

Numra të nevojshëm

Qendër Kundërhelmi
Poliklinika A. Gemelli, n.8
00168 Roma
06-3054343 H24

Qendër Kundërhelmi
Poliklinika Umberto I
Viale Regina Elena, n. 324
00168 Roma
06-49978000 H24

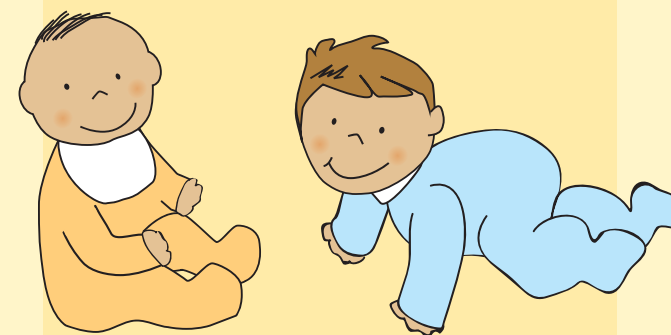
Qendër Kundërhelmi
Spitali Cardarelli
Via Cardarelli, n. 9
80131 Napoli
081-7472870 H24

Pediatër

Dott. _____
Studio telefoni _____
Shtëpi telefoni _____

Ambulanca	118	Zjarrfikësit	115
Policia	113	Karabinierët	112

Fëmija yt ka lindur: mëso ta mbrosh



Plan Krahine Parandalimi
të incidenteve rrugore dhe shtëpiake

Një fëmijë ndryshon jetën
ndryshon shtëpinë tënde
sipas nevojave të tij dhe.....
mbroje në transportin në makinë

Ndihmoje të rritet



Numra të nevojshëm të Asl
Këshillues familjarë

.....
.....

Qendra vaksinore

.....
.....

Rakomandime

Për të parandaluar incidentet shtëpiake dhe rrugore të fëmijëve mjafton të jesh I kujdesshëm.

- Mos e lë të paruaftur fëmijën tënd sepse çdo cep i shtëpisë mund të bëhet i rrezikshëm nëse fëmija i ikën kontrollit tënd.
- Zgjidh një sistem orendish të thjeshtë, pa shumë pengesa, cepa dhe bimë përtokë, të paktën në dhomën e fëmijës.
- Mbylli dyert e dhomave (guzhinë, banjo) ku fëmija mund të hasë rreziqe, nëse nuk është në praninë tënde.
- Mbylle gazin nëse nuk je duke gatuar.
- Zgjidhi lodrat me maturi që të mos jenë të rrezikshëm për fëmijën tënd. Përdor vetëm ato që kanë moshën mbi etiketë dhe kanë markën CE. Për çdo moshë lodrën e përshtatshme.
- Mbjal larg fëmijës qeset plastike dhe shmang zinxhirë dhe varse rreth qafës për të shmangur rrezikun e marrjes së frymës.
- Mos e lë vetëm fëmijën me kafshë, respekto territorin e tyre kur janë duke ngrënë, kujdes përkëdheljet.
- Thirr pediatrin nëse fëmija yt, pas një rrëzimi të rëndë, nuk sillet normalisht.
- Thirr menjëherë Qendrën kundërhelmit nëse fëmija ka vendosur në gojë diçka helmuese.
- Regjistroje numrin telefonik të Qendrës kundërhelmit në rubrikën e telefonit tënd.
- Përdor gjithmonë siguresën në makinë.

Jep shembull të mirë dhe përgëzohu me fëmijën tënd kur sillet mirë!

Qëllimi i fletëpalosjes

Kjo fletëpalosje do të jetë një udhëheqje për të njohur rreziqet që mund të takojë fëmija yt dhe për të shmangur incidentet **në shtëpi dhe në rrugë** që, për fat të keq, verifikohen shumë çdo vit.

Kemi zgjedhur të flasim për fëmijën nga 0 në 4 vjeç, sepse është kjo moshë në të cilën bën shumë dhe progrese të shpejta.

Me të njëjtën, në mos me shumë shpejtësi dhe me përkujdesje do të të duhet ta ndjekësh dhe ta mbrosh nga bëmat e tij më të rrezikshme.

Në bazë të moshës së fëmijës dhe të karakteristikave të zhvillimit paraqiten rreziqet kryesore dhe disa rekomandime për parandalimin e incidenteve shtëpiake.

Mbroje birin tënd nga incidentet rrugore

Mbroje birin tënd nga incidentet rrugore

Në makinë sedilja e lidhur është për qafimi më i sigurt: një fëmijë i transportuar në mënyrë korrekte rrezikon 5 herë më pak se sa një fëmijë jo i lidhur.

- Përdore sedilen e vogël **sa herë** që udhëton me makinë me fëmijën tënd edhe për rrugë të shkurtra.
- Përdor sedile të **homologuara** dhe të përshtatshme për peshën e fëmijës tënd.
- **Zëvendësoji** sedilet në bazë të rritjes së birit tënd.



Grupi 0

Fëmi me peshë më pak se 10 kg. Vihen në të kundërt me atë të ecjes ose përpara nëse fëmija peshon të paktën 6 kg. Në këtë grup përfshihen edhe "lundrat e vogla", për t'u fiksuar me rripin e makinës.



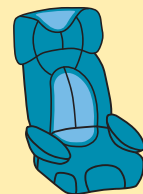
Grupi 2

Fëmi me peshë mes 15 kg dhe 25 kg. Jastëkë me mbajtëse kralesh të homologuar (përdoren rripat e makinës me shtesën e një siguresë me kanxhë që fiksohet në pikën në të cilën rripi has shpatullën).



Grupi 0+

Fëmi me peshë më pak se 13 kg. Kanë të njëjtat karakteristika të atyre që i përkasin grupit paraprirës, por ofrojnë një mbrojtje më të mirë të kokës dhe të këmbëve.



Grupi 3

Fëmi me peshë mes 22 kg dhe 36 kg. Jastëkë pa mbajtëse për t'u përdorur mbi sedilen e makinës për të rritur, nga ulur, gjatësinë e fëmijës, që të mund të përdorë rripat normalë të sigurimit.



Grupi 1

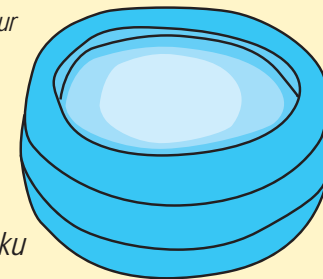
Fëmi me peshë mes 9 kg dhe 18 kg. Vihen në sensin e marshit dhe të fiksuar me rripin e sigurimit të makinës.



Mbroje birin tënd nga incidentet shtëpiake

- Mos e lë kurrë vetëm fëmijën në vaskën e banjos ose në pishinë të fryrë dhe boshatisi plotësisht pas përdorimit.

Rrezik mbytjeje: mjaftojnë pak centimetra ujë për të hasur rrezikun e mbytjes. **Kujdes çdolloj ene që përmban ujë.**



- Akoma kujdes **rrezikut të rënieve!**

Fëmija yt ka mësuar të ecë dhe të kacavirret.

- Mos e lë kurrë vetëm, veçanërisht në ambiente ku ka karrige, librari, shkallë.

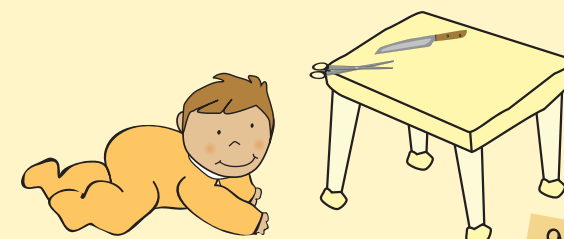
- Bëji të qëndrueshën (fiksoi në mur) ato mobilje, si libraritë, që fëmijët ngjisin me qejf.

- Bëj në mënyrë që sirtarët të mos hiqen nga mobiljet: përdor bllokimin e sigurisë.

- Mos lë karrige dhe stola përpara tavolinave, rrafshe dhe dritare dhe mundësisht instalo siguresa në dritare.

- Mos e lë fëmijën të shkojë vetëm në ballkon, bllokoji shkallët me dyer të vogla hekuri.

- Bëji të pakapshme objektet që presin fëmijës tënd.



Mbroje birin tënd nga incidentet shtëpiake

Kur fëmija yt është mes vitit të parë dhe të katërt të jetës, rreziqet kryesore janë akoma djegiet dhe nga gëlltitja e trupave të huaj, por kujdes edhe ndaj rrezikut të mbytjes, plagëve me prerje dhe të rënieve.

- Mos e lë kurrë vetëm fëmijën, mbi të gjitha në kuzhinë dhe në banjo për rrezikun e djegieve.

Rreziku i djegieve në kuzhinë: fëmija mund t'i afrohet furrës së ngrrohtë dhe të rrëzojë tenxhere duke gatuar ose të prekë sobat e ngrrohta.

Mos lë pije ose ushqime shumë të ngrrohta në cep të tavolinës ose të rrafshëve të kapshme lehtësisht nga fëmija. Përdor pengesa të përshtatshme për zjarrin e guzhinës, është e nevojshme të mbrohet pjesa e gatimit me grilë metalike që të mos i lejojë fëmijës të prekë tenxheret dhe sobën. Përdor më mirë pjesën e pasmë të sobës.

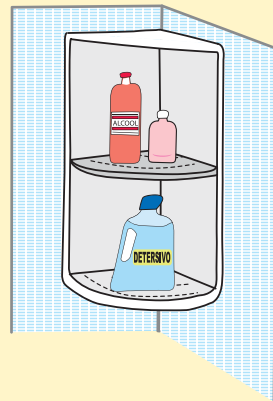
Rrezik djegieje në banjo: fëmija mund të hapë rubinetin e ujit të ngrrohtë dhe të digjet. Fiksoje temperaturën e ujit të skaldabanjës në 55°C.

- Zgjedh për ruajtjen e substancave helmuese vende të shtëpisë të paarrtshme për fëmijën.

Rrezik gëlltijeje: ruaj detergjente, dizinfektues, ilaçe etj. në rafta të vendosura në lartësi dhe kurrë poshtë lavamanit të guzhinës apo të banjës.

Kujdes lulet e apartamentit: disa janë hejmuese; sistemoji këto lule zbukurimi larg mbërritjes së fëmijës.

- **Ruaji** gjithmonë produktet helmuese në mbajtëse origjinale me mbyllje të sigurt dhe me etiketën e duhur.



Mbroje birin tënd nga incidentet rrugore

- **Kujdes** sedilet e përdorura, verifiko gjithmonë përshtatshmërinë.

- Sigurohu që sedilja e transportit në makinë e birit tënd të jetë i instaluar si duhet.



- Pozicionoje sedilen mbi sedilen e pasme, më mirë nëse është në mes

- Pozicionoje sedilen mbi një sedile që nuk e ka air-bag të aktivizuar.

- Pozicionoje sedilen në drejtim të kundërt të marshit kur fëmija yt është shumë i vogël (peshon më pak se 10 Kg).

- **Jep shembullin e mirë:** kur je në makinë vendos gjithmonë rripin e sigurimit dhe jepi makinës me kujdes. Nëse biri yt nuk do ta përdorë sedilen, mos u bind nga pretendimet e tij: do të kuptojë shpejt që sedilja është mënyra e vetme për të udhëtuar me makinë dhe që nuk ekzistojnë kufizime për sigurinë!



Mbroje birin tënd nga incidentet shtëpiake

- Kur është akoma i vogël, nga lindja deri 6 muajsh, rreziqet kryesore janë të rënat dhe djegiet: mos e lë kurrë fëmijnë tënd mbi fasciatoio (tryezë ku mbështjellim fëmijën) ose mbi një shtrat pa pengesat e duhura.

Fasciatoio: para se ta ndërrosh fëmijnë, përgatit çdo gjë të duhshme që ta kesh gati.

Sdraietta: mbaje gjithmonë për tokë, kurrë mbi tavolina ose karrige: fëmija mund të lëvizë dhe të përmbysset.

Shtretër, divanë, karrige: mos e lë kurrë fëmijën vetëm, nëse nuk mund ta mbash në krahë, vendose në shtratin e tij me anë të ngritura, në box ose për tokë.



- Ki kujdes për përplasjet e mundshme të kokës kur fëmija është në krahë

- Kur e lan fëmijën tënd, sigurohu para se ta zhysësh, që uji të jetë i vakët.

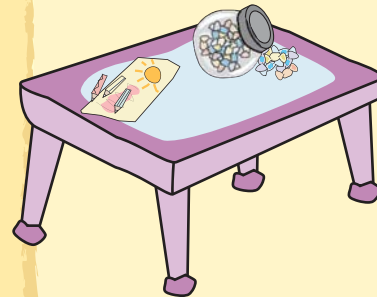
Larja: verifiko temperaturën e ujit me një termometër (37°C) dhe me bërryl, para se ta zhysësh fëmijën tënd, fikso temperaturën e skaldabanjës në 55°C.

- Sigurohu që **pija e biberonit** (çaj, tizanë, qumësht) të jetë në temperatura të vakët, mbi të gjitha nëse përdor furrën me mikrovalë.



Mbroje birin tënd nga incidentet shtëpiake

Kur fëmija yt është pak më i madh, mes 6 muajsh dhe një viti, rreziqet kryesore janë rëniet dhe djegiet, por kujdes edhe me gëlltitjen e sendeve të dëmshme dhe lëkundjet e forta.



- Kur fillon të ecë këmbadoras mos e lë kurrë vetëm.

Mobilje: zgjidh mobilje me cepa të rrumbullakët ose mbroji me "paraspigoli-mbuluescepash" e duhur mobiljet "më majë".

Dyer dhe shkallë: mbaji të bllokuara dyert e dhomave për të shmangur që fëmija të shtypë gishtat kur ato mbyllen. Mund të bllokosh shkallët me kangjellat e përshtatshme me hapje me siguresë.

- Vëri gjithmonë rripin fëmijës kur është mbi **sedile** në makinë.

- Shmang përdorimin e "**girello**"

Girello mund të jetë i rrezikshëm sepse fëmija mund ta kthejë përmbys, të bjerë nëpër shkallë ose të arrijë mobilje nga të cilët të bien sende të rënda ose ushqime shumë të nxehta.

- Shmang **lëkundjet e forta.**

Fëmija është delikat, nuk ngihet lart duke e kapur për një krah, si të ishte një pako.

- Mos i lë sende të vogla lehtësisht të arritshme që mund t'i fusë në gojë, duke rrezikuar mbytjen.

Kujdes edhe disa ushqime (lajthi, karamelë, "legumi")

- Mbuloji prizat elektrike me mbuluesprizash dhe mos e lë vetëm fëmijën në ambiente ku janë në funksionim elektroshtëpiaqët.