

安全玩耍

保护您孩子的双眼

婴幼儿及学龄前儿童天性好奇，但他们不懂得如何保护自己免受伤害。

5岁以下儿童在家中、在玩耍时或在汽车内发生意外导致眼睛损伤的情况每年达数千例。这些损伤可给孩子视力造成持久性损害甚至导致失明。

作为一名家长或看护者，您可以遵循以下步骤来避免绝大多数这类意外的发生：

1. 了解危险
2. 发现并清除危险物件
3. 密切关注您的孩子

了解危险

孩子在家中或在玩耍时有哪些情况可导致眼睛损伤？最常见的导致眼睛损伤的原因为：

- > 玩具使用不当
- > 跌倒，比如从床上摔下、撞上家具、在楼梯上摔倒，以及玩玩具时
- > 家中某些工具或物品使用不当，比如劳动工具或园艺工具、刀叉、钢笔和铅笔
- > 接触到有害的家用物品或清洁物品，如洗涤剂、油漆、胶水和杀虫剂

那么看电视会造成伤害吗？

目前还没有证据表明看电视（即使是长时间看电视）会伤害您孩子的眼睛。彩电没有辐射危害。

发现并清除家中存在的一些危险物件

为了您的孩子或您看护的孩子，预先采取措施让您的家变得更安全。

- > 在楼梯顶部或底部应用安全门。

- > 确保所有的楼梯都有栏杆和足够的照明。
- > 将家具的锐角以及边缘用护垫等进行包裹。
- > 将家具或其它物品搬离

确保浴室安全

- > 将浴室内孩子能够到的柜子及抽屉均装上锁。
- > 将所有洗发护发用品、化妆品、洗漱用品及类似物品均放在孩子够不到之处。
- > 将所有尖锐物品放在孩子够不到之处。

确保厨房安全

- > 将厨房内孩子能够到的柜子及抽屉均装上锁。
- > 将刀叉和其它尖锐物品以及清洁用品放在孩子够不到之处。

确保所有工作区域安全

- > 将剪刀、钢笔、铅笔及其它办公用品放在孩子够不到之处。
- >
将工具、油漆、杀虫剂、肥料、清洁用品、草坪和花园使用工具均放在孩子够不到之处。
- > 在修剪草坪之前，先将枯枝和其它碎屑清理干净。
- > 不要让您的孩子进入工作区域。
- >
如果在您工作时孩子不得不待在工作区，则需确保他/她佩戴经认可的安全眼镜或面罩。当用工具或家用化学物品工作时，您也需佩戴护目用具。

发现并清除游乐场所的危险物件

- > 购买玩具之前，阅读其所有的警告及使用指导。
- > 玩具适用年龄的警告仅针对误食致噎危险，
年龄合适并不能说明该玩具对您孩子来说是安全的。要考虑孩子的能力，而不是他/她的年龄。
- > 避免购买带有锐利边缘、坚硬突起、尖状物或杆状物的玩具。

- > 仔细检查玩具看其是否结实，制作是否牢固。
- > 修理或替换掉受损的玩具。
- > 将破损了的玩具丢弃。
- > 要将玩过后的玩具收拾好！随地散放的玩具容易绊倒孩子。
- > 监管好孩子的手工艺品。剪刀和胶水是孩子眼睛受伤害的常见原因。
- > 在购买儿童太阳镜之间检查镜片和镜框，并阅读标签。

制作不够好的太阳镜（如新奇的太阳镜）很容易打破并导致孩子眼睛受到伤害。只有聚碳酸酯眼镜镜片适合于儿童。所有的太阳镜都应能阻挡99–100%的紫外线（紫外线A和紫外线B）。

- > 不要购买飞行类或射击类玩具，如飞镖或BB玩具枪。这些玩具对所有儿童来说都是危险的。
- > 年龄较大儿童的玩具应避免让年龄较小儿童拿到。
- > 注意游乐场及其它孩子玩耍场所的危险性物件。
- > 运动时儿童应佩戴合适的护目用具，如护目镜、面罩和头盔。

消除车内的危险物品

- > 确保孩子被妥善地安置在童车内以及儿童安全座椅上，且安全带和肩带固定良好。12岁以下儿童不能乘坐前排座位。
 - > 将散件物品收入汽车行李箱或固定于汽车地板上。
- 若出现撞车事故，任何散放的物品都会成为飞弹。

如何判断您的孩子有眼睛损伤？

以下任何一个症状都可能预示着您的孩子有严重的眼睛损伤。如果您发现任何一种此类症状，请立即就医。

- > 眼睛明显疼痛或视物不清
- > 眼睑有切口或撕裂口
- > 有一只眼的眼球活动不如另一只眼灵活
- > 一只眼较另一只眼突出
- > 瞳孔的大小或形状异常
- > 眼白处有血

> 眼内或眼睑下有异物且不能被轻易清除

观察您的孩子在做什么

要确保幼小孩子的安全，您必须时时刻刻看护着他/她。您越谨慎，就越能保护您的孩子免受眼睛损伤。

我还需要做些什么来保护我孩子的视力呢？

了解危险、发现并移除危险物品，并密切看护您的孩子可帮助保护您的孩子免受眼睛损伤。但您还可以做得更好。定期眼科检查可确保您的孩子双眼健康。

我们可以帮您了解更多关于保护孩子视力的信息。

如果您想询问关于您孩子视力的问题或了解更多相关信息，请致电美国防盲协会，电话1-800-331-2020，或登录我们的网站：www.preventblindness.org。

美国防盲协会

全国办公室：

211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, Illinois 60606

另外还有供购买的手册。

本手册中的内容随时可能更改。想了解更多信息，请致电800.331.2020

此刊物中所包含的信息和建议均收集自被视为可靠的信息来源。需要指出的是，美国防盲协会及其附属机构并不通过本出版物的发行推广其专业眼科治疗服务。美国防盲协会及其附属机构申明，此出版物不代表全面的关于眼健康、眼疾治疗或用眼安全的信息资源，也不能代替专业的眼科疾病治疗建议。

我们的共同目标：挽救视力

美国防盲协会成立于1908年，是美国最重要的眼健康及安全的志愿者服务组织，致力于对抗失明、挽救视力。为了加强视力保健的持续性，美国防盲协会每年都通过公众教育、专业教育、宣传、经认证的视力筛查培训、社区及病人服务计划与研究影响着数百万人的生活。

美国公众的大力支持使得这些服务能顺利进行。美国防盲协会与附属机构、各部门及分会共同努力，致力于在美国消除可预防性失明。

想了解更多信息或为挽救视力基金捐款，请致电1-800-331-2020或访问我们的网站www.preventblindness.org。

HB20 07-041 2/08 © 2008 Prevent Blindness America® 保留所有权利。