السكان والتنمية

إشراف/ بشير الحزمي

بطرس غالي: نقل العاصمة المصرية القاهرة إلى مكان آخر ضرورة لمواجهة الانفجار السكاني

■ القاهرة / متابعات :

حذر الدكتور "بطرس بطرس غالي" الأمين العام الأسبق للأمم المتحدة من مخاطر الانفجار السكاني الذي تشهده مصر ودول أفريقيا على عمليات التنمية وتوفير الاحتياجات المتزايدة من الطاقة والمياه وبالتالي تحسين معيشة المجتمعات.

وقال "غالي" في تصريحات لوكالة أنباء الشرق الأوسط إن القاهرة أكبر عاصمة أفريقية تشهد انفجارا سكانيا وأنه لابد من وضع سياسات وإجراءات لمواجهة الانفجار السكاني في مصر حيث يزيد عدد السكان سنويا بمقدار مليون نسمة.

وأوضح أن الدراسات المنشورة تؤكد أن الخسائر اليومية من جراء الانفجار السكاني في القاهرة تبلغ مليون دولار ما بين استهلاك بنزين وسولار للسيارات وتكاليف العلاج من حوادث الطرق هذا فضلاً عن ارتفاع معدلات التلوث في الهواء.

وأشار "غالي" إلى أن هناك دولاً تعاني من الانفجار السكاني عمدت إلى نقل العاصمة إلى أماكن بعيدة للغاية.. ومنها على سبيل المثال نيجيريا التي نقلت عاصمتها إلى أبوجا بدلاً من لاجوس وقد استغرق ذلك وقتا طويلا وكذلك البرازيل.. وفي هذه الفترة تدرس كوريا الجنوبية وإندونيسيا نقل عاصمتيهما بعد أن ضاقتا واكتظتا بالسكان وبدا التأثير واضحا في هذه الدول على حركة الاستثمار والتنمية وتأخر حركة نقل التجارة والبضائع من الموانئ إلى العواصم .

وأكد "غالي" ضرورة نقل عاصمة مصر إلى مكان آخر.. وتساءل: هل ننقل القاهرة الجديدة كعاصمة إلى الساحل الغربي لتكون أكثر قربًا من أوروبا أو ننقلها جنوبا على ساحل البحر الأحمر بالقرب من السودان لتكون أكثر قربا وتواصلا مع أفريقيا.. المهم هو نقل العاصمة حتى لا تتأثر عمليات التنمية وحركة الاستثمار في مصر من جراء الازدحام الشديد على الطرق واكتظاظ السكان .

كما تساءل "غالي" عما إذا كانت هناك خطط وسياسات لمواجهة هذا الانفجار السكاني تتعلق بالهجرة الداخلية أو الهجرة الخارجية.. مؤكدا أن زيادة أعداد السكان بهذه المعدلات المخيفة سنوياً تعتبر إحدى المشاكل المهمة المؤثرة على مياه النيل حيث يلزم هذه الزيادة توفير احتياجات مرتفعة عن الحصة المعهودة لمصر وهي 55.5 مليار متر مكعب من المياه والمقررة لمصر منذ عشرينيات القرن الماضي.

على هامش الدورة الخاصة بالعاملين الصحيين حول العنف الموجه ضد المرأة

القرشي: التوعية والتثقيف يعززان وعي المجتمع بمخاطر وأضرار العنف الموجه ضد المرأة

العنف مشكلة رئيسية تعاني منها النساء في اليمن ومواجهتها تتطلب جهوداً مشتركة

نظمت جمعية رعاية الأسرة اليمنية بالتنسيق مع اللجنة الوطنية للمرأة بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان الأسبوع الماضي بالعاصمة صنعاء على مدى ثلاثة أيام دورة تدريبية للعاملين الصحيين من أطباء وقابلات ومساعدي أطباء للتعريف بالدليل الوطني للعنف الموجه ضد المرأة بمشاركة 30 مشاركاً ومشاركة من محافظات صنعاء ،حضرموت ،وإب.

وأوضحت مسؤولة المناصرة والبرامج بجمعية رعاية الأسرة اليمنية أفراح القرشي أهمية الدليل الوطني واستخدامه في مكافحة العنف الموجة ضد المرأة ،مشيرةً إلى أن العنف الموجه ضد المرأة والطفل في اليمن يأخذ أشكالاً عدة وهناك تحديات وصعوبات تحول دون الحد منه . مؤكدة أهمية الدور الذي تقوم به جمعية رعاية الأسرة اليمنية للحد من العنف الموجه ضد المرأة وذلك على المستويين القانوني والتنفيذي.. مشددة على ضرورة العمل المشترك بين مختلف الجهات ذات العلاقة الحكومية وغير الحكومية لمواجهة العنف الموجه ضد المرأة . لافتة الى أهمية دور التوعية والتثقيف لتعزيز وعي المجتمع بمخاطر وأضرار العنف الموجه ضد المرأة ليس على المرأة فحسب وإنما على الأسرة والمجتمع.

استطلاع / بشير الحزمي

وقالت القرشي إن الدورة قد تطرقت للعديد من الموضوعات المهمة ذات الصلة بالعنف الموجه ضد المرأة حيث تناولت في جلسات عملها خلال الأيام الثلاثة موضوعات حول المفاهيم الأساسية في النوع الاجتماعي والعنف، أهم المصطلحات للعنف ضد المرأة ، العنف ضد المرأة : أنواعه ، علاماته ، الاعتداءات الجنسية ، آلية الفحص والتشخيص، العنف ضد المرأة في القانون الدولي لحقوق العنف ضد النساء وأشكاله ، جرائم العنف ضد النساء وصورها ، نظام العدالة الجنائية ، واقع النساء المُعنفات ، البناء المؤسسي في مناهضة العنف ضد النساء ، السياسات الشرعية والقانونية، السياسات المجتمعية ، سياسات الشرطة، سياسات المساعدة ، احتياجات النساء المُعنَفات ، نظام القضاء في حل مشكلات العنف ضد المرأة ، ما العمل .. بشأن مناهضة العنف ضد النساء ، طرق التقييم والرصد والإحالة لحالات العنف ضد المرأة، العنف النفسي والإساءة النفسية، الأعراض النفسية المصاحبة للعنف، الآثار النفسية الناتجة عن العنف وانعكاسه على الأطفال، كما تم خلال الدورة مناقشة نموذج رصد حالات العنف.

أثر صحي ونفسي

عصام مصلح المكرماني من هيئة مستشفى الثورة بمحافظة اب قال : لقد تعرفنا على أنواع العنف ضد المرأة وطرقه و تأثيره على تفكيك الأسرة وآثاره على الأطفال والأم على المدى القريب والبعيد ، كما تعرفنا على العديد من ظواهر العنف في بعض المناطق مثل ختان الإناث واحتقار النساء في بعض المناطق .

ومن أشكال العنف الموجه ضد المرأة تزويج القاصرات (صغار السن) وماله من اثر صحي ونفسي عليهن حيث يصيبهن وقد يؤدي إلى الوفاة أ أيضا الاغتصاب في بعض المجتمعات والمناطق ، عدم إتاحة الفرصة للنساء لإكمال دراستهن ، عدم إشراك المرأة في صناعة القرار وعدم تمكينهن من الأعمال الإدارية والسيادية ، تحميل المرأة أعمالاً شاقة في المنزل والزراعة والعمل ، عدم إنصاف المرأة في العطف والحنان والشكر والامتنان لما تقوم به من عمل وجهد، عدم إعطاء المرأة حقها في الخصوصية في العمل والمستشفيات والسجون . ولذلك فإن من الأهمية تفعيل القوانين واللوائح والتشريعات وتحديثها ، تفعيل التوعية المجتمعية حول حقوق المرأة عبر وسائل الإعلام المختلفة والمساجد والمدارس ، إضافة إلى ضرورة تشجيع تعليم الفتاة وتعليم الكبار.

مساعدة المعنفة

علي حسن باريدي من مستشفى المكلا للأمومة والطفولة بمحافظة حضرموت تحدث من جانبه وقال: استفدنا من الدورة باكتساب الكثير من المعارف التي كنا نجهلها من قبل لذلك فان بإمكاننا أن نقدم المشورة والمساعدة لكل معنف بغض النظر عن الجنس والعمر لذلك أفضل عمل هو التزام المرافق الصحية بتصميم الجداول لتحديد نوع العنف الواقع على المعنف وكذلك وضع الأسس المنهجية ، ولهذا أرى أن عقد ورشة عمل يشترك فيها القطاع الصحي والأمن مسألة مهمة للخروج بمعطيات ايجابية يمكن تعميمها وتصبح سارية ومعمول بها .

التثقيف وإيجاد الحلول

وتقول سماح عبد الله النواري من مستشفى الامومة والطفولة بمحافظة اب : الدورة كانت ممتازة ومهمة جدا وخاصة للرجال عن اهمية المرأة في الحياة الخاصة والاجتماعية وأهمية الآثار السلبية التي تترتب على المجتمع في العنف عليها .وقد تعلمنا اشياء كثيرة عن اكتشاف الحالات المعتدى عليها وكيفية اكتشافها وكيف أقوم بالتثقيف في هذا المجال وإيجاد حلول لهذه المشاكل .

مشكلة رئيسية

أما عاقلة احمد عبادي من مكتب الصحة بمحافظة اب فقد تحدثت من جهتها وقالت: الدورة كانت جيدة والاهم فيها العنف ضد المرأة وهي المشكلة الرئيسية والأساسية التي تعاني منها النساء في عموم اليمن أما الأثر الذي يمكن تحقيقه في المجتمع توعية المجتمع على الصور

الإيجابية التي تم التدريب عليها وتوصيلها بصورة مبسطة للمجتمع والتعامل الأمثل مع المعنفات بما في ذلك الرعاية السريرية والدعم المعنوي والنفسي .

توعية المجتمع

بدورها تقول مؤمنة احمد الشرفي من مكتب الصحة بمحافظة صنعاء: الدورة كانت ممتازة ومفيدة بشكل كبير جداً وبالنسبة لنا كمشاركين فيها سنقوم بتوعية المجتمع وتعريفهم بمخاطر وأضرار العنف الموجه ضد المرأة على حياة ومستقبل المرأة وعلى الأطفال والأسرة والمجتمع ككل. وسأقوم بتقديم جميع الخدمات الطبية في مكان عملي عند وصول المعنفات للمستشفى.

موضوع حساس

أما سلمى عمر بازريع من مختبر المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة بمحافظة حضرموت فقد تحدثت من جانبها وقالت : الدورة كانت جيدة جداً ، وقد تناولت موضوعاً مهماً وحساساً في مجتمعنا ، وقد استفدت كثيراً واكتسبت خبرات كثيرة من هذه الدورة خصوصاً أنها أول دورة لي ،وأتمنى أن تتكرر هذه الدورة لتزويدنا بالكثير ،فكنت اجهل الكثير عن حقوقنا وما تعلمته واكتسبته من معارف ومعلومات مفيدة في هذه الدورة سوف أطبقه في مجال عملي وفي البيت والجمعيات التي اعمل بها .

مشكلة سائدة

وتقول مروى فرج الكربي من مركز الصحة الانجابية بمحافظة حضرموت: الدورة كانت قيمة وممتازة وقد استفدت أشياء كثيرة منها وهي مهمة جداً في مجتمعنا كون العنف ضد المرأة أصبح مشكلة سائدة فنحن كأطباء طوارئ نتعرض لحالات يومية في المستشفى وهذه الدورة علمتنا كيفية التعامل مع الحالات المعنفة . وهذا هو دورنا للحد من هذه الظاهرة وسوف نطبق النصائح التي قيلت لنا ونحاول رصد الحالات وتقديم الرعاية الصحية كالقيام بالإسعافات الأولية اللازمة مع تقديم الدعم النفسي بقدر الإمكان ومع دعمكم المستمر لنا سنقضي على هذه الظاهرة .

نشر الوعي

أما آمنة عبد الله علي حسن من مستشفى ناصر بمحافظة اب فقد قالت: الدورة كانت ممتعة جداً وسوف نقوم من خلالها بنشر الوعي والتثقيف للفرد ثم الأسرة ثم المجتمع بعمل جلسات تثقيفية في المناسبات ، وقد تعلمنا كيف نستقبل حالات العنف أولا ثم نقدم لها الدعم النفسي والعلاج فوراً عند وصولها وتسجيل جميع ما تم الكشف عليه وتحديد الإصابة في الجسم او في حالات الاغتصاب نحدد اذا كان الحدث قريباً او قديماً .

نصح وإرشاد

من جهتها تقول منال عوض سبتي من جمعية القابلات بمحافظة حضرموت : الدورة كانت مهمة جداً واهميتها ان اكون قادرة على التمييز بين العنف (اسبابه واضراره) والتمييز بين اصدار الحكم ومتى الاجلاء الى الجهات الاخرى للتدخل ، اما بالنسبة للمجتمع فانا اقوم بتقديم النصح والارشاد وعمل محاضرات وتعلمنا ايضاً كيفية التعامل مع المعنفة.

مفاهيم ومصطلحات

أما فاطمة عمر بازريع من المعهد الصحي بمحافظة حضرموت من جانبها قالت :إنها فرصة جميلة أعطيت لي بالمشاركة في هذه الدورة للتعرف على العنف الموجه ضد المرأة وتعرفت على المفاهيم والمصطلحات والإجراءات وكيف يمكن أن اصدر الحكم بان هذه المرأة معنفة ، والأثر الذي باستطاعتي أن أحققه سأعمل دورة في المرفق الصحي للكوادر الصحية وللمدرسين والطلاب وأريد أن ارفع رسالة لوضع قوانين ودساتير تحمي المرأة المعنفة من عنف المجتمع .

دوالي الأوردة ..من مشاكل الصحة المرتبطة بالحمل والولادة

دوالي الأوردة على اختلاف نوع ودرجة الإصابة وشيوعها واسع في المجتمع، ولكن بمجرد ظهورها لدى البعض- بداية - يغضون الطرف عنها - لا مبالين - ثم بمرور الوقت يُفيقون من غفلتهم على وضع مزرٍ ينغص العيش وقد ساءت أحوالهم وأنهكتهم الآلام والأوجاع وما عاد لهم صبر على الاحتمال.

› إعداد/ د. محمد الدبعي

سنستعرض في السياق التالي تفاصيل حول هذه المشكلة الشائع الظهور عند النساء بشكل يفوق الرجال جراء الحمل مستعرضين أسبابها ومسبباتها وعوارضها ومضاعفاتها، مقروناً بنصائح وإرشادات كثيرة تعود بالفائدة والنفع على المصابين بهذا المرض.

المشكلة وأقسامها

يقصد بدوالي الأوردة - عموماً - بأنه توسع وتمدد لجدران الأوردة الدموية السطحية، ويمكن حدوثه في أي موضع بالجسم.

فهناك دوالي (- جدار البطن- المهبل- الخصية- الساقين..إلخ)، وتنقسم إلى:

1 - دوالي الشعيرات العنكبوتية: تكون فيه الشعيرات الدموية رفيعة متشعبة كأرجل العنكبوت داخل الجلد.

-2 الدوالي الحقيقية: تكون فيه الأوردة متسعة كحبال ممتدة ومتجعدة تحت الجلد، زرقاء اللون أو بلون الجلد، وتنقسم بدورها من حيث نشأتها إلى:

أ- دوالي أولية: لا يصاحبها أي مرض آخر، وتنشأ نتيجة تلف وضعف الصمامات الموجودة بداخل الأوردة الدموية التي تسمح بمرور الدم في اتجاه واحد إلى الأعلى باتجاه القلب، مانعةً ارتجاعه إلى الأسفل. حيث أن تلفها يؤدي إلى ارتجاع الدم إلى الأسفل وتراكمه فوق الصمام الواقع أسفل منها وارتفاع الضغط في المنطقة الواقعة بينهما، مسبباً تمدد وتوسع وانتفاخ جدارها وبروزه تحت الجلد. كما يؤدي لاحقاً إلى تلف الصمام التالي.

ب-دوالي ثانوية: تنشأ بسبب انسداد الأوردة الدموية العميقة نتيجة جلطة بداخلها أو ضغط الأورام عليها من الخارج، ويفتحها الجسم كطرقٍ بديلة لمرور الدم باتجاه القلب.

دوالي الساقين

يُعد دوالي الساقين أكثر أنواع دوالي الأوردة انتشاراً، إذ تبلغ نسبتها في الرجال (15 %)، وفي النساء (25 %) ويعتبرن الأكثر تأثراً من تبعاتها لما تمثله من مساس وتأثير سلبي على الحالة الجمالية لدى تسببها بتشوه في الساق في أحيانٍ كثيرة فضلا عن أنها تسبب العديد من الأعراض والمضاعفات.

في حين ثمة عوامل متعددة تساعد على حدوث الدوالي، تتضمن:

- الاستعداد الوراثي.
- الحمل المتكرر.
- الولادات المتكررة.
- زيادة الوزن.
- المهن التي يتطلب أداؤها الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة- التقدم في السن.
- ارتداء الملابس الضيقة لاسيما عند البطن كالمشد (الكورسيه).

هذا إلى جانب النوع، فنجد أن نسبة الإصابة بالدوالي هي الأعلى عند النساء مقارنةً بالرجال.

وتبدأ دوالي الساقين بالظهور من خلال بعض الأعراض البسيطة التي تتضمن الشعور بألم خفيف أو وخز أو ضيق، وثقل وسخونة بالساقين عند الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، وأيضاً حكة في منطقة الوريد المتسع، وتورم الكاحلين وتغيرٍ لون الجزء الداخلي منه وخاصةً مع نهاية اليوم، وحدوث تقلصاتٍ بعضلات السمانة (العضلة الخلفية للساق) خاصة أثناء النوم ليلاً.

إضافةً إلى ظهور(أكزيما جلدية) قد تؤدي لاحقاً إلى حدوث تقرحات وريدية مزمنة، ثم مع مرور الوقت تتفاقم الأعراض وتتزايد شدة الألم عند الوقوف فتصبح الحكة مستمرة ويمتد التورم إلى القدمين ؛ إلى جانب حدوث انفجار للأوعية الدموية، مسبباً ترسب الصبغات وتلوث الجلد.

التدخل العلاجي

تسبب الدوالي مضاعفات تؤدي إلى ظهور أعراض جديدة. فعند حدوث التهابٍ تخثري في الوريد أو جلطة سطحية، فإنه يحمر ويتورم ويصبح صلباً شديد الألم ؛ وعند حدوث جلطة في الأوردة العميقة تتورم السمانة (العضلة الخلفية للساق)، وكذا الفخذ.

وبالنسبة لتشخيص الدوالي- عموماً - فإنه يتم من قبل اختصاصي أو استشاري جراحة الأوعية الدموية أو الجراحة العامة، من خلال تبين الأعراض وطبيعتها وبداية ظهورها والعوامل التي تزيد من وطأتها أو التي تخفف منها والتاريخ المرضي والشخصي والعائلي .

بالإضافة إلى الفحص السريري الذي يتضمن فحص منطقة البطن والحوض ومنبت الفخذين والطرفين السفليين، وكذلك الفحص بالموجات فوق الصوتية و(التلفزيون).

ولعلاج المراحل المتقدمة وكذلك في حال عدم الاستجابة لوسائل العلاج التحفظية يتم اللجوء إلى وسائل أخرى للعلاج التي تتضمن:

1 - العلاج التصلبي: ويتم فيه حقن الأوردة المصابة بمادة كيميائية تعمل على التآمه وإغلاقه، ويأتي استخدامه لعلاج الشعيرات الدموية العنكوبتية أو الدوالي من الدرجة الأولى.

2 - طريقة(الشيفا): التي يتم فيها ربط أماكن التدفق الخاطئ وذلك تحت التخدير الموضعي بعد تحديدها بالموجات الصوتية.

3 - العلاج بالليزر: ويستخدم لعلاج الدوالي المتوسطة والمتقدمة التي لا توجد بها تعرجات كبيرة.

4 - نزع أو تجريد الوريد جراحياً: من خلال استئصال الفرع الرئيسي والأفرع المريضة في الوقت نفسه.

إجراءات وقائية

لا يمكن منع حدوث الدوالي تماماً، إلا أن بالإمكان تقليص حدوثها بالحد من أعراضها أو التخفيف من حدوثها ومنع تفاقمها، وكذا علاج الحالات البسيطة منها عبر منع تراكم الدم في الأطراف السفلية من خلال الإجراءات التشخيصية والوسائل التحفظية التي تشمل:

- ممارسة التمارين الرياضية غير المنهكة للحوامل التي تعمل على تحسين وظيفة المضخة العضلية- أي تحسين ضغط العضلات على جدران الأوردة- لتعمل على صعود الدم إلى الأعلى باتجاه القلب ومنع تراكمه في الساقين.
- رفع الساقين أعلى من مستوى القلب خلال اليوم بعد فترات الوقوف الطويل من خلال رفعها على وسائد أو على الحائط.
- مد القدمين وتحريكهما أثناء الجلوس، وإبدال الوقوف بالمشي.
- ارتداء الجوارب الطبية الواقية للقدمين والتي يجب أن يحدد مقاسها ونوعها ومقدار ضغطها الطبيب المختص حتى لا تؤدي إلى نتائج عكسية.
- تجنب تناول الدهون والسكريات لمنع زيادة الوزن.
- تجنب الحمامات الساخنة أو استخدام ماء بارد عند نهاية الحمامات الدافئة.
- عدم ارتداء الملابس الضيقة على الفخذين والساقين والبطن (المشد أو الكورسيه)، وكذا الأحذية ذات الكعب العالي.
- استخدام الكريمات المرطبة للجلد.

أضف إلى ذلك تلافي الجلوس والقدمان متقاطعتان أو الوقوف

الحوادث المنزلية.. ومعايير السلامة والوقاية

إعداد/ وهيبة العريقي

ما من موضع بالمنزل- لو أمعنا النظر- إلا وفيه جزء أو أداة أو شيء يخبئ الكثير من المفاجآت غير السعيدة، وفي أسوأ الأحوال يخلف إصابات بالغة، ولن نكون مبالغين إذا ما وصفناها بالكارثية.. وما أسهل وقوعها.

فبإهمال يسير أو نتيجة استعجال لسبب أو لآخر لعدم الاكتراث بصغائر الأمور واللامبالاة بعواقبها ينقلب الحال إلى حوادث موجعة – غالباً - ما يكون ضحاياها الأطفال يليهم بعد ذلك المسنون.

فبالنسبة للمسنين هناك عوامل متعددة من شأنها أن تتسبب بأذىً كبيرٍ أو إصابات بالغة ضمن إطار الحوادث المنزلية، وهي عادة عفوية عن غير قصد أو عمد، لأسبابٍ متعددة أهمها:

- ضعف النظر.
- صعوبة الحركة وضعف حركة المفاصل.
- ما يصاحب كبر السن من أمراض مختلفة .
- تدني التركيز.

أما بالنسبة للأطفال فلكل فئة عمرية مشاكلها ومتطلباتها، وعلى أولياء الأمور – وأخص بالذكر الأب والأم – ضرورة تفهم هذه الأمور ووضعها بالحسبان وأن يعرفوا مكامن ومواضع الخطر بالمنزل بأجزائه ومحتوياته وأدواته ومواده وكيفية التصرف الإيجابي والتحلي بالحكمة عند وقوع حادث -لاسمح الله- وإبعاد الطفل عن كل ما يراه أو يطأه أو تقع عليه يداه من أشياء قد تؤذيه أو تجرحه أو تصيبه بعاهة أو تهدد حياته.

ولن يكون الحديث هنا علاج الإصابات المنزلية كونها مسألة واسعة ومتشعبة وذلك لتباين وتعدد وتنوع حالات الإصابة المنزلية واختلاف وتعدد درجات الإصابة، بل سيكون التركيز على الوقاية باعتبارها العنصر الأهم في الحد من أغلب الحوادث بالمنزل، ولا يتعدى ذلك سوى بعض الاهتمام والحرص والعناية.

علينا أن نتذكر دائما : أن معظم الحوادث مباغتة سريعة كلمح البصر .

وفي السياق التالي سنبرز مكامن الخطر من حولنا بالمنزل ومسببات الحوادث في قالب من النصح والإرشاد لتلافي هذه الحوادث على اختلاف صورها وأنواعها :

•ضرورة التأكد من أن الأشياء والأثاث بالمنزل وكذلك اللعب لا تحتوي على زوائد حادة أو أجسام صغيرة قد تؤذي الطفل.

•ألا تكون مطلية ببعض الأصباغ السامة مثل الرصاص وألا تحتوي على أجسام صغيرة يمكن بلعها حتى لا تسبب انسداد مجرى التنفس.

•عدم ترك البطاريات في الألعاب مدة طويلة، لأنها تُخرج موادا سامة مؤذية لجلد الطفل.

•يجب إبعاد الأجسام الصغيرة ، كالأزرار والدبابيس والعملات المعدنية والعمل على سرعة إزالتها عن الأرض إن وجدت كونها سهلة البلع إذا ما عبث بها الأطفال الصغار بوضعها في أفواههم. كذلك عدم ترك المسامير والقطع الحديدية في متناولهم. إذ يمكن أن تؤذي الطفل، إما بجرحه أو بوضعه لها في فمه أو أنفه أو أذنه، مما يؤدي إلى انسداد مجرى التنفس والاختناق، بل ومن الممكن أن يضعها الطفل في فتحات الكهرباء، ما يؤدي إلى صعقه بالكهرباء، لا قدر الله.

•تجنب إعطاء الأطفال قطع حلوى صلبة وصغيرة، وكذلك المكسرات مخافة أن يبتلعها الطفل على حالها خطأ فتتسبب بانسداد في مجرى التنفس.

•إرضاع الأم لطفلها وهي مستلقية طريقة تفضلها الكثير من الأمهات فهي تؤمن لهن الراحة والاسترخاء، ولكن يجب ألا تقدم عليها الأم وهي متعبة أو مرهقة أو لدى شعورها الطاغي بالنعاس حتى لا تميل الأم بثديها على طفلها وهي نائمة فيختنق، لا سمح الله.

•تلافي حفظ الجاز(الكيروسين) والمنظفات والأحماض في زجاجات المرطبات أو زجاجات المياه المعدنية لئلا يظنها الطفل أو غيره ماءً أو مشروباً آخر وبالتالي تسبب تسمماً أو حروقا، و تلافي استخدام كافة المواد سريعة الاشتعال داخل المنزل.

•التأكد باستمرار من عدم تسرب الغاز من (الشول) وأفران الغاز وموصلات الغاز بالمطابخ أو بالقرب من اسطوانات الغاز، وألا يتم الكشف عن تسرب الغاز بإشعال الكبريت.

•عدم ترك علب الكبريت وأعواد الثقاب في متناول الأطفال، لأنها من الأشياء المثيرة لفضولهم.

•الحرص على إغلاق الخزائن بصورة جيدة وكذا الثلاجات إن كانت فارغة وكبيرة حتى لا يتمكن الطفل من دخولها فتنغلق عليه.

•الاحتفاظ بالأدوات والمواد الخطيرة بعيداً عن متناول الأطفال، مثل السكاكين وأدوات الحديقة والزجاج المكسور والماء الساخن والمواد الكيماوية والمواد سريعة الاشتعال، وأيضاً الأدوية بكافة أشكالها وأنواعها.

•عدم السماح للأطفال بالاقتراب من (الشول) والأفران المشتعلة أو الاقتراب من الأم أثناء تحضيرها الطعام في المطبخ، لتلافي إصابتهم بالحروق من جراء انسكاب الماء الساخن أو تطاير الزيت الحار.

•حفظ المواد السامة في علب محكمة جيداً في خزائن عالية ومحكمة الإغلاق حتى لا تصل إليها أيدي الأطفال وكتابة عبارة أو علامة الخطر عليها.

•المحافظة على أسلاك الكهرباء بصورة جيدة واستبدالها حالاً عند ملاحظة اهترائها وانكشاف السلك المغلف، وعدم استخدامها في الأماكن الرطبة وخاصة في الحمامات لتجنب حدوث التماس كهربائي (على سبيل المثال لدى استخدام الغسالة أو مجفف الشعر في الحمام أو ماكينات الحلاقة الكهربائية أو المراوح).

•تجنب ترك مفاتيح السيارة بالقرب من الأطفال حتى لا يُعطوا الفرصة لما لا تحمد عقباه.

•عدم تشغيل المحركات والسيارات في الكراجات المغلقة خشية التسمم.