

تجنب المخاطرة

قم بحماية عيون طفلك

الرضع والأطفال الصغار وأطفال ما قبل المدرسة فضوليون بطبيعة الحال لكنهم لا يعرفون كيف يحمون أنفسهم من الخطر.

تسبب الحوادث التي تقع في المنزل وأثناء اللعب وفي السيارة الآلاف من إصابات العين كل سنة للأطفال في سن 5 سنوات والأطفال الأصغر سناً. ويمكن أن تسبب هذه الإصابات تلفاً دائماً في بصر الطفل أو حتى العمى.

وكأحد الوالدين أو مقدم الرعاية، يمكنك منع معظم هذه الحوادث إذا اتبعت الخطوات التالية:

- 1- فهم المخاطر
- 2- العثور على المخاطر وإزالتها
- 3- مراقبة طفلك بدقة

### فهم المخاطر

ما الذي يسبب إصابات العين في المنزل وأثناء اللعب؟  
أكثر أسباب إصابات العين شيوعاً هي:

- < إساءة استخدام اللعب
- < السقوط، كالسقوط من سرير على الأثاث أو على السلالم أو عند اللعب بالدمى
- < إساءة استخدام الأدوات والأشياء في جميع أنحاء المنزل، مثل أدوات العمل وأدوات الحدائق والسكاكين والشوك والأقلام وأقلام الرصاص
- < ملامسة المنتجات المنزلية الضارة ومنتجات التنظيف كالمنظفات والدهانات والغراء والمبيدات

### ماذا عن التلفزيون؟

ليس هناك دليل على أن مشاهدة التلفزيون حتى ولو لفترة طويلة يمكن أن يؤدي عيني طفلك. ولا تشكل التلفزيونات الملونة خطراً إشعاعياً.

### العثور على المخاطر وإزالتها في المنزل

خطط مسبقاً لجعل منزلك أكثر أماناً لطفلك أو لأي طفل تحت رعايتك.

- < استخدم بوابات السلامة أعلى وأسفل السلالم.
- < تأكد من وجود درابزين بجميع السلالم ومن أنها خفيفة بما فيه الكفاية.
- < قم بتبطين أو توسيد الزوايا الحادة وحواف الأثاث.
- < قم بإزالة الأثاث أو الأشياء الأخرى

### اجعل حمامك آمناً

< ضع أقفالاً على خزانات وأدراج الحمام التي في متناول الأطفال.  
< قم بتخزين جميع منتجات العناية بالشعر والماكياج ومنتجات التنظيف والمواد المشابهة بحيث لا يستطيع الأطفال الوصول إليها.

< احفظ جميع الأشياء الحادة أو المدببة بعيدا عن متناول الأطفال.

### اجعل مطبخك آمنا

< ضع أقفالا على خزانات وأدراج المطبخ التي في متناول الأطفال.  
< قم بتخزين السكاكين والشوك والأشياء الحادة أو المدببة ومنتجات التنظيف بحيث لا يستطيع الأطفال الوصول إليها.

### اجعل جميع أماكن العمل آمنه

< احفظ المقصات والأقلام وأقلام الرصاص والأدوات المكتبية الأخرى بعيدا عن متناول الأطفال.  
< احفظ الأدوات والدهانات والمبيدات والأسمدة ومنتجات التنظيف ومنتجات الحدايق بعيدا عن متناول الأطفال.  
< قم بإزالة العصي وغيرها من المخلفات من الحديقة قبل قص العشب.  
< اجعل طفلك بعيدا عن أماكن العمل.  
< إذا كان من الضروري وجود طفلك في مكان العمل وأنت تعمل، تأكد من أنه يرتدي نظارات السلامة المعتمدة أو واق للوجه. كما يجب عليك ارتداء حماية للعين عند العمل بالأدوات أو المواد الكيميائية المنزلية.

### العثور على المخاطر وإزالتها أثناء اللعب

< اقرأ جميع التحذيرات والتعليمات قبل شراء أي لعبة.  
< تحذيرات السن على الألعاب تكون فقط للتحذير من مخاطر الاختناق ولا تعني أن اللعبة آمنة لطفلك. فكر في قدرات الطفل وليس في عمره.  
< تجنب الألعاب ذات الحواف الحادة أو النقاط الصلبة والتي بها نتوءات وقضبان.  
< افحص الألعاب للتأكد من أنها قوية ومصنوعة بشكل جيد.  
< قم بإصلاح أو استبدال الألعاب التالفة.  
< تخلص من الألعاب المكسورة.  
< ضع الألعاب بعيدا بعد اللعب بها! فقد تتسبب الألعاب المتروكة في السقوط.  
< راقب أدوات الأطفال. فالمقصات والغراء سبب شائع لإصابات عيون الأطفال.  
< افحص عدسات وإطارات نظارات الأطفال الشمسية وقرأ الملصق قبل الشراء.  
< فالنظارات الشمسية غير جيدة الصنع مثل النظارات الشمسية غير المألوفة يمكن أن تنكسر بسهولة وتسبب إصابات العين. ويوصى فقط بعدسات نظارات البولي كربونات للأطفال. ويجب أن تحجب جميع النظارات الشمسية 99% إلى 100% من الأشعة فوق البنفسجية (الأشعة فوق البنفسجية A والأشعة فوق البنفسجية B).  
< لا تقم بشراء الألعاب التي تطير أو تقذف مثل السهام أو بنادق الهواء. فهي خطيرة بالنسبة لجميع الأطفال.  
< اجعل ألعاب الأطفال الأكبر سنا بعيدا عن متناول الأطفال الصغار.  
< كن على علم بالأشياء التي تشكل خطرا في الملعب وأماكن اللعب.  
< يجب أن يرتدى الأطفال أدوات حماية مناسبة للعين أثناء الرياضة مثل النظارات الواقية وواقيات الوجه والخوذات.

### إزالة المخاطر في السيارة

< تأكد من تأمين الأطفال بشكل سليم في حاملات الأطفال ومقاعد سلامة الأطفال ومن أن المقعد وأحزمة الكتف مناسبة تماما. لا ينبغي أبدا ركوب الأطفال في سن 12 والأصغر سنا في المقعد الأمامي.  
< قم بتخزين الأشياء السائبة في صندوق السيارة أو تأمينها على الأرضية. فأي شيء سائب يمكن أن يصبح كالصاروخ عند حدوث تصادم.

كيفية معرفة إذا ما كان طفلك يعاني من إصابة في العين

قد يعني أي من العلامات التالية أن طفلك يعاني من إصابة خطيرة في عينه. واطلب مساعدة طبية على الفور إذا لاحظت أي من العلامات التالية.

- < ألم واضح أو صعوبة في الرؤية
- < قطع أو تمزق في الجفن
- < عين واحدة لا تتحرك جيدا كالعين الأخرى
- < عين واحدة بارزة مقارنة بالعين الأخرى
- < حجم أو شكل بؤبؤ العين غير عادي
- < دم في الجزء الظاهر من العين
- < شيء في العين أو تحت الجفن لا يمكن إزالته بسهولة

### راقب ما يقوم به طفلك

للحفاظ على سلامة عين طفلك الصغير، يجب أن تقوم بمراقبته طوال الوقت. وسوف يساعد المزيد من الحذر على جعل الطفل في مأمن من إصابات العين.

### ما الذي يمكنني أن أفعله أيضا لحماية بصر طفلي؟

سوف يساعد فهم الخطر والعثور على المخاطر وإزالتها ومراقبة طفلك عن قرب في حماية طفلك من إصابات العين. ولكنك تستطيع فعل ما هو أكثر من ذلك. فالرعاية المنتظمة للعين يمكن أن تضمن تمتع طفلك بعيون سليمة.

### يمكننا مساعدتك لمعرفة المزيد عن حماية بصر طفلك.

إذا كان لديك تساؤلات بخصوص بصر طفلك أو تريد أن تعرف المزيد، اتصل بمنظمة الوقاية من العمى في أمريكا (Prevent Blindness America) على رقم 1-800-331-2020 أو قم بزيارة موقعنا على الانترنت [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

Prevent Blindness America

المكتب الوطني:

211 West Wacker Drive

Suite 1700

Chicago, Illinois 60606

تتوفر نسخا إضافية للشراء.

المعلومات الواردة في هذا الكتيب عرضة للتغيير. يرجى الاتصال بهاتف رقم 800.331.2020 لمزيد من المعلومات.

تم جمع المعلومات والتوصيات الواردة في هذه النشرة من مصادر تعتبر دقيقة. ويتم توفير هذه النشرة على أساس أن منظمة Prevent Blindness America والهيئات التابعة لها لا تشارك في تقديم خدمات الرعاية المهنية للعين من خلال التوزيع. ولا تعتبر منظمة Prevent Blindness America والهيئات التابعة لها هذه النشرة مصدرا كاملا لمعلومات صحة العين أو العناية بالعين أو سلامة العين أو بديلا عن المشورة المهنية للعناية بالعين.

هدفنا الوحيد: حفظ البصر

منظمة Prevent Blindness America هي المنظمة الوطنية التطوعية الرائدة في مجال صحة وسلامة العيون وقد تأسست عام 1908 لمكافحة العمى وحفظ البصر. وتركز منظمة Prevent Blindness America على تشجيع الرعاية المتواصلة للبصر وتلمس حياة ملايين من الناس كل عام من خلال التعليم العام والمهني والتدريب المعتمد على فحص البصر وبرامج خدمة المجتمع المحلي والمرضى والأبحاث.

وقد أصبحت هذه الخدمات ممكنة من خلال الدعم السخي للجمهور الأميركي. وهي ملتزمة بالقضاء على العمى الذي يمكن الوقاية منه في الولايات المتحدة بالاشتراك مع شبكة من الفروع والأقسام والفصول.

لمزيد من المعلومات أو للمساهمة في صندوق حفظ البصر، اتصل برقم 1-800-331-2020 أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

® 2008 Prevent Blindness America © 2/08 HB20 07-041 جميع الحقوق محفوظة.