خیلی راحت از پنجره به بیرون پرت می شوند،باید ایمنی پنجره را رعایت کنید. ساده ترین کار ساختن پنجره در ارتفاع مناسب 120-100 سانتیمتری از کف اتاق است.ضمنا طوری ساخته شود که زیاد باز نشود، در هنگام خرید منزل به این نکات توجه داشته باشید.
 ● نصب دستگیره های ایمنی روی پنجره ها در قسمتی که دوراز دسترس کودک باشد.
 ● صندلی یا چیز هایی که کودک می تواند از آنها بالا رود را در نزدیکی پنجره قرار ندهید. زیرا خطر سقوط از پنجره را افزایش می دهد.
 ● ابتدا و انتهای پله را درب بگذارید.طرح آن به شکلی باشد که کودک نتواند از آن رد شود.
 ● بالکن جای خطرناکی است،اگر خانه تان بالکن دارد در ورودی آنرا قفل کنید تا کودک نتواند به تنهایی به بالکن برود.نرده های افقی خطرناک است زیرا کودک میتواند از آن بالا رود. برای کاهش خطر می توان نرده ها را ایستاده و بلندتر و یا اینکه توری محافظ روی آن نصب کرد.ضمنا در نزدیکی نرده بالکن چیزی که کودک بتواند از آن بالا رود قرار ندهید.

 ● طریقه ایمن بالا رفتن از پله را به کودک آموزش دهید و او را از خطر سقوط و ارتفاع آگاه سازید.
 ● اطراف بام و کنار پله ها را حفاظ و نرده بزنید.
● درب بام خانه را همیشه قفل کنید تا کودک نتواند به تنهایی به آنجا برود.
● فرش یا موکت روی پله ها را جهت جلوگیری از لغزندگی با بست های مخصوص محکم کنید.
● نردبان یا چهار پایه را باید پس از استفاده در جایی امن و بصورت افقی قرار دهید تا کودک نتواند از آن استفاده کند.
● هر چند وقت یکبار از استحکام در و دیوارهای چاه و فاضلاب ها و درپوش چاه مطمئن شوید.
● برخی خانوارها عادت دارند درپوش محفظه کنتور آب را نمی گذارند یا آنرا جهت خروج بخار کج می گذارند. از آنجا که کنتور معمولا جلوی درب منزل است، احتمال افتادن در آن زیاد است،حتما از درپوش فلزی محکم استفاده شود.

◄ **پیشگیری از سقوط در 8-2 سالگی**
 ● بالا و پایین رفتن ایمن از پله را به کودک آموزش دهید.
 ● از قرار دادن هر وسیله ای نزدیکی پنجره و بالکن مثل میز،صندلی،جعبه،چهارپایه وغیره خودداری کنید. زیرا خطر سقوط افزایش می یابد.
 ● خطری که بچه های بزرگتر را تهدید می کند، ناشی از شیطنتهایی از قبیل بالا رفتن از دیوار،درخت،حصار و غیره است.این شیطنتها آنقدر لذت بخش است که کودک خطرات آنرا نادیده می گیرد.
 ● خطر ایستادن کنار بام را به کودک تفهیم کنید.
 ● به کودک آموزش دهید بازی روی پله ها بصورت دسته جمعی بسیار خطرناک است. راه پله تمیز و وسایل دست و پا گیر در آن قرار ندهید،هنگام شب نیز روشنایی کافی داشته باشد.
 ● قوانین ایمنی دوچرخه سواری را آموزش دهید.
 ● مطمئن شوید محل بازی کودک ایمن است.
 ● در صورت ضرورت برای استفاده از نردبان بطور کامل مراقب کودک باشید،زیرا ممکنست در هنگام بالا رفتن تعادل خود را از دست برهد.

● از راه رفتن کودکان در بالای دیوارها با تفهیم خطر سقوط به آنها جلوگیری نمائید.زیرا گاهی بچه ها برای برداشتن توپ بازی شان از بام همسایه ممکنست با راه رفتن روی دیوارخود را به خطر اندازند.
● از بازی کردن کودکان در ساختمان های نیمه تمام جلوگیری کنید.
● هنگام حفر چاه و چاله در معابر مراقب کودک خود باشید.
● احتمال سقوط و آسیب دیدگی کودکان در خانه های قدیمی یا در حال ساخت و چند طبقه بسیار زیاد است.
● کودک را از بازی با سرسره های بدون حفاظ مناسب که کناره های آنها ارتفاع کمتر و شیب تند دارند،منع کنید.
● توجه به ایمنی زنجیر تاب و فضای کافی تاب و تکیه گاه آن بسیار ضروری است.
● بچه های 9 ساله را به تنهایی سوارتاب و سرسره های غیر استاندارد نکنید.
● هنگام گردش وتفریح بچه ها را از بالا رفتن از درخت منع کنید.
● هنگام گردش به علت عدم شناخت کافی کودک از محیط اطراف، آنان را رها نکنید و مدام از وضعیت آنها مطلع باشید.زیرا در صورت بی توجهی احتمال بروز غرق شدن در آب،سقوط در چاله و چاه و رود خانه و آبگیر یا خوردن گیاهان سمی وجود دارد.
● در پارکها قسمت پیاده رو را از فضای سبز با زنجیر جدا کرده اند.بچه ها با نشستن روی آنها لذت می برند.بنابراین خطرناک بودن چنین کاری و احتمال سقوط در حین تکان دادن زنجیر و آسیب دیدگی سر و صورت و ستون فقرات زیادست.