



مرحبا بك في

LICENSE EXEMPT
PROVIDER PRESERVICE
TRAINING

المستوى الأول من سلسلة تطوير

الجودة في ميشيغان



LEPPT



مرحبا بك في

تدريب
Provider Preservice
Training



1

يرجى استكمال الاستبيان المسبق أدناه إذا لم تكن قد
قمت بذلك بالفعل!

<https://forms.office.com/r/xAAHBYYWy6>



2

معلومات عن Child Development and Care Program

www.Michigan.gov/childcare

866-990-3227

517-284-7529



9

LEPPT



12

نمو الطفل:
الفعل ورد الفعل ببناء الدماغ



13

نمو الطفل:
الفعل ورد الفعل ببناء الدماغ



14



مراحل نمو الطفل

- النمو الاجتماعي/ العاطفي
- النمو البدني/ الحركي
- اللغة/ التواصل
- النمو المعرفي/ التفكير



15

نمو الطفل: مراحل النمو



- يُرجى قراءة نشرة Milestone Moments أو نشرة Positive Parenting School Age التي تتوافق مع أعمار الأطفال الذين ترعاهم
- ما الذي يهمنا معرفته عن الأطفال في هذا العمر؟
- ما هي بعض الأنشطة التي يمكن ممارستها مع الأطفال لدعم نموهم؟



16

الرضيع في عمر شهرين



تاريخ اليوم

عمر الرضيع

اسم الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر شهرين. خذ معي هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حالته الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الرضع في تلك المرحلة
العمرية:

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يراقبكِ وأنت تتحركين
- ينظر إلى لعبة لعدة ثوان

علامات النمو الحركي / البدني

- يرفع رأسه لأعلى عندما يكون مستلقياً على بطنه
- يحرك الذراعين والساقين
- يفتح يديه لفترة وجيزة

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يهدأ عند التكلم معه أو حمله
- ينظر إلى وجهك
- يبدي سعيداً برؤيتك عند اقترابك منه
- يتسم عندما تتكلمين معه أو تبتسمين له

اللغة / التواصل

- يصدر أصواتاً غير البكاء
- يستجيب للأصوات الصادقة

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعّلها أنت والرضيع معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الرضيع أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الرضيع أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الرضيع أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الرضيع أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف رضيعك. لا تستطري. إذا لم يحقق الرضيع علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريف. تحدثي مع طبيب الرضيع، وشاركيه مخاوفك، واطلبين إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقريباً أفضل؛ و
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو أقليملك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات المساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضل بزيارة cdc.gov/Concerned.

لا تتظري.

التصريف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

American Academy
of Pediatrics



محمض صحة جميع الأطفال®

يمكن تنزيل تطبيق
Milestone Tracker
المجاني المُطور من
CDC



ساعدِي الرضيع على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة الرضيع على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة، تحدث مع طبيب الطفل ومعلمي إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- استجبي للرضيع بشكل إيجابي. ظاهرى بالحماس، وابتسمى، وتكلمى معه عندما يصدر أصواتاً. فهذا يعلمه تجاذب «الحديث» معك بالتناوب.
- تحدثى، واقرئى، وغنّى للرضيع لمساعدته على تنمية اللغة وفهمها.
- اقضّ وقتاً في حمل الرضيع واحتضانه. فسيساعد ذلك على الشعور بالأمان والاهتمام. ولن يفسدك أن تحمليه أو تستجيبين له.
- فالاستجابة للرضيع تساعدك على التعلم والنمو. يساعدك تقليل الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات عندما تكوني مع رضيعك على أن تكوني متاجوبة.
- اعتنِ بنفسك. يمكن أن تكون التربية عملاً شاقاً! من الأسهل الاستمتاع بوجود الرضيع الجديد عندما تكوني راضية عن نفسك.
- تعلمي ملاحظة إشارات الرضيع والاستجابة لها لمعرفة ما يشعر به واحتياجاته. سوف تشعرين بالرضا كما سيسعى الرضيع بالأمان والحب. فعلى سبيل المثال، هل يحاول «اللعب» معك بإصدار الأصوات والنظر إليك، أم أنه يدير رأسه بعيداً، أو يشاعب، أو يشعر بالضيق لأنه بحاجة إلى استراحة؟
- من الأفضل جعل الرضيع يسلق على بطنه عندما يكون مستقراً موضع الألعاب أمامه في مستوى نظره. فسيساعد ذلك على التدرب على رفع رأسه لأعلى. لا تتركي الرضيع بمفردك. إذا بدا عليه النعاس، ضعيه على ظهره في مكان نوم آمن (مرتبة ثابتة دون بطانيات أو وسائد أو وسائل وافية للصدمات أو العاب).
- غذِّي الرضيع حليب الأم أو الحليب الصناعي فحسب. فالرضيع لا يكونوا مستعدين لتناول الأطعمة الأخرى أو الماء أو المشروبات الأخرى أشأة الاشهر الستة الأولى من عمرهم.
- اعرفي متى يكون الرضيع جائعاً بالبحث عن العلامات التي تتم عن ذلك. انتهي لعلامات الجوع، مثل وضع اليدين في الفم، أو إدارة الرأس نحو الثدي/الزجاجة أو مص/لعق الشفاه.
- ابحثي عن العلامات التي تشير إلى شعور الرضيع بالشبع، مثل إغلاق فمه أو إبعاد رأسه عن الثدي/الزجاجة. وإذا لم يكن جائعاً، فلا يأس من التوقف عن إرضاعه.
- لا تهزيِّي الرضيع أو تسمحي لأي شخص آخر أن يفعل ذلك مطلقاً! فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تلف دماغه أو حتى التسبب فيوفاته. في حال الشعور بالضيق عند بكاء الرضيع، يمكنك وضعه في مكان آمن والإبعاد عنه. تفقدي أحواله كل 5 إلى 10 دقائق. بكاء الرضيع غالباً ما يكون أسوأ في الأشهر القليلة الأولى من عمره، ولكن الأمر يتحسن بعد ذلك!
- اتبعي نظاماً روتينياً للنوم والأكل. سيساعدك ذلك على البدء في تعلم ما يمكن توقعه.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوَّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أدلة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
المجانى المُطَوَّر من
CDC



اعرفي العلامات. بادرى بالتصرف.



الرضيع في عمر 4 أشهر

اسم الرضيع **عمر الرضيع** **تاريخ اليوم** علامات النمو مهمة! تعطّيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقّقي من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر 4 أشهر. خذِي معي هذه المعلومات وتحدى مع طيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حاليه الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الرضع في تلك المرحلة:
العمرية:

علماء النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- إذا كان جائعاً، يفتح فمه عند رؤية الثدي أو الزجاجة
ينظر إلى . يديه باهتمام

علامات النمو الحركي / اليدنى

- يرفع رأسه بثبات دون دعم عندما تحمليه
يتحمل لعبة عندما تضعينها في يده
يستعمل ذراعه من أجل ضرب الألعاب
يجلب يديه إلى فمه
يدفع لأعلى على المرفقين / الساعدين عندما يكون مستلقياً على البطن

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يبسم من تلقاء نفسه من أجل جذب انتباهك
 - يضحك بصوت خافت (ليس ضحكاً كاملاً بعد) عندما تحاولين إضحاكه
 - ينظر إليك، أو يتحرك، أو يصدر أصواتاً من أجل جذب انتباهك أو الحفاظ على انتباهك مشدوداً اليه

اللغة / التواصل

- يصدر أصواتاً مثل "أووووو"، "آههه" (أصواتاً كالهديل)
 - يصدر أصواتاً رداً عليك عندما تتكلمين معه
 - يدير رأسه في اتجاه صوتك

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلناها أنت والرضيع معًا؟
 - ما هي بعض الأشياء التي يحب الرضيع أن يفعلها؟
 - هل هناك أي شيء يفعله الرضيع أو لا يفعله يثير قلقك؟
 - هل فقد الرضيع أية مهارات كانت لديه في السابق؟
 - هل لدى الرضيع أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف رضيعك. لا تتضرري. إذا لم يحقق الرضيع علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادري بالتصرف. تحدثي مع طبيب الرضيع، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق، أنت أو الطبيب:

١. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقريباً أفضل؛ و
 ٢. اتصل ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد، انقر هنا [cdc.gov/FindEL](http://www.cdc.gov/FindEL)

www.cdc.gov/Concerned لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الضربي، تفضل بزيارة

ساعدِي الرضيع على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة الرضيع على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- استجبِي للرضيع بشكل إيجابي. ظاهري بالحماس، وابتسمي، وتكلمي معه عندما يصدر أصواتاً. فهذا يعلمه تجاذب «الحديث» معك بالاتصال.
- وفرّي فرّياً آمنة للرضيع للوصول إلى الألعاب وركلها واستكشاف ما حوله. على سبيل المثال، ضعيه على بطانية مع ألعاب آمنة.
- اسمحي لرضيعك بوضع الأشياء الآمنة في فمه لاستكشافها. فهكذا يتعلم الرضع. على سبيل المثال، دعيه يرى ويسمع ويلمس الأشياء غير الحادة أو الساخنة أو الأشياء الصغيرة التي يمكن أن يختنق بها.
- تحدي، واقرئي، وغنّ لرضيعك. فسيساعدك هذا على تعلم الكلام وفهم الكلمات فيما بعد.
- قللي الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبابك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العاشرن للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- غذّي الرضيع حليب الأم أو الحليب الصناعي فحسب. فالرضع لا يكونوا مستعدين لتناول الأطعمة الأخرى أو الماء أو المشروبات الأخرى أثناء الأشهر الستة الأولى من عمرهم.
- قدمي للرضيع العاباً آمنة للهو بها يسهل عليه حملها، مثل الشخصيات أو الكتب القماشية ذات الصور الملونة المناسبة لعمره.
- افسحي المجال للرضيع كي يحظى بالوقت الكافي للحركة والتفاعل مع الأشخاص والأشياء على مدار اليوم. حاوي عدم ترك الرضيع في الأرائك أو عربات الأطفال أو المقاعد الناطقة لفترة طويلة.
- ضعي نظاماً روتيناً ثابتاً للنوم والأكل.
- اجعلِي رضيعك مستلقياً على ظهره وأظهري له لعبة ذات ألوان زاهية. حركي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين ومن أعلى إلى أسفل لتعلمي إن كان الرضيع يرافق كيف تتحرك اللعبة.
- غنّ وتكلمي مع الرضيع بينما تساعديه على «ممارسة الرياضة» (تحريك جسده) لبضع دقائق. اثنُ ذراعيه وساقيه برفق وحركيها لأعلى وأأسفل.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
المُطَوّر من **CDC**

GET IT ON Google Play



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

الرضيع في عمر 6 أشهر



تاريخ اليوم

عمر الرضيع

اسم الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر 6 أشهر. خذ معلمك هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حاليه الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الرضع في تلك المرحلة العمرية:

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستكشف الأشياء بوضعها في فمه
- يمد يده ليأخذ لعبة يريدها
- يغلق شفتيه لإظهار أنه لا يريد المزيد من الطعام

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يعرف الأشخاص المألوفين
- يحب أن ينظر إلى نفسه في المرأة
- يضحك

علامات النمو الحركي / البدني

- يتدرج من البطن إلى الظهر
- يدفع للأعلى بذراعين مستقيمتين وهو مستلق على البطن
- يتک على يديه لاسناد نفسه عند الجلوس

اللغة / التواصل

- يتباوب معك في إصدار الأصوات
- ينفخ «في سخرية» (يخرج لسانه وينفخ)
- يصدر أصوات صرير

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلانها أنت والرضيع معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الرضيع أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الرضيع أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الرضيع أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الرضيع أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف رضيعك. لا تستظري. إذا لم يحقق الرضيع علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريف. تحدثي مع طبيب الرضيع، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالـة إلى أخصـائي يمكـنه تقيـيم الرضـيع تقـيـيـماً أفضـل؛ و
2. انـصـلي بـبرـنـامـج التـدـلـل المـبـكـرـ في ولاـيـتكـ أوـ إـقـلـيمـكـ لـمعـرـفـة هـل هـنـاكـ إـمـكـانـيـةـ أـنـ يـحـصـلـ الرـضـيعـ عـلـىـ خـدـمـاتـ لـلـمسـاعـدةـ. لـمـعـرـفـةـ الـمـزـيدـ وـالـحـصـولـ عـلـىـ الرـقـمـ بـرجـيـ زـيـارـةـ رـابـطـ cdc.gov/FindEI

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضل بزيارة [.cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned)

ساعدِي الرضيع على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة الرضيع على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدي مع طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- استخدمي أسلوب اللعب المعتمد على «التجاويف» مع الرضيع. ابتسمي عندما يبتسم، وقلدي الأصوات التي يصدرها. فهذا يساعدك على تعلم أن يصبح اجتماعياً.
- «اقرئي» للرضيع كل يوم بالنظر إلى الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث عنها. تجاوبي معه عندما يتمتم ويستمر في «القراءة» أيضاً. ومثلاً على ذلك، إذا أصدر أصواتاً، فقولي «نعم، هذا هو الكلب!».
- قومي بالإشارة إلى الأشياء الجديدة واذكري أسمائها. على سبيل المثال، عندما تذهبون في نزهة، قومي بالإشارة إلى السيارات والأشجار والحيوانات.
- غنّ لرضيعك وشغلي له الموسيقى. فمن شأن هذا أن يسهم في نمو عقله.
- قللي الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُنصح باستخدام الأطفال دون سن العاشرين للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- عندما ينظر الرضيع إلى شيء ما، قومي بالإشارة إليه وتتكلمي عنه.
- اجعلي الرضيع مستلقياً على بطنه أو ظهره وضعي الألعاب بعيداً عن متناول يده. شجعيه على التدرج للوصول إلى الألعاب.
- تعلمي كيفية معرفة الحالة المزاجية للرضيع. فإذا كان سعيداً، استمري فيما تفعليه. أما إذا كان متزعجاً، فخذي قسطاً من الراحة وقومي بهدته.
- استشيري طبيب الرضيع عن موعد البدء في تناول الأطعمة الصلبة واسأليه عن الأطعمة التي قد تعرضه لخطر الاختناق. لا يزال حليب الأم أو الحليب الصناعي أهتم مصدر «الغذاء» للرضيع.
- اعرفي متى يكون الرضيع جائعاً أو شبعاناً. فإذا كان جائعاً، ستجدينه يشير إلى الطعام أو يفتح فمه للملعقة أو يتحمس عند رؤية الطعام. أما إذا كان يشعر بالشبع، فستجدنيه يبعد الطعام عنه أو يغلق فمه أو يشيخ برأسه بعيداً عن الطعام.
- ساعدِي الرضيع على تعلم أنه يستطيع أن يهدأ. تحدي الله يهدوء، أو أحمله، أو هزه، أو غن له، أو دعوه يمتص أصابعه أو اللهاءة. ويمكن تقديم لعبة مفضلة أو دمية محشوة أثناء حمله أو هزه.
- احملي الرضيع وهو جالس. دعيه ينظر حوله وأعطيه ألعاباً لينظر إليها بينما يتعلم كيفية تحقيق التوازن.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المطور من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال 75% أو أكثر القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة وإجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



اعرفِ العلامات. بادري بالتصريف.

الرضيع في عمر 9 أشهر*



تاريخ اليوم

عمر الرضيع

اسم الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقي من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر 9 أشهر. خذ معلم هذه المعلومات وتحديث مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقويمين بها لمتابعة حالة الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

**ما يفعله معظم الرضع في تلك المرحلة
العمرية:**

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يبحث عن الأغراض عندما تقع خارج نطاق رؤيته
- مثل الملعلة أو اللعبة
- يضرب غرصنين معاً

علامات النمو الحركي / البدني

- يستطيع الاعتدال إلى وضعية الجلوس بنفسه
- ينقل الأغراض من يد إلى أخرى
- يستخدم أصابعه من أجل «جذب» الطعام نحوه
- يجلس من دون دعم

* حان الوقت لإجراء فحص النمو!

يجب أن يخضع الرضيع لفحص النمو العام عندما يبلغ الشهر التاسع من عمره، وذلك وفق ما توصي به أكاديمية American Academy of Pediatrics لجميع الأطفال. أسأل الطبيب عن فحص النمو للطفل.

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يكون خجولاً أو متشائماً أو خائفًا بين الغرباء
- ترسم على وجهه عدة تعابير مثل السعادة والحزن والغضب والدهشة
- ينظر إليك عند مناداه باسمه
- يتفاعل عند مغادرتك (ينظر، أو يمد يده للوصول إليك، أو يبكي)
- يبتسم أو يضحك عند لعب لعبة الغمضة

اللغة / التواصل

- يصدر أصواتاً مختلفة مثل «ماماما» و «بابا»
- يرفع ذراعيه إلى الأعلى من أجل حمله

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت والرضيع معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الرضيع أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الرضيع أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الرضيع أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الرضيع أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف رضيعك. لا تستظري. إذا لم يتحقق الرضيع علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريح. تحدثي مع طبيب الرضيع، وشاركيه مخاوفك، واطلبـي إجراء فحص نمو إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبـي الإحالـة إلى أخصـائي يمكنـه تقـيـم الرضـيع تـقـيـماً أـفـضل؛
2. اتصـلي بـبرـنامج التـدخل المـبكـر في ولايـتك أو إـقـليمـك لـمعـرـفة هل هـنـاك إـمـكـانية أن يـحـصـل الرـضـيع عـلـى خـدـمـات لـلـمسـاعـدة. لـمـعـرـفة الـمـزـيد وـالـحـصـول عـلـى الرـقـم يـرجـى زـيـارـة رـابـط cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلـي بـزيـارـة cdc.gov/Concerned

لا تستظري.

التصرف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

American Academy
of Pediatrics



مخصص صحة جميع الأطفال®



ساعدِي الرضيع على التعلم والنمو



يمكنك مساعدة الرضيع على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدث مع طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.

- كرري أصوات الرضيع وقولي كلمات بسيطة باستخدام تلك الأصوات. ومثلاً على ذلك، إذا قال: «باباً»، كرري «باباً»، ثم قولي: «باب».
- ضعي الألعاب على الأرض أو على سطح اللعب بعيداً عن متناول يده وشجعيه على الزحف أو الترجل أو التدرج كي يحصل عليها. احتفلي عندما ينجح في الوصول إليها.
- علمي الرضيع أن يلوح بيده قائلاً: «وداعاً» أو بهز رأسه قائلاً «لا». فعند مغادرتك، لوحجي له وقولي: «وداعاً». يمكنك كذلك تعليميه لغة الإشارة البسيطة للرضع لمساعدته على إخبارك بما يريد قبل تمكنه من استخدام الكلمات.
- مارسي العاباً مثل لعبة الغميضة. فإما كانك تغطيه رأسك بقطعة قماش لترى هل سيتمكن من إزالتها.
- العب مع الرضيع بإخراج المكعبات من الحاوية واعادتها مرة أخرى إلى مكانها.
- مارسي العاباً معه، مثل «دورك»، «دورك». جرب ذلك عن طريق تمرير لعبة للأمام والخلف.
- «اقرئي» للرضيع. يمكن أن تكون القراءة عبارة عن التحدث عن الصور. وفي أثناء النظر إلى الكتب أو المجلات، اذكري أسماء الصور وأنت تشيرين إليها.
- قللي الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكمالمات الفيديو مع أخيائك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- تعرفي على الاختناق ومخاطره والأطعمة الآمنة لتغذية طفلك. دعيه يتدرب على اطعام نفسه بأصابعه واستخدام كوب يحوي كمية قليلة من الماء. اجلسي بجانبه واستمتعي بتناول الطعام معاً. توقيع حدوث انسكابات. التعلم عملية فوضوية وممتعة!
- اطلبِي السلوكيات التي تريدينه أن يفعلها. فبدلاً من نهيء عن عدم الوقوف، قولي له «حان وقت الجلوس».
- ساعدِي الرضيع على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والقوام. فيمكن أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مقطعة تقطيعاً ناعماً. قد لا يحب الرضيع كل الأطعمة من المحاولة الأولى. امنحيه الفرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.
- ودع الرضيع وداعاً سريعاً ومبهجاً بدلاً من التسلل بعيداً حتى يعرف أنك ستغادر حتى لو بكى. سيتعلم كيف يهدى من روعه وماذا يتوقع. أخبره عند عودتك بقولك "لقد عاد بابا!"

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُطور من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بديلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال 75% أو أكثر القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة وجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



اعرف العلامات. بادري بالتصريف.

الرضيع في عمر 12 شهراً



اسم الرضيع تاريخ اليوم عمر الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقيقي من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر 12 شهراً. خذ معك هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حاليه الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الرضع في تلك المرحلة
العمرية:

علامات النمو الحركي / البدني

- يمد نفسه لكي يقف
- المشي، متكتئاً على الأثاث
- يشرب من كوب دون غطاء، بينما تحمليه ليشرب منه
- يلتقط الأشياء بين الإبهام والسبابة، مثل قطع صغيرة من الطعام

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يلعب معك ألعاباً مثل لعبة إيقاع الكيكة

اللغة / التواصل

- يلوح ليقول «وداعاً»
- يدعوه أحد الوالدين به «ماما» أو «بابا» أو أي اسم خاص آخر
- يفهم كلمة «لا» (يتوقف لفترة وجيزة أو يتوقف نهايًّا عند قولها)

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يضع شيئاً ما في وعاء، مثل وضعه مكعب في كوب
- يبحث عن أشياء يراها تخفيتها، مثل لعبة تحت بطانية

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

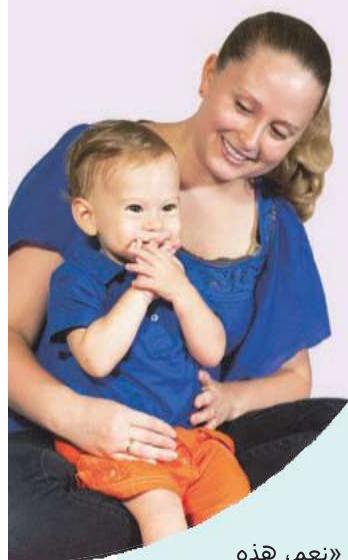
- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت والرضيع معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الرضيع أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الرضيع أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الرضيع آية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الرضيع أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو وُلد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف رضيعك. لا تستطري. إذا لم يحقق الرضيع علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادرني بالتصريح. تحدثي مع طبيب الرضيع، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب إلى الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقدير الرضيع تقييمًا أفضل؛ و
 2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والمزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط cdc.gov/FindEI.
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضل بزيارة cdc.gov/Concerned

ساعدِي الرضيع على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة طفلك على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة، تحدثي مع طبيب الطفل ومعلميها إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



علمِي الرضيع «السلوكيات المرغوبة». علميه ما يجب أن يفعله واستخدمي كلمات إيجابية أو عانقيه وقبليه عندما يفعل ما تطلبيه منه. فمثلاً إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيفية مداعبته بلطف وعانقيه عندما يفعل ذلك.

تكلمي معه أو غن له عما تفعلين. فمثلاً غن له «ماما تغسل يديك» أو غن «هكذا نغسل أيدينا».

استفيدي مما يحاول رضيعك قوله. فإذا قال: «شا»، فقولي: «نعم، شاحنة»، أو إذا قال: «شاحنة»، فقولي: «نعم، هذه شاحنة كبيرة زرقاء».

أعيدي توجيهه بسرعة واستمرار عن طريق اعطائه لعبة أو تحريكه إذا كان يقترب من أشياء لا تريدينه أن يتقرّب منها. لا تستخدمي كلمة «لا» إلا للسلوكيات الخطيرة. عندما تقولين «لا» قوليها بحزم. لا تصفعيه، او تصرخي في وجهه، أو تقدمي له تفسيرات طويلة.

امنجي الرضيع أماكن آمنة لاستكشافها. أمني المنزل للرضيع. على سبيل المثال، أبعدي الأشياء الحادة أو القابلة للكسر عن متناول يده. احتفظي بالأدوية والمواد الكيميائية ومتجمّات التنظيف في مكان آمن. احفظي في جميع الهواتف رقم خط المساعدة الخاص بالسموم: 800-222-1222.

استجبي بالكلمات عند إشارة طفلك إليك. الرضع ي Shiرون بغير من طلب الأشياء. فقولي له مثلاً «هل تريد الكوب؟ ها هو الكوب. إنه كوبك». وإذا حاول أن يقول «كوب»، احتفلي بمحاؤته.

قومي بالإشارة إلى الأشياء التي ترين أنها مثيرة للاهتمام، مثل شاحنة أو حافلة أو حيوانات. فالإشارة تساعدك على الانتباه إلى ما «يريه» له الآخرون.

قللي الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُنصح باستخدام الأطفال دون سن العاشر للشاشات. فالرضاع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.

يمكن تقديم الماء أو الحليب العادي للطفل. ليست هناك حاجة إلى تقديم العصير للرضيع، ولكن إذا قدمتني العصير له، يمكن إعطاؤه 4 أونصات أو أقل يومياً من العصير المصنوع من الفاكهة بنسبة 100%. ولا تقدمي له المشروبات السكرية الأخرى، مثل مشروبات الفاكهة، أو المشروبات الغازية، أو المشروبات الرياضية، أو الحليب المضاف إليه النكهات.

ساعدِي الرضيع على الاعتياد على الأطعمة مختلفة المذاق والقوام. فيمكن أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مقطعة تقليعاً ناعماً. قد لا يحب الرضيع كل الأطعمة من المحاولة الأولى. أعطي الرضيع الفرصة لتجربة الأطعمة مراراً وتكراراً.

امنجيه الفرصة الكافية للتعرف على مقدم رعاية جديد. أحضرني معك لعيته أو دميته المحشوّة أو بطانته المفضلة للمساعدة في تهدئته.

اعطِي الرضيع بعض الصحنون والأواني أو آلة موسيقية صغيرة مثل الطبلة أو الصنجر. شجعيه على إحداث الضوضاء.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بديلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء. 75%

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تزيل تطبيق
Milestone Tracker
CDC المُطَوّر من

GET IT ON

Google Play



Download on the

App Store



اعرفِي العلامات. بادرِي بالتصريف.



الطفل في عمر 15 شهراً

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها الطفل عند بلوغه عمر 15 شهراً. خذى معك هذه المعلومات وتحدى مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حالته الصحية. عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة
العمرية:

علامات النمو المعرفي

(التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يحاول استخدام الأشياء استخداماً صحيحاً، مثل الهاتف أو الكوب أو الكتاب
- يقدس ما لا يقل عن عرضين صغيرين، مثل المكعبات

علامات النمو الحركي / البدني

- يخطو بضع خطوات بمفرده
- يطعم نفسه بعض الطعام بأصابعه

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يغدو غيره من الأطفال أثناء اللهو، مثل إخراج الألعاب من وعاء مجرد أن يفعل طفل آخر ذلك
- يظهر لك غرضاً يحبه يصفق عندما يكون متجمساً
- يعانق دمية محسنة أو لعبة أخرى
- يظهر لك المودة (يعانقك، أو يحتضنك، أو يقبلك)

اللغة / التواصل

- يحاول نطق كلمة أو كلمتين إلى جانب «ماما» أو «بابا»، مثل «لُك» للكرة أو «كا» للكب
- ينظر إلى شيء مألوف عندما تسميه
- يتبع الإرشادات التي تعطى له بالإيماءات والكلمات. مثل اعطائك اللعبة عندما تمدين يدك و تقولين: «اعطني ايها».
- يشير لطلب شيء ما أو للحصول على المساعدة

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلانها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تتمني. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريف. تحدي مع طبيب الطفل، وشاركه مخاوفك، واطلب إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالـة إلى أخصائـي يمكـنه تقيـيم طفـلك تقيـيـماً أفضـل؛ و
 2. اتصـل بـبرنـامج التـدخل المـبكر في ولايـتك أو أقـليمـك لمـعرفـة هـل هـنـاك إـمـكـانـيـة أـن يـحـصـل طـفـلك عـلـى خـدـمـات لـلـمسـاعـدة. لمـعـرـفـة المـزـيد والـحـصـول عـلـى الرـقـم يـرجـي زـيـارـة رـابـط cdc.gov/FindEI.
- لمـعـرـفـة المـزـيد حـول كـيفـيـة مـسـاعـدة طـفـلك، تـفـضـلي بـزـيـارـة cdc.gov/Concerned

ساعدِي الطفُل عَلَى التَّعْلِم وَالنَّمْو

يمكِنكِ مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفكِ المعلم الأول له. إليكِ بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنكِ تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب الطفل ومعلمييه إذا كانت لديكِ أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



ساعدِي طفلك على تعلم الكلام. فالكلمات المبكرة للطفل ليست كلمات كاملة. كرري ما يقوله وأضيفي إليه. قد يقول: «ك» للكرة ويمكِنكِ أن تكملي له وتنقولين: «كـرة.. نعم، هذه كـرة».

أخبرِي طفلك بأسماء الأشياء عندما يشير إليها وانتظرِي بضع ثوانٍ لمعرفة هل سيسدِر أي صوت قبل إعطائه إياه أم لا. إذا أصدر صوتاً، اثنِ عليه، وكرري اسم الشيء. «نعم! كوب».

ابحثي عن طرق تتيح للطفل المساعدة في الأنشطة اليومية. دعيه يرتدي حذاءه للخروج، أو يضع الوجبات الخفيفة في الحقيقة للحقيقة، أو يضع الجوارب في السلة.

اتبعي نظاماً روتينياً للنوم والأكل. هيئ لطفلكِ وقتاً هادئاً للنوم. ألبسيه بيجامته، ونظفي أسنانه، واقرئي له كتاباً أو كتابين. يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عاماً وعامين إلى النوم ما بين 11 و14 ساعة يومياً (شاملة فترات القيلولة). الانظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!

أظهري لطفلكِ أشياءً مختلفة، مثل قبعة. ثم أسلأليه قائلة: «ماذا تفعل بقبعة؟ ضعها على رأسك ثم ناوليه إياها لترى ما إن كان سيقلاًك». افعلي الشيء نفسه مع أشياء أخرى، مثل كتاب أو كوب.

غنِّ الأغاني باستخدام الإيماءات، مثل أغنية «عجلات الحافلة». انظري إذا كان طفلكِ يحاول القيام ببعض الأفعال. قولِي ما تعتقدين أنه شعوره (على سبيل المثال، هل هو حزين، أم غاضب، أم محبط، أم سعيد). وظفي كلماتكِ وتعابير وجهكِ وصوتكِ لإظهار ما تعتقدين أنه شعوره. فمثلاً، قولِي له: «أنت محبط لأننا لا نستطيع الخروج، ولكنك لا تستطيع الضرب. فلنبحث عن لعبة ناهو بها داخل المنزل».

توقعِي نوبات الغضب. وهي طبيعية في تلك المرحلة العمرية وتزداد احتمالات حدوثها إذا كان الطفل متعباً أو جائعاً. ينبغي أن تصبح نوبات الغضب أقصر وأقل حدوثاً مع نمو الطفل. يمكنكِ محاولة إلهاته، ولكن لا يأس من تركه يمر بنوبة الغضب دون أن تحركي ساكتاً. امنحِيه بعض الوقت لهداً وتباطِع حياته.

علّمي الطفل «السلوكيات المرغوبة». عليه ما يجب أن يفعله واستخدمي كلمات إيجابية أو عانقيه وقبليه عندما يفعل ما تطلبيه منه. فمثلاً إذا جذب ذيل حيوانكِ الأليف، علميه كيفية مداعبته بلطف. فإذا امتنل لكِ عانقيه.

قلليِ الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائكِ. لا يُنصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.

شجعي طفلك على اللعب بالمكعبات. يمكنكِ تكديس المكعبات وهو يمكِنه إسقاطها.

دعِي الطفل يستخدم كوبًا دون غطاء للشرب ويتدرب على تناول الطعام بالملعقة. تعلم الأكل والشرب عملية فوضوية لكنها ممتعة!

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوَّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أدلة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
المُطَوَّر من **CDC**

GET IT ON
Google Play



اعرفِ العلامات. بادرِي بالتصريف.

الطفل في عمر 18 شهراً*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمها وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها الطفل عند بلوغه عمر 18 شهراً. خذ معك هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقويمية لها لمتابعة حالته الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

النمو البدني / الحركي مراحل النمو

- يمشي من دون التمسك بأي شخص أو أي شيء يخربش
- يشرب من كوب دون غطاء وقد يسكب منها أحياناً
- يطعم نفسه مستخدماً أصابعه
- يحاول استخدام الملعقة
- يتسلق ويصعد على الأريكة أو الكرسي وينزل دون مساعدة

* حان الوقت لإجراء فحص النمو!

يجب أن يخضع الطفل لفحص النمو العام وفحص التوحد عندما يبلغ 18 شهراً من عمره، وذلك وفق ما توصي به أكاديمية American Academy of Pediatrics لجميع الأطفال. اسأل طبيبك عن فحص النمو للطفل.

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يتبع عنكك، لكنه يدوك وકأنه يتأكد من وجودك قريباً منه
- يشير لك بيريك شيئاً مثيراً للانتباه
- يمد يديه لك لغسلها
- ينظر معك إلى بعض صفحات من كتاب
- يساعدك في إلباسه بدفع ذراعه داخل الكم أو رفع القدم

اللغة / التواصل

- يحاول نطق ثلاث كلمات أو أكثر إلى جانب «ماما» أو «بابا»
- يتبع الإرشادات ذات الخطوة الواحدة دون أية إيماءات، مثل إعطائك اللعبة عندما تقولين له: «أعطيوني إياها».

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يقلّدك أثناء قيامك بالأعمال المنزلية، مثل الكنس بالمكتبة
- يلعب بالألعاب بطريقة بسيطة، مثل دفعه لسيارة لعبة

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله بشر قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قيل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تستطري. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادرني بالتصريح. تحديثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، وأطلبني إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب إلى الأخصائي يمكنه تقييم طفلك تقييمًا أفضل؛ و
 2. اتصل بي برنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات المساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط cdc.gov/FindEI.
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضل بزيارة cdc.gov/Concerned

لا تستطري.

التصريف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

American Academy
of Pediatrics



مخصص لصحة جميع الأطفال



ساعدي الطفل على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طيب الطفل ومعلميها إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- استخدمي كلمات إيجابية وأعطي المزيد من الاهتمام للسلوكيات التي تريدين أن يتلزم بها طفلك («السلوكيات المرغوبة»). على سبيل المثال، «انظر كيف وضعت اللعبة جانباً بطريقة مرتبة». ومن ناحية أخرى، قللي الاهتمام بتلك السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها الطفل.
- شجعي اللعب القائم على «الظهور». أعطي طفلك ملعقة حتى يتمكن من الظهور بإطعام دميه المحسوسة. تناوب معه في الظهور.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية للتفاعل معها. فمثلاً إذا رأى طفلاً حزيناً، فقولي له «إنه يبدو حزيناً. فلنحضر له دمية».
- اطرحي أسئلة بسيطة لمساعدته على التفكير فيما حوله. فعلی سبيل المثال، اسأليه «ما هذا؟»
- دعي الطفل يستخدم كوبًا دون غطاء للشرب وينترب على تناول الطعام بالملعقة. تعلم الأكل والشرب عملية فوضوية لكنها ممتعة!
- قدمي خيارات بسيطة. دعي طفلك يختار بين شيئين. فمثلاً عند إلباسه الملابس، اسأليه هل يريد ارتداء القميص الأحمر أم الأزرق.
- اتبعي نظاماً روتيناً للنوم والأكل. ومثلاً على ذلك، اجلسي مع طفلك على الطاولة عندما يتناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. فإن هذا يساعد على تحديد روتين وقت الطعام لعائلتك.
- قللي الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العاشرن للشاشات. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين. قللي من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة عندما تكوني مع طفلك حتى تتمكني من التجاوب مع كلماته وأفعاله.
- اسألي طيب طفلك أو معلميها عما إذا كان طفلك مستعدًا للتدريب على استخدام المرحاض. فمعظم الأطفال لا ينجحون في التدريب على استخدام المرحاض حتى عمر سنتين إلى 3 سنوات. إذا كان غير مستعد لهذه الخطوة، فقد يسبب له ذلك شعور بالتوتر والفشل، ما قد يجعل التدريب يستغرق وقتاً أطول.
- توقعى نوبات الغضب. وهي طبيعية في تلك المرحلة العمرية، كما ينبغي أن تصبح أقصر وأقل حدوثاً مع نموه. يمكنك محاولة إلهائه، ولكن لا بأس من تركه يمر بنوبة الغضب تلك دون أن تحركي ساكناً. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتابع حياته.
- تحدثي مع الطفل بمواجهته والتزول إلى مستوى عينيه إذا أمكن ذلك. فهذا يساعدك على «رؤياً» ما تقولينه بعينيكِ وجهكِ، وليس فقط من خلال كلماتك.
- ابدئي بتعليم الطفل أسماء أعضاء الجسم من خلال الإشارة إليها وقول أشياء على نحو «هذا أنفك، وهذا أنفي»، تغيير مشيراً إلى مع الإشارة إلى أنفه وأنفكِ.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُطور من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال 75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تزيل تطبيق
Milestone Tracker
المجاني المُطور من
CDC



اعرف العلامات. بادر بالتصريف.

الطفل في عمر سنتين*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يديها طفلك عند بلوغه عمر سنتين. خذ معي هذه المعلومات وتحديث مع طبيب طفلك في كل زيارة لمتابعة حالته الصحية، حول ما وصل إليه طفلك وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يحاول استخدام المفاتيح أو المقابض أو الأزرار الموجودة في لعبة ما
- يلعب بأكثر من لعبة في الوقت نفسه، مثل وضع الطعام اللعبة على الطبق اللعبة

- يلاحظ عندما يتعرض الآخرون للأذى أو يكونوا متزعجين، مثل التوقف أو الظهور بمظهر حزين عندما يبكي شخص ما
- ينظر إلى وجهك ليرى كيف تفاعلين في موقف جديد

علامات النمو الحركي / البدني

- يركل الكرة
- يركض
- يمشي (لا يصعد) بعض السلالم مع مساعدة أو من دونها
- يأكل بالملعقة

اللغة / التواصل

- يشير إلى أشياء في كتاب عندما تسأله أستلة مثل «أين الدب؟»
- ينطق كلمتين على الأقل معًا، مثل «المزيد من الحليب».
- يشير إلى عضوين على الأقل من أعضاء الجسم عندما تطلبين منه أن يشير إليها
- يستخدم إيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشارة، مثل إرسال قبلة أو الإيماء برأسه بالموافقة

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يمسك بشيء في يد واحدة بينما يستخدم اليد الأخرى؛ مثلاً في حمل وعاء وازالة الغطاء

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب ...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تتمنطي. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريح. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبين إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب.

1. اطلب إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقييمًا أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أوإقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضل زيارة cdc.gov/Concerned.

لا تتمنطي.

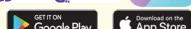
التصرف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

American Academy
of Pediatrics



محمض صحة جميع الأطفال®

يمكن تنزيل تطبيق
Milestone Tracker
CDC
المجانى المطور من
CDC



ساعدِي الطفُل عَلَى التَّعْلِم وَالنَّمْو



يمكنك مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طيب الطفل ومعلمه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.

- ساعدِي طفلك على تعلم كيفية نطق الكلمات، حتى لو لم يتمكن من نطقها بوضوح بعد. فمثلاً، إذا قال طفلك «مو»، فقولي له «تريد المزيد من الموز».
- راقبي طفلك عن كتب أشياء اللعب مع غيره من الأطفال الآخرين. فالأطفال يلعبون في هذا العمر بجوار بعضهم البعض، ولكنهم لا يعرفون كيفية المشاركة وحل المشكلات. علمي الطفل كيفية التعامل مع الخلافات بمساعدته على المشاركة، وتناوب الأدوار، واستخدام الكلمات عندما يكون ذلك ممكناً.
- اجعلِي طفلك يساعد في الاستعداد لوقت تناول الطعام، بالسماح له بحمل الأشياء إلى المائدة، مثل الأكواب البلاستيكية أو المناديل. اشكريه على المساعدة.
- أعطِي الطفل الكرات ليركلها، ويدحرجها، ويرميها.
- قدِّمي له العاباً تعليميّة صنع الأشياء وكيفية حل المشكلات. مثلاً، قدِّمي له العاباً يستطيع من خلالها الضغط على الزر الموجود بها فيحدث شيء ما.
- دعي طفلك يلعب بملابس الكبار، مثل الأحذية والقبعات والقمصان. فذلك يساعدُه على البدء باللعب عن طريق التظاهر.
- اسمحي لطفلك بتناول الكمية التي يريدُها من الطعام في كل وجبة. فالأطفال الصغار لا يأكلون دائمًا الكمية نفسها أو نوع الطعام نفسه كل يوم. فوظيفتك تقتصر على تقديم أطعمة صحية للطفل، ووظيفة الطفل أن يقرر ما إذا كان يحتاج إلى تناول الطعام وكيفيته.
- اتبعي نظاماً روتينياً للنوم والأكل. هيئ لطفلك وقتاً هادئاً للنوم. ألبسيه بيجامته، ونظفي أسنانه، واقرئي له كتاباً أو كتابين. يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمرية إلى النوم لمدة تتراوح ما بين 11 إلى 14 ساعة يومياً(شاملة فترات القيلولة).
- انتظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!
- اسألِي طيب طفلك أو معلميّه عما إذا كان طفلك مستعداً للتدريب على استخدام المرحاض. فمعظم الأطفال لا ينجحون في التدريب على استخدام المرحاض حتى عمر سنتين إلى 3 سنوات. البدء المبكر في هذه الخطوة، قد يسبب له الشعور بالتوتر والفشل، ما قد يجعل التدريب يستغرق وقتاً أطول.
- استخدمي كلمات إيجابية عندما يساعد الطفل بشكل جيد. دعيه يساعد في الأعمال المنزلية البسيطة، مثل وضع الألعاب أو الغسيل في السلة.
- العي معه لعبه «استعد، تأهب، انطلق» في الخارج. على سبيل المثال، اجذبي طفلك إلى الخلف في الأرجوحة. وقولي : «استعد، تأهب...»، ثم انتظري وقولي «انطلق» في الوقت الذي تدفعي فيه الأرجوحة.
- دعي الطفل يتذكر معلمك مشاريع فنية بسيطة. أعطيه أقلام تلوين أو ضعي بعض من طلاء الأصابع على الورق ودعيه يستكشفه بنشره على الورقة ورسم النقاط. علقِيها على الحائط أو الثلاجة حتى يتمكن طفلك من رؤيتها.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



اعرفِي العلامات. بادرِي بالتصرف.

طفلكِ عند بلوغه عمر 30 شهراً*

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها طفلك عند بلوغه عمر 30 شهراً. خذ معك هذه المعلومات وتحديث مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حاليه الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.



يظهر مهارات بسيطة في حل المشكلات، مثل

- الوفوق على كرسي صغير للوصول إلى شيء ما
- يتبع الإرشادات المكونة من خطوتين مثل ضع اللعبة وأغلق الباب».

- يظهر أنه يعرف لوناً واحداً على الأقل، مثل الإشارة إلى قلم تلوين أحمر عندما تسأليه «أيهما أحمر؟»

علامات النمو الحركي / البدني

- يستخدم يديه لتحرك الأشياء، مثل إدارة مقابض الأبواب أو فك الأغطية
- يخلع بعض الملابس بنفسه، مثل السراويل الفضفاضة أو السترة المفتوحة
- يقفز على الأرض بكلتا قدميه
- يقلب صفحات الكتاب، واحدة تلو الأخرى، عندما تقرئين له

* حان الوقت لإجراء فحص النمو!

يجب أن يخضع الطفل لفحص النمو العام وفحص التوحد عندما يبلغ 30 شهراً من عمره، وذلك وفق ما توصي به أكاديمية American Academy of Pediatrics لجميع الأطفال. اسأل الطبيب عن فحص النمو للطفل.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يلعب بجانب الأطفال الآخرين ويشاركهم اللعب أحياناً
- يريك ما يمكنه فعله بقوله: «انظري إلى!»
- يتبع إجراءات روتينية بسيطة عندما يطلب منه ذلك، مثل المساعدة في التقاط الدمى عندما تقولين، «حان وقت التنظيف».

اللغة/ التواصل

- يقول حوالي 50 كلمة
- ينطق كلمتين أو أكثر، مع استخدام كلمة فعل واحدة، مثل «يرقص الكلب»
- يسمي الأشياء في كتاب عندما تشيرين إليها وتتسألين «ما هذا؟»
- يقول كلمات مثل «أنا» أو «لي» أو «نحن»

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستخدم الأشياء للظهور، مثل إطعام دمية مكعبًا كما لو كان طعامًا

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلاها أنت وطفلك معاً/
- ما هي بعض الأشياء التي يجب الطفل أن يفعلها/
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله يثير قلقك/
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق/
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه/

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تتمنني. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبـي اجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبـي الإحالـة إلى أخصـائي يـمكـنه تـقيـيم طـفـلك تـقيـيـماً أـفـضل؛ و
 2. اتصـلي بـبرـنامج التـدخل المـبـكر في ولاـيـتك أو إـقـليمـيك لـمعـرـفة هـل هـنـاك إـمـكـانية أـن يـحـصـل طـفـلك عـلـى خـدـمـات لـلـمسـاعـدة. لـمـعـرـفة المـزـيد وـالـحـصـول عـلـى الرـقـم يـرجـى زـيـارـة رـابـط cdc.gov/FindEI.
- لمـعـرـفة المـزـيد حـول كـيفـيـة مـسـاعـدة طـفـلك، تـفضـلي بـزـيـارـة cdc.gov/Concerned

American Academy
of Pediatrics



محصص صحة جمع الاطفال

يمكن تنزيل تطبيق
Milestone Tracker
CDC
المجانى المطور من



لا تتمنـي.
التـصـرـف في مرـحلة مـبـكرة
يمـكـن أـن يـحـدـث فـرقـاً حـقـيقـياً!



ساعدِي الطفَل عَلَى التَّعْلُم وَالنَّمْو

يمكنك مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدي مع طيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.

- شجعي «اللعب الحر»، حيث يمكن للطفل متابعة اهتماماته، وتجربة أشياء جديدة، وإيجاد طرق جديدة لاستخدام الأشياء.
- استخدمي كلمات إيجابية وأعطي المزيد من الاهتمام للسلوكيات التي تريدينه أن يتلزم بها («السلوكيات المرغوبة») أكثر من السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها. فمثلاً، قولي له «أعجبتني الطريقة التي أعطيت بها جورдан اللعبة».
- قدمي له خيارات غذائية بسيطة وصحية. دعي الطفل يختار ما يأكله كوجبة خفيفة أو ما يرتديه. اجعلى الخيارات تقتصر على شيئين أو ثلاثة.
- اطرحى عليه أسئلة بسيطة حول الكتب والقصص. اطرحى عليه أسئلة مثل «من؟» «ماذا؟» و «أين؟».
- ساعدِي الطفَل عَلَى تعلم كيفية اللعب مع غيره من الأطفال. أوضحي له كيفية القيام بذلك بمساعدته على المشاركة، وتبادل الأدوار، واستخدام «كلماته».
- اسمحي لطفلك أن «يرسم» باستخدام أقلام التلوين على الورق، أو كريم الحلاقة على صينية، أو الطباشير على الرصيف. وإذا رسمتني خطأً مستقيماً، فانظري هل سيقلدك؟ عندما يتقن رسم الخطوط، عرفه طريقة رسم الدائرة.
- اتركيه يلهو مع غيره من الأطفال، مثلًا في الحديقة أو المكتبة. اسأل عن مجموعات اللعب المحلية وبرامج ما قبل المدرسة. يساعدُه اللعب مع الآخرين على تعلم قيمة المشاركة والصداقه.
- تناولوا وجبات الطعام العائلية معًا قدر المستطاع. قدمي الوجبة نفسها للجميع. استمعوا بصحة بعضكم البعض وتجنبوا قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) في أثناء تناول الوجبات.
- حددِي وقت مشاهدة الشاشة (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم من برنامج للأطفال مع وجود شخص بالغ. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعبة والتفاعل مع الآخرين.
- استعملِي الكلمات لوصف الأشياء لطفلك، مثل كبير/صغير، سريع/بطيء، تشغيل/إيقاف، داخل/خارج.
- ساعدِي على حل الألغاز البسيطة باستخدام الأشكال أو الألوان أو الحيوانات. سُمّ كل قطعة يضعها الطفل في مكانها.
- العب معه في الخارج. فمثلاً، اصطحبِ طفلك إلى الحديقة لتسلق الألعاب والركض في مناطق آمنة.
- اسمحي لطفلك بتناول الكمية التي يريد لها من الطعام في كل وجبة. فوظيفتك تقتصر على تقديم أطعمة صحية للطفل، ووظيفته الطفل أن يقرر ما إذا كان يحتاج إلى تناول الطعام وكميته.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوَّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بديلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال لا أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تزيل تطبيق
Milestone Tracker
المُطَوَّر من
CDC

GET IT ON
Google Play



اعرفِي العلامات. بادرِي بالتصريف.

طفلك في عمر 3 سنوات



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يبيها طفلك عند بلوغه عمر 3 سنوات. خذ معي هذه المعلومات وتحديث مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقويمية بها لمتابعة حالته الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة:
العمرية:

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يرسم دائرة عندما ترينه طريقة رسمها
- يتتجنب لمس الأشياء الساخنة، مثل الموقد، عند تحذيره منها

علامات النمو الحركي / البدني

- يربط الأغراض معًا، مثل الخرز الكبير أو المعكرونة
- يرتدي بعض الملابس بنفسه، مثل السراويل الفضفاضة أو السترة
- يستخدم الشوكة

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يهدأ في غضون 10 دقائق بعد أن تتركه، كما عند توصيله إلى مركز رعاية الأطفال
- يلاحظ الأطفال الآخرين وينضم إليهم للعب

اللغة / التواصل

- يخوض معك حواراً مع تبادل الأدوار لمرتين على الأقل.
- يسأل أسئلة من قبيل «من»، أو «ماذا»، أو «أين»، أو «لماذا»، على غرار أسئلة من نوع «أين أمي / أبي؟»
- يوضح الفعل الذي يحدث في الصورة أو الكتاب عندما يطلب منه ذلك، مثل «يركض» أو «يأكل» أو «يلعب».
- يذكر اسمه عندما يسائل عنه
- يتحدث بشكل جيد في معظم الوقت بما يكفي لفهمه الآخرون

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تستطري. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادر بالتصريح. تحدث مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلب إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقييمًا أفضل؛ و
2. اتصل بآية مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات المساعدة.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضل بزيارة cdc.gov/Conception

American Academy
of Pediatrics



مخصص لصحة جميع الأطفال®



لا تتضرري.
التصرف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

ساعدِي الطفُل عَلَى التَّعْلِم وَالنَّمْو

يمكِنكِ مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفكِ المعلم الأول له. إليكِ بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنكِ تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديكِ أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- شجعي طفلكِ وادعميه لحل مشكلاته بنفسه. اطرحِ الأسئلة لمساعدته على فهم المشكلة. ساعدِيه على التفكير في الحلول، وتجربة أحدها، وبدل المزيد من الجهد إذا لزم الأمر.
- تكلمي عن مشاعر طفلكِ واعطيه كلمات تساعدُه على شرح ما يشعرُ به. ساعدِيه على التحكم في مشاعر التوتر لديه بتعليمِيه كيفية أخذ أنفاساً عميقاً، أو احتضان لعبته المفضلة، أو الذهاب إلى مكان هادئ وأمن عند ازعاجه.
- ضعي بعض القواعد البسيطة والواضحة التي يمكن للطفل أن يتبعها، مثل استخدام يديه برفق أثناء اللعب. في حال مخالفته لإحدى القواعد، عريفيه ما يجب عليه فعله بدلاً من ذلك. أما في حال اتباعه للقاعدة لاحقاً، اعرفي له بذلك وهنئيه.
- اقربي مع طفلكِ. اطرحِي أسئلة على نحو «ما الذي يحدث في الصورة؟» وأو «ما الذي تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك؟» عندما يعطيكِ إجابة، اسألِيه عن المزيد من التفاصيل.
- مارسي ألعاب العد. عدي أعضاء الجسم، والسلالم، والأشياء الأخرى التي تستعملنها أو تربها يومياً. فالاطفال في تلك المرحلة العمرية يبدؤون في تعلم الأرقام والعد.
- ساعدِي الطفل على تنمية مهاراته اللغوية بالتحدث معه بجمل أطول من جمله مستخدمة كلمات حقيقة. كرري ما يقوله، فمثلاً، عندما يقول «أحتاج إلى مومو»، ثم أوضحي له كيف يستخدم كلمات مثل «الكبار» بقولك، «أريد موزة».
- دعي طفلكِ يساعدُكِ في إعداد وجبات الطعام. أعطيه مهام بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضروات أو تقليب شيء ما. أعطيه إرشادات مكونة من خطوتين أو ثلاث. مثل قولك: «اذهب إلى غرفتك وأحضر حذائك ومعطفك».
- حددي وقت مشاهدة الشاشة (التلفاز والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم من برنامج للأطفال مع وجود شخص بالغ. لا تضعي أية شاشات عند طفلكِ في غرفة نومه. فالاطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- علمي طفلكِ الأغانى والقوافي البسيطة، مثل "Twinkle, Twinkle, Little Star" أو "Itsy Bitsy Spider".
- أعطيه "صندوق للأنشطة" يحتوي على ورق وأقلام ودفاتر تلوين. لوني وارسمى خطوطاً وأشكالاً معه.
- شجعي الطفل على اللعب مع الأطفال الآخرين. فهذا يساعدُه على تعلم قيمة الصداقة وكيفية التعامل مع الآخرين.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدليلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
CDC
المجاني المُطَوّر من

GET IT ON
Google Play



اعرفي العلامات. بادرِي بالتصريف.

طفلك في عمر 4 سنوات



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُدِّعِي بها طفلك عند بلوغه عمر 4 سنوات. خذ معي هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة حاليه الصحية، عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يذكر بعض الألوان الأعراض
- يحكى ما سبأتهي بعد ذلك في قصة معروفة
- يرسم جسم شخص بثلاثة أعضاء من الجسم أو أكثر

علامات النمو الحركي / البدني

- يلتقط كرة كبيرة في معظم الأوقات
- يقدم الطعام لنفسه أو يصب الماء تحت إشراف شخص بالغ
- يفتح بعض الأزرار
- يمسك بقلم التلوين أو بالقلم الرصاص بين الأصابع والإبهام (وليس بقبضته يده)

- يتظاهر بأنه شيء آخر أثناء اللعب (مثل تظاهره بأنه معلم أو بطل خارق أو كلب)
- يطلب الذهاب ليلاً مع الأطفال إذا لم يكن حوله أي منهم، مثل طلبه «هل أستطيع اللعب مع أليكس؟»
- يواسى الآخرين الذين يشعرون بالألم أو الحزن، مثل معانقته لصديق يبكي
- يتتجنب الخطأ، مثل امتناعه عن القفز من المرتفعات العالية في ساحة اللعب
- يحب «المساعدة»
- يغير سلوكه بحسب مكان وجوده (هل هو موجود في مكان العبادة أو المكتبة أو الملعب)

اللغة / التواصل

- ينطق جملًا تتألف من أربع كلمات أو أكثر
- يردد بعض الكلمات من أغنية أو قصة أو أغنيةأطفال
- يتحدث عن شيء واحد على الأقل حدث خلال يومه، مثل قوله «لقد لعبت كرة القدم».
- يجيب عن أسئلة بسيطة على نحو «فيمَا يُسْتَخدَمُ الْمَعْتَفَ؟» أو «فِيمَا يُسْتَخدَمُ قلم التلوين؟»

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله بشير قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادري بالتصريف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبني إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبني الإحالـة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقييـماً أفضـل؛ و
2. اتصلي بأية مدرسة ابتدائية عامة محلـية للحصول على تقييم مجاني لمعرفـة هل هناك إمكانـية أن يحصل طفـلك على خدمات المسـاعدة.

لمعرفـة المزيد حول كيفية مسـاعدة طـفـلك، تفضلـي بـزيارة cdc.gov/Concerned

American Academy
of Pediatrics



محضـنـا صـحةـ جـمـعـةـ الـطـفـالـ



لا تنتظـريـ
التـصـرـفـ فـيـ مرـحـلـةـ مـبـكـرـةـ
يمـكـنـ أـنـ يـحـدـثـ فـرـقاـ حـقـيقـيـاـ!

ساعدِي الطفُل عَلَى التَّعْلِم وَالنَّمْو

يمكِنك مساعدة الطفل على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له. إليك بعض النصائح والأنشطة البسيطة التي يمكنك تجربتها بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب الطفل ومعلمه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- ساعدِي طفلك على الاستعداد للأماكن الجديدة ومقابلة أشخاص جدد. فيمكن مثلاً أن تقرئي له القصص أو تلعبِي معه الألعاب القائمة على تبادل الأدوار (اللعب بالظاهر) لمساعدته على الشعور بالراحة.
- اقرئي مع طفلك. اسأليه عن الأحداث الجارية في القصة وما يعتقد أنه قد يحدث بعد ذلك.
- ساعدِي طفلك على التعرف على الألوان والأشكال والأحجام. فيمكن مثلاً سؤاله عن لون الأشياء التي يراها خلال النهار وأشكالها وأحجامها.
- شجعي طفلك على استخدام «كلماته» لطلب الأشياء وحل المشكلات، لكن يبنِي له كيف يفعل ذلك؛ إذ قد لا يكون على دراية بالكلمات التي يحتاج إليها. على سبيل المثال، ساعدِي طفلك على أن يقول: «هل يمكن أن أشارك بتناول الأدوار؟» وذلك بدلاً منأخذ لشيء من شخص ما.
- ساعدِي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية للتفاعل معها. فمثلاً إذا رأى طفلاً حزيناً، فقولي له «إنه يبدو حزيناً. فلنحضر له دمية».
- استخدمي كلمات إيجابية وأعطي اهتماماً للسلوكيات التي تريدين أن يتلزِم بها طفلك («السلوكيات المرغوبة»). ومثلاً على ذلك، قولي له «أنت تشارك هذه اللعبة بلطف شديد!» ومن ناحية أخرى، قللي الاهتمام بتلك السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها الطفل.
- أخبريه بطريقة بسيطة لماذا لا يمكنه فعل شيء لا تريدين أن يفعله («سلوك غير مرغوب فيه»). امنحيه بدلاً من ذلك خياراً ب بشأن ما يمكنه فعله. مثل قوله له «لا يمكنني القفز فوق السرير. هل تريدين الخروج واللعب في الخارج أو تشغيل بعض الموسيقى والرقص؟»
- اتركيه يلهو مع غيره من الأطفال، مثلاً في الحديقة أو المكتبة. اسألين عن مجموعات اللعب المحلية وبرامج ما قبل المدرسة. فاللعب مع الأقران يساعد الطفل على تعلم قيمة المشاركة والصدقة.
- تناولِي وجبات الطعام مع طفلك متى استطعت إلى ذلك سبيلاً. دعيه يراك وأنت تستمتعين بالأطعمة الصحية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، شرب الحليب أو الماء.
- ضعي روتين لوقت نوم هادئ وساكن. تجنبِي قضاء أي وقت أمام الشاشات (التلفاز، الهاتف، الجهاز اللوحي، وغيرها) لمدة من ساعة إلى ساعتين قبل النوم ولا تضعِي آية شاشات في غرفة نوم طفلك. يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمرية إلى النوم لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 13 ساعة يومياً(شاملة فترات القيولة). الانتظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!
- امنحي طفلك العاباً أو أشياءً تشجعه على التخيل، مثل ملابس التشك، والأواني والمقالى ليتظاهر بالطهي، أو المكعبات لبني بها. شاركيه في اللعب بالظاهر، مثل تناول الطعام التظاهري الذي يطبخه.
- خصصي وقتاً للإجابة على أسئلة طفلك «الاستفهامية». في حال عدم معرفتك للإجابة، قولي «لا أعرف»، أو ساعدِي طفلك في العثور على الإجابة في كتاب، أو على شبكة الإنترنت، أو من شخص آخر بالغ.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطَوّر من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بدلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة واجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

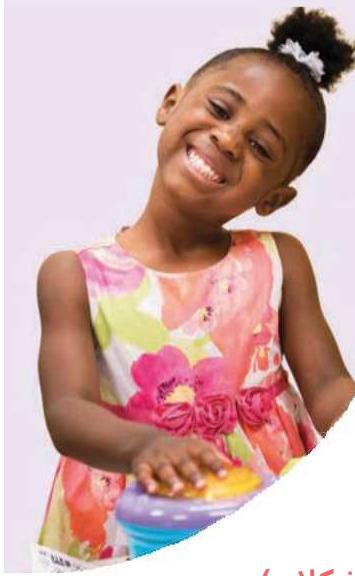
يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
المُطَوّر من **CDC**

GET IT ON
Google Play



اعرفِي العلامات. بادرِي بالتصريف.

طفلك في عمر 5 سنوات



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمها وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تتحقق من علامات النمو التي يُديها طفلك عند بلوغه عمر 5 سنوات. خذ ملخص هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلك، في كل زيارة تقومين بها لمتابعة صحته. عن علامات النمو التي وصل إليها الرضيع وما يمكن توقعه بعد ذلك.

**ما يفعله معظم الأطفال في تلك المرحلة:
العمرية:**

علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يُدّعى حتى الرقم 10
- يسمى بعض الأرقام بين 1 و 5 عندما تشيرين إليها
- يستخدم كلمات تعبّر عن الوقت، مثل «أمس»، أو «غداً»، أو «صباحاً»، أو «ليلاً»
- يتّبّع لمدة تتراوح من 5-10 دقائق أثواب ممارسة الأنشطة، على سبيل المثال، في أثواب وقت القصّة أو ممارسة الفنون والحرف اليدوية (وقت الشاشة غير محسوب)
- يكتب بعض الحروف من اسمه
- يذكر بعض الحروف عندما تشيرين إليها

علامات النمو الحركي / البدني

- يزور بعض الأزرار
- يقفز على قدم واحدة

علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يتبع القواعد أو يلهم بالشّابّون عند اللعب مع الأطفال الآخرين
- يغني أو يرقص أو يمثل من أجلك
- يقوم بالأعمال المنزليّة البسيطة، مثل مطابقة الجوارب أو تنظيف المائدة عقب تناول الطعام

اللغة / التواصل

- يروي قصة سمعها أو اختلقها تسلّف من حديثين على الأقل. على سبيل المثال، قطة علقت في شجرة وأنقذها أحد رجال الإطفاء
- يجب عن أسللة بسيطة حول كتاب أو قصة عقب قرائتها أو سردها له
- يحافظ على استمرار الحوار بتجاذب الحديث بالشّابّون أكثر من ثلاث مرات
- يستخدم القوافي البسيطة أو ينعرف عليها (بطة- قطة، جميل- طويل)

أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلانها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب الطفل أن يفعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله الطفل أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد الطفل أية مهارات كانت لديه في السابق؟
- هل لدى الطفل أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو ولد قبل أوانه؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظري. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادرِي بالتصرّف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبِ إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبِ الإحالـة إلى أخصـائي يمكـنه تقييم طـفـلك تـقـيـيـماً أـفـضـلـاً؛ و
2. اتصـلي بـأـيـة مـدـرـسـة اـبـتدـائـيـة عـامـة محلـيـة للـحـصـول عـلـى تـقـيـيـم مـجـانـيـاً لـعـرـفـة هـل هـنـاك إـمـكـانـيـة أـن يـحـصـل طـفـلك عـلـى خـدـمـات للـمسـاعـدةـ.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضّلي بزيارة [.cbc.gov/Concerned](http://cbc.gov/Concerned)

American Academy
of Pediatrics



محضن صحة جميع الأطفال®

يمكن تنزيل تطبيق
Milestone Tracker
المجانى المُطور من
CDC

GET IT ON Google Play
Available on the App Store

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



لا تنتظري.
التصرّف في مرحلة مبكرة
يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً!

ساعد الطفل على التعلم والنمو



تستطيع مساعدة طفلك على التعلم وتنمية عقله بوصفك المعلم الأول له، كما يمكنك تجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة، فضلاً عن أنك تستطيع التحدث مع طيب طفلك ومعلمه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدته على النمو.

- قد يبدأ الطفل في «الرد عليك» من أجل الشعور بالاستقلالية وتجربة ما سيحدث، قلل من اهتمامك بالكلمات السلبية، ابحث عن أنشطة بديلة يقوم بها تتيح له تولى زمام المبادرة والاستقلالية، احرص على ملاحظة السلوك الجيد، «لقد احتفظت بهدوك عندما اخبرتك أنه قد حان وقت النوم»
- «اسأله عن الألعاب التي يلعبها، ومساعدته على التوسيع في إجاباته بسؤاله «لماذا؟» و«كيف؟» قل له على سبيل المثال «يا له من جسر جميل هذا الذي تبنيه، لماذا وضعته هناك؟»
- مارس الألعاب التي تشجع الطفل على تجميع الأغراض مع بعضها البعض، مثل الألغاز ومكعبات البناء،
- استخدم كلمات تساعد على البدء في التعرف على الوقت، فمثلاً، غنّ أغاني عن أيام الأسبوع وأخبره ما هو اليوم، فضلاً عن استخدامك لكلمات تعبير عن الوقت، مثل اليوم، وغداً، وأمس.
- دعه يفعل الأشياء بنفسه. حتى لو لم يكن ما يفعله مثالياً، فمثلاً، اتركه يرتدي سريمه، أو يزور قميصه، أو يصب الماء في كوب، احتفل به عندما يفعل ذلك وحاول ألا «تصلح» أي شيء لست مضطراً لإصلاحه.
- تحدث عن مشاعرك ومشاعره وسمها، اقرأ الكتب وتحدث عن المشاعر التي تتاسب الشخصيات ولماذا تتباهم تلك المشاعر،
- العب ألعاب القوافي، فمثلاً، قل له: «ما هي الكلمة التي تتاغم مع كلمة قطة؟؟»
- علمه اتباع القواعد عند ممارسة الألعاب، على سبيل المثال، العب لعبة الألوان البسيطة، أو الألعاب الورقية، أو لعبة سايمون يقول،
- خصص مكاناً في المنزل ليذهب إليه طفلك عندما يشعر بالانزعاج، وابق قريباً منه حتى يعرف أنه في أمان ويمكنه أن يأتي إليك للمساعدة على تهدئته عند اللزوم،
- ضع حدوداً لوقت استخدام الطفل للشاشة (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها). بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم، وضع خطة لاستخدام عائلتك للهواتف النقالة،
- تناول وجبات الطعام معه واستمتع بقضاء وقت العائلة في التحدث معًا، وقدم الوجبة نفسها للجميع، وتجنب قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) أثناء وقت تناول الطعام، ودع طفلك يساعد في إعداد الأطعمة الصحيحة واستمتعوا بها سوياً،
- شجع طفلك على «القراءة» بالنظر إلى الصور وسرد القصة،
- مارس الألعاب التي تساعد على تقوية الذاكرة والانتباه، مثل، الألعاب الورقية. تيك تاك تو، أنا أتجسس. أو ساخن وبارد،

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تحميل تطبيق **Milestone Tracker** المُطور من **CDC**.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بديلاً عن أداة فحص نمو موحدة ومعتمدة. توضح علامات النمو المُشار إليها ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون هذه العلامات بناءً على البيانات المتاحة وجماع آراء الخبراء.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تحميل تطبيق
Milestone Tracker
CDC
المجاني المُطور من



اعرف العلامات. بادر بالتصرف.

نصائح للتربيـة الإيجـابـية من أجل نـمو صـحي لـلـطـفـل

مرحلة الطفولة المتوسطة (تـراـوـح ما بـيـن 6-8 سـنـوات)

مراحل النمو

تحـدـثـ العـدـيدـ مـنـ التـغـيـرـاتـ فـيـ حـيـاةـ الـطـفـلـ فـيـ مـرـاحـلـ الـطـفـولـةـ الـمـتوـسـطـةـ.ـ فـالـأـطـفـالـ فـيـ هـذـهـ الـمـرـاحـلـ الـعـمـرـيـةـ يـسـتـطـيـعـونـ اـرـتـدـاءـ مـلـابـسـهـمـ بـأـنـفـسـهـمـ،ـ وـالتـقـاطـ الـكـرـةـ بـسـهـلـةـ أـكـبـرـ بـاستـخـدـامـ أـيـدـيـهـمـ فـقـطـ،ـ وـرـبـطـ أـحـذـيـتـهـمـ.ـ وـيـصـبـحـ الـاسـتـقـلـالـ عنـ الـعـائـلـةـ أـمـرـاـ أـكـثـرـ أـهـمـيـةـ الـآنـ.ـ تـجـعـلـ أـحـدـاثـ مـثـلـ بدـءـ الـدـرـاسـةـ الـأـطـفـالـ فـيـ هـذـهـ السـنـ عـلـىـ اـنـصـالـ بـالـعـالـمـ الـأـكـبـرـ بـشـكـلـ مـنـظـمـ.ـ وـتـرـدـادـ أـهـمـيـةـ الصـدـاقـاتـ أـكـثـرـ بـمـرـورـ الـوقـتـ.ـ كـمـ تـنـطـوـرـ الـمـهـارـاتـ الـبـدـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ وـالـعـقـلـيـةـ تـنـطـوـرـاـ سـرـيـعاـ فـيـ هـذـاـ الـوقـتـ.ـ إـنـهـ وـقـتـ حـاسـمـ بـالـنـسـبـةـ لـلـأـطـفـالـ لـتـعـزـيزـ ثـقـفـتـهـمـ فـيـ جـمـيعـ مـنـاحـيـ الـحـيـاةـ،ـ مـنـ خـلـالـ الـأـصـدـقـاءـ وـالـعـمـلـ الـمـدـرـسـيـ وـالـرـياـضـةـ.

فيـ ماـ يـلـيـ بـعـضـ الـمـعـلـومـاتـ حـولـ نـمـوـ الـأـطـفـالـ خـلـالـ مـرـاحـلـ الـطـفـولـةـ الـمـتوـسـطـةـ:



التـغـيـرـاتـ الـعـاطـفـيـةـ/ـالـاجـتمـاعـيـةـ

قدـ يـسـتـطـيـعـ الـأـطـفـالـ فـيـ هـذـهـ الفـتـرـةـ الـعـمـرـيـةـ الـقـيـامـ بـمـاـ يـلـيـ:

- إـظـهـارـ الـمـزـيدـ مـنـ الـاسـتـقـلـالـيـةـ عـنـ الـوـالـدـيـنـ وـالـعـائـلـةـ.
- الـبـدـءـ بـالـتـفـكـيرـ فـيـ الـمـسـتـقـيلـ.
- فـهـمـ الـمـزـيدـ عـنـ مـكـانـهـ فـيـ الـعـالـمـ.
- إـعـطـاءـ اـهـتـمـامـ أـكـبـرـ لـلـصـدـاقـاتـ وـالـعـمـلـ الـجـمـاعـيـ.
- الرـغـبةـ فـيـ أـنـ يـكـونـ مـحـبـيـاـ وـمـقـبـولاـ لـدىـ الـأـصـدـقـاءـ.

الـتـفـكـيرـ وـالـتـعـلـمـ

قدـ يـسـتـطـيـعـ الـأـطـفـالـ فـيـ هـذـهـ الفـتـرـةـ الـعـمـرـيـةـ الـقـيـامـ بـمـاـ يـلـيـ:

- إـظـهـارـ تـطـوـرـ سـرـيـعـ لـلـمـهـارـاتـ الـعـقـلـيـةـ.
- تـعـلـمـ طـرـقـ أـفـضـلـ لـوـصـفـ الـتـجـارـبـ وـالـتـحـدـثـ عـنـ الـأـفـكـارـ وـالـمـشـاعـرـ.
- تـقـلـيلـ التـرـكـيزـ عـلـىـ الذـاتـ وـزـيـادـةـ الـاهـتـمـامـ بـالـآـخـرـينـ.

نصائح التـرـبـيـةـ الإـيجـابـيةـ

فيـ ماـ يـلـيـ بـعـضـ الـأـمـورـ الـيـمـكـنـ الـقـيـامـ بـهـاـ،ـ كـوـلـيـ أـمـرـ،ـ لـمـسـاعـدـةـ الـطـفـلـ أـشـاءـ هـذـهـ الـفـتـرـةـ:

- أـظـهـرـ الـمـوـدـةـ لـطـفـلـكـ.ـ اـعـتـرـفـ بـإـنجـازـاتـهـ.
- سـاعـدـهـ عـلـىـ تـنـمـيـةـ شـعـورـهـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ -ـ اـطـلـبـ مـنـهـ الـمـسـاعـدـةـ فـيـ الـمـهـامـ الـمـنـزـلـيـةـ،ـ مـثـلـ إـعـدـادـ الـمـائـدـةـ.
- تـحدـثـ مـعـ طـفـلـكـ عـنـ اـحـتـرـامـ الـغـيـرـ.ـ شـجـعـهـ عـلـىـ مـسـاعـدـةـ الـمـحـتـاجـيـنـ.
- سـاعـدـ طـفـلـكـ عـلـىـ تـحـدـيدـ أـهـدـافـ الـخـاصـةـ الـقـاـبـلـةـ لـلـتـحـقـيقـ -ـ مـاـ يـجـعـلـهـ يـتـعـلـمـ الـفـخـرـ بـنـفـسـهـ وـيـقـلـلـ مـنـ اـعـتـمـادـهـ عـلـىـ موـافـقـةـ الـآـخـرـينـ أـوـ مـكـافـأـتـهـمـ.
- سـاعـدـهـ عـلـىـ تـعـلـمـ الصـبـرـ بـأـنـ يـسـمـحـ لـلـآـخـرـينـ بـالـتـحـركـ قـبـلـهـ أـوـ بـإـتـامـ مـهـمـةـ مـاـ قـبـلـ الـخـروـجـ لـلـعـبـ.ـ شـجـعـهـ عـلـىـ التـفـكـيرـ فـيـ الـعـوـاقـبـ الـمـحـتـمـلـةـ قـبـلـ التـصـرـفـ.
- ضـعـ قـوـاعـدـ وـاضـحـةـ وـالـتـزـمـ بـهـاـ،ـ مـثـلـ الـمـدـةـ الـتـيـ يـمـكـنـ أـنـ يـشـاهـدـ فـيـهـ طـفـلـكـ الـتـلـفـازـ أـوـ مـتـىـ يـجـبـ عـلـيـهـ أـنـ يـخـلـدـ إـلـىـ الـنـوـمـ.
- كـنـ وـاضـحـاـ بـشـأنـ السـلـوكـ الـمـقـبـولـ وـالـسـلـوكـ غـيرـ الـمـقـبـولـ.
- اـفـعـلـواـ أـشـيـاءـ عـائـلـيـةـ مـمـتـعـةـ سـوـيـاـ،ـ مـثـلـ مـارـسـةـ الـأـلـعـابـ،ـ وـالـقـرـاءـةـ،ـ وـالـذـهـابـ إـلـىـ الـفـعـالـيـاتـ الـتـيـ تـقـامـ فـيـ مجـتمـعـكـ الـمـحـلـيـ.



- اجعل لك دوراً في مدرسة طفلك. قابل المدرسين والعاملين في المدرسة وتعرف على أهدافهم التعليمية وكيف يمكنك التعاون مع المدرسة لمساعدة طفلك على النجاح في دراسته.
- استمر في القراءة للطفل. عندما يصبح قادراً على القراءة، تناويا القراءة لبعضكم البعض.
- استخدم التأديب لتوجيه الطفل وحمايته، بدلاً من عقابه ليشعر بالسوء تجاه نفسه. تابع أية مناقشة عملاً ينبغي فعله بمناقشة ما ينبغي فعله بدلاً من ذلك.
- امدح السلوك الجيد للطفل. من الأفضل تركيز المديح على ما يفعله («لقد عملت بجد لاكتشاف ذلك») بدلاً من جعله منصباً على السمات التي لا يستطيع تغييرها («أنت ذكي»).
- ادعم طفلك في مواجهة التحديات الجديدة. شجعه على حل المشكلات بنفسه، مثل الخلاف مع طفل آخر.
- شجعه على الانضمام إلى المجموعات المدرسية والمجتمعية، مثل الرياضيات الجماعية، أو الاستفادة من فرص التطوع.

سلامة الطفل قبل كل شيء

- يمكن أن تؤدي زيادة القدرة البدنية والاستقلالية الزائدة إلى تعريض الأطفال لخطر الإصابات الناجمة عن السقوط والحوادث الأخرى. تُعد حوادث السيارات السبب الأكثر شيوعاً للوفاة بسبب الإصابات غير المقصودة بين الأطفال في تلك المرحلة العمرية.
- وفر للطفل الحماية المناسبة في السيارة. للحصول على معلومات مفصلة، يرجى الرجوع إلى سلامة مقاعد السيارات الذي أصدرته American Academy of Pediatrics: دليل للعائلات.
- علم طفلك أخذ الحيطة من حركة المرور وكيفية الحفاظ على سلامته عند المشي إلى المدرسة، وركوب الدراجة، واللعب في الخارج.
- تأكد من أن الطفل على دراية بالسلامة المائية، وراقبه دائمًا عندما يسبح أو يلعب بالقرب من الماء.
- راقبه عندما يمارس أنشطة محفوفة بالمخاطر، مثل التسلق.
- تحذر مع طفلك حول طرق طلب المساعدة عندما يحتاج إليها.
- احتفظ بالمنتجات المنزلية والأدوات والمعدات والأسلحة النارية التي يُحتمل أن تكون ضارة لطفلك بعيداً عن متناول يده.

الجسم السليم

- يمكن لأولياء الأمور المساعدة في جعل المدارس مكاناً صحيّاً بشكل أكبر. تعاون مع مدرسة طفلك للحد من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المضاف، والدهون الصلبة، والملح والتي يمكن شراؤها خارج برنامج الغداء في المدارس.
- تأكد من أن طفلك يمارس نشاطاً بدنياً لمدة ساعة أو أكثر يومياً.
- اجعل وقت استخدام طفلك للشاشات مقتصرًا على ساعة إلى ساعتين يومياً من مشاهدة البرامج عالية الجودة، في المنزل أو المدرسة أو رعاية ما بعد المدرسة.
- ممارسة عادات الأكل الصحية والنشاط البدني في وقت مبكر. شجع على اللعب النشط، وكن قدوة له بتناول الطعام الصحي في أوقات تناول الوجبات العائلية واتباع أسلوب حياة نشط.

توفر نسخة pdf من هذه الوثيقة لإعادة طباعتها مجاناً من

<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

الآن!

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>

نصائح للتربية الإيجابية من أجل نمو صحي للطفل

مرحلة الطفولة المتوسطة (التي يتراوح فيها سن الأطفال ما بين 11-9 عاماً)

مراحل النمو

قد يكون استقلال طفلك المترادف عن العائلة واهتمامه بالأصدقاء واضحًا الآن. تعد الصداقات الصحية مهمة للغاية من أجل نمو طفلك، ولكن قد يصبح ضغط الأقران قويًا في هذه الفترة. الأطفال الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم يكونون أكثر قدرة على مقاومة الضغوط السلبية من الأقران واتخاذ خيارات أفضل لأنفسهم. هذا هو الوقت المهم الذي يكتسب فيه الأطفال شعورًا بالمسؤولية إلى جانب استقلاليتهم المترادفة. كما أن التغيرات الجسدية لسن البلوغ ربما تكون قد بدأت تظهر الآن، لا سيما بالنسبة للفتيات. ثمة تغيير كبير آخر يجب على الأطفال الاستعداد له خلال تلك الفترة ألا وهو بدء الدراسة في المدرسة المتوسطة أو الإعدادية.

فيما يلي بعض المعلومات حول نمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة المتوسطة:



التغيرات العاطفية/الاجتماعية

قد يستطيع الأطفال في هذه الفئة العمرية القيام بما يلي:

- البدء في تكوين صداقات أقوى وأكثر تعقيدًا وعلاقات مع الأقران. يصبح تكوين الصداقات، لا سيما من الجنس نفسه، أكثر أهمية من الناحية العاطفية.
- التعرض للمزيد من ضغط الأقران.
- الوعي المترادف بجسده مع اقتراب سن البلوغ. تبدأ مشكلات شكل الجسم والأكل في الظهور أحياناً في هذه المرحلة العمرية.

التفكير والتعلم

قد يستطيع الأطفال في هذه الفئة العمرية القيام بما يلي:

- مواجهة المزيد من التحديات الأكademية في المدرسة.
- الاستقلال المترادف عن الأسرة.
- البدء في رؤية وجهة نظر الآخرين بوضوح.
- زيادة مدة الانتباه.

نصائح التربية الإيجابية

فيما يلي بعض الأمور التي يمكن القيام بها، كولي أمر، لمساعدة الطفل أثناء هذه الفترة:

- اقض بعض الوقت مع طفلك. تحدث معه عن أصدقائه وإنجازاته والتحديات التي سيواجهها.
- اجعل لك دور في مدرسة طفلك. احضر الفعاليات المدرسية؛ وقابل معلمي طفلك.
- شجع طفلك على الانضمام إلى المجموعات المدرسية والمجتمعية، مثل انضمamate إلى فريق رياضي، أو أن يكون متطوعاً في مؤسسة خيرية.
- ساعد طفلك على تطوير إحساسه بالصواب والخطأ. تحدث معه عن الأشياء الخطيرة التي قد يضغط عليه أصدقاؤه كي يفعلوها، مثل التدخين أو التحديات الجنسية الخطيرة.
- ساعد طفلك على تطوير الشعور بالمسؤولية - شجعه على المشاركة في المهام المنزليه مثل التنظيف والطبخ.
- تحدث مع طفلك عن توفير المال وإنفاقه بحكمة.
- تعرف على عائلات أصدقاء طفلك.
- تحدث معه عن احترام الغير. شجعه على مساعدة المحتاجين. تحدث معه عما يجب فعله عندما يتعامل الآخرون بشكل يفتقر إلى الود أو الاحترام.



- ساعد الطفل على تحديد أهدافه الخاصة. شجعه على التفكير في المهارات والقدرات التي يرغب في امتلاكها وسبيله إلى تطويرها.
- ضع قواعد واضحة والتزم بها. تحدث مع طفلك عما تتوقعه منه (السلوك) في غياب الكبار. إذا أعطيت أسباباً لقواعد، فإن ذلك سيساعده على معرفة ما يجب فعله في معظم المواقف.
- استخدم التأديب للتوجيه وحمايته، بدلاً من عقابه يجعله يشعر بالسوء تجاه نفسه.
- عند استخدام المديح، ساعده على التفكير في إنجازاته الخاصة. فقولك «يجب أن تفخر بنفسك» بدلاً من أن تقول ببساطة «أنا فخور بك» يمكن أن يشجع الطفل على اتخاذ خيارات جيدة عندما لا يكون حوله من يمدحه.
- تحدد معه عن التغيرات الجسدية والعاطفية الطبيعية للبلوغ.
- شجع طفلك على القراءة اليومية. تحدث معه عن واجباته المدرسية.
- كن حنوناً وصادقاً معه، وافعلا الأشياء معًا كأسرة واحدة.

سلامة الطفل قبل كل شيء

قد يؤدي المزيد من الاستقلالية وضعف إشراف البالغين إلى تعريض الأطفال لخطر الإصابات الناجمة عن السقوط والحوادث الأخرى. إليك بعض النصائح للمساعدة في حماية طفلك:

- احم طفلك في السيارة. توصي National Highway Traffic Administration بإبقاء طفلك في كرسي الرفع حتى يصبح كباراً بما يكفي ليتساسب حجمه مع ربط حزام الأمان بشكل صحيح. تذكر: يجب أن يظل طفلك يركب في المقعد الخلفي للسيارة حتى يبلغ 12 عاماً لأن ذلك أكثر أماناً له. تُعد حوادث السيارات السبب الأكثر شيوعاً للوفاة بسبب الإصابات غير المقصودة بين الأطفال في هذه المرحلة العمرية.
- اعرف أين يوجد طفلك وهل هناك شخص بالغ مسؤول موجود أم لا. خطط مع طفلك بشأن موعد اتصاله بك، وأين يمكنك العثور عليه، والوقت الذي تتوقع عودته فيه إلى المنزل.
- تأكد من أن طفلك يرتدي خوذة عند ركوبه الدراجة أو لوح التزلج أو ارتداء حذاء تزلج؛ أو ركوب الدراجة النارية أو دراجة ثلجة بمحرك أو مركبة لجميع التضاريس؛ أو ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي.
- يعود العديد من الأطفال من المدرسة إلى المنزل قبل عودة آبائهم من العمل. من الأهمية بمكان أن تضع قواعد وخطط واضحة لطفلك عندما يكون في المنزل بمفرده.

الجسم السليم

- وفر الكثير من الفواكه والخضروات؛ والحد من الأطعمة الغنية بالدهون الصلبة، أو السكريات المضافة، أو الملح، وإعداد أطعمة صحية أكثر للوجبات الأسرية.
- بعد أجهزة التلفاز عن غرفة نوم طفلك. حدد الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة، ويشمل ذلك أجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو، بما لا يزيد عن ساعة إلى ساعتين.
- شجع طفلك على المشاركة في أنشطة بدنية مناسبة لعمره وممتعة وتتوفر له التنوّع لمدة ساعة في اليوم! تأكد من ممارسته لثلاثة أنواع من الأنشطة: النشاط الهوائي مثل الجري، وتنمية العضلات مثل التسلق، وتنمية العظام - مثل القفز بالحبال - ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً.

من هذه الوثيقة لإعادة طباعتها مجاناً من pdf تتوفر نسخة <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

الطباطبائية للأطفال : ٢٠١٣

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>

نمو الطفل: المخاوف المتعلقة بالنمو

- استرشد بعلامات النمو للمساعدة في تحديد أي حالات تأخر محتملة
- شارك ما تلاحظه مع عائلة الطفل
- شجع الوالدين أو ولي الأمر على الاتصال بمقدم الرعاية الصحية
- للطفل بشأن أي مخاوف

Early On	earlyon.org	1800www.	5966-327-800-1
Build Up		www.buildupmi.org	8384-320-888-1



Michigan® Early On

مساعدة الرضع على التعلم والنمو

تُعد السنوات الأولى من عمر الرضيع مهمة للغاية؛ إذ يتعلم الأطفال وينموون بمعدلات مختلفة. في حال كان لديك أي أسئلة حول كيفية نمو طفلك أو إذا كنت تعتقد أنه قد يحتاج إلى مساعدة إضافية،

Michigan Early On. MichiganEarlyOn.org

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني 1800EarlyOn.org للحصول على معلومات أو لتقديم طلب إحالة لرضيع أو طفل صغير.

1-800-EARLYON (327-5966)

[/earlyonmichigan.org](http://earlyonmichigan.org) 

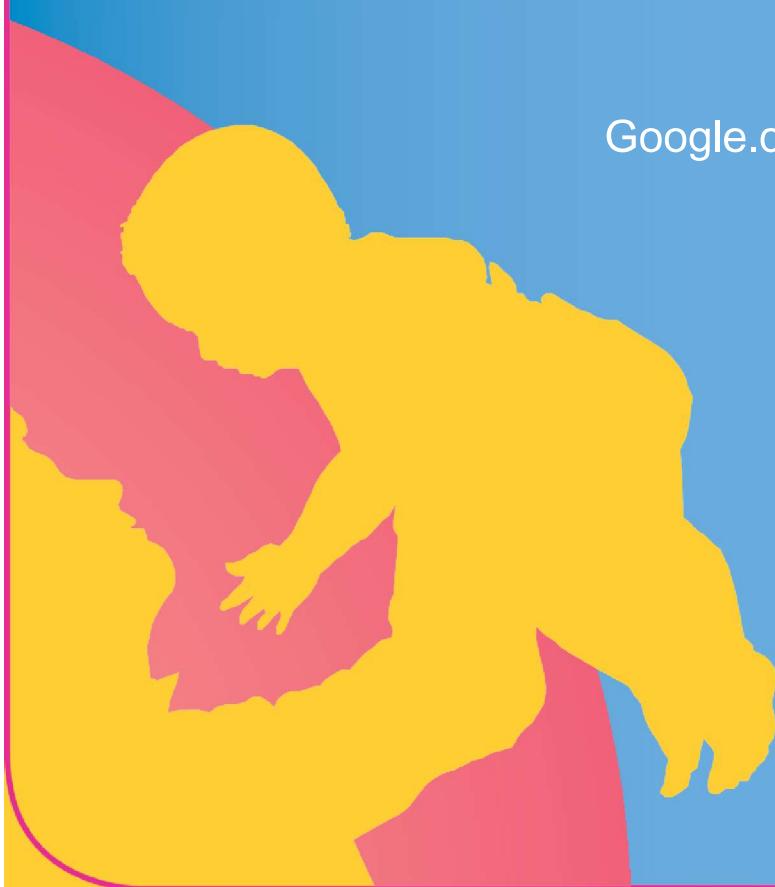
@ChildFindMich 

[Google.com/+1800earlyonOrg](https://plus.google.com/+1800earlyonOrg) 

earlyonmichigan@ 



فلا تقلق. ولكن لا تستظر.



Build Up Michigan

أطفال ميشيغان. مستعدون لرياض الأطفال.

كولي أمر، أنت تريد إعداد طفلك لكل شيء. إذا لاحظت أنه قد يعاني من تأخر في النمو أو يشتبه في إصابته بإعاقة، فاتصل بـ Build Up اليوم. نحن نوفر الدعم التعليمي الخاص المجاني للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 إلى 5 سنوات، من خلال المنطقه التعليمية العامة.

Visit BuildUpMi.org or dial the Michigan Special Education Line at 1-888-320-8384.



1BuildUpMich



B BuildUpMichigan



Google.com/+BuildupmiOrgMDE



طبعت هذه الوثيقة و وزعت عن طريق IDEA Mandated Activities Project, Early On® Public Awareness Michigan Department of Education و تمنحها بتكلفة 0.03 دولار لكل بطاقة. الآراء الواردة هنا لا تعكس بالضرورة موقف أو سياسة Michigan Department of Education, أو U.S. Department of Education, أو Michigan State Board of Education، ولا يُسندل منها على أي تأييد لما جاء فيها. هذه الوثيقة متاحة للعامة ويمكن نسخها لتوزيعها مرة أخرى عند عزوها لمؤلفها كما يجب. للمزيد من المعلومات أو الاستفسارات حول هذا المشروع، يرجى الاتصال Michigan Department of Education, Office of Great Start, P.O. Box 30008, Lansing, MI 48909. تمت الطباعة في سبتمبر 2017.



18

منع إساءة معاملة الأطفال



19



منع إساءة معاملة الأطفال



20

منع إساءة معاملة الأطفال: الإرشادات المناسبة

▪ يحظر دليل ولاية ميشيغان لمقدمي خدمات رعاية الأطفال المرخص لهم وسائل العقاب التالية: الضرب، والاصفع، والاهز، والعرض، والقرص، وتقيد الحركة، والحادق الضرر النفسي أو العقلي.

▪ يستحق الأطفال أن يعاملوا باحترام وبشكل مناسب وإيجابي. وقد ربطت الأبحاث بين الضغوط النفسية والعاطفية والعقاب البدني والآثار السلبية مثل مشكلات التعلم والسلوك الاجرامي في وقت لاحق.



21



منع إساءة معاملة الأطفال: الإرشادات المناسبة

- تأكيد من أن المكان مجهر
- كن مثلاً يحتذى به للسلوكيات واللغة التي ترغب في رؤيتها
- أخبر الأطفال بما تريدهم أن يفعلوه
- أعد توجيه الطفل إلى خيار إيجابي
- تجاهل السلوكيات عند الاقضاء
- إبعاد الطفل عن الموقف



22



الوقاية من إصابة الدماغ المؤذنة أو متلازمة هرّ الرضيع

- إصابة الدماغ المؤذنة (AHT) هي نوع من الاعتداء الجسدي على الرضيع أو الطفل ينتج عنه إصابة في الرأس أو الرقبة
- يحدث معظم حالات إصابة الدماغ المؤذنة عندما يسبأه ولبس أمر أو مقدم رعاية من عدم توقف الطفل أو يمكن أن تؤدي الإصابات الناجمة عن إصابة الدماغ المؤذنة إلى عجز بدني وعقلاني وطلب طويل الأمد وتلف في الدماغ بل وقد تؤدي حياة الطفل يوجد حوالي 3000 حالة مصابة إصابة الدماغ المؤذنة في الولايات المتحدة سنويًا، ويموت طفل واحد من بين كل 4 أطفال جراء تلك الإصابات.

ليس هناك قدر مأمن من الاعتداء



23

LEPPT

منع إصابة الدماغ المؤذية والتي تشمل متلازمة هزّ الرضيع

تحدّث إصابة الدماغ المؤذية نتيجة أحد هذه الأفعال الثلاثة

- يستخدم شخص ما القوة لالقاء أو إسقاط رضيع أو طفل متعمداً
- يضرّ الشخص رأس الطفل أو رقبته بجسم ما، مثل الأرض أو الأثاث، أو يضرّ رأس الطفل أو رقبته بشيء ما في يده
- يهزّ الشخص الطفل أو الرضيع بقوة، هذا هو الشكل الذي تتطوّي عليه إصابة الدماغ المؤذية والمعروفة باسم متلازمة هزّ الرضيع

لأنه رضيئاً أبداً، أبداً! ليس هناك قدر آمن من الاهتزاز.



لا تهز رضيعاً مطلقاً - نصائح لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

يتعرض ما يقرب من 1200 إلى 1400 طفل سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الإصابة أو الموت جراء هز الرضيع،* ومعظم هؤلاء الأشخاص لم يتخلوا قط أن يؤذوا أطفالهم؛ إذ يكون ذلك رد فعل فوري لشعورهم بالإحباط. يجب توعية مقدمي الرعاية بشأن متلازمة هز الرضيع (SBS).

- بالرغم من أن ذلك قد يحدث نتيجة للشعور بالإحباط، لكن هز الرضيع بقوة بعد شكلاً خطيراً من أشكال الإساءة للأطفال.
- يمكن أن تودي نوبة هز واحدة بحياة الطفل أو تسبب إصابات خطيرة أخرى مثل التخلف العقلي، وصعوبات النطق والتعلم، والشلل الدماغي، ونوبات الاضطراب، وفقدان السمع، والعمى الجزئي أو الكلوي، واضطرابات السلوك، وضعف الإدراك، وإصابة الجبل الشوكي، والشلل، وكسر العظام وحالات الإنخلاع.
- قد تكون رعاية الرضيع أمراً صعباً ومحبطاً. فالرضع يبكون لعدة أسباب منها:

- الجوع
- الحاجة إلى التجشؤ
- الحاجة إلى تغيير الحفاضات
- الشعور بالحر الشديد أو البرد الشديد
- الحمى أو الألم الناتج عن ألم الأذن أو التسنين أو المطفح الجلدي أو لدغة الحشرات
- الحاجة إلى أن يحملهم أو يهدئهم أحد
- الشعور بالإنهاك الشديد
- المعاناة من التحفيز الزائد
- يحتاج الرضع أحياناً إلى البكاء فحسب!

- إذا كنت تشعرين بالإحباط، يمكنك وضع الرضيع بلطف في سريره ثم الذهاب إلى غرفة أخرى لبعض دقائق حتى تستعيدي هدوئك. خذي عدة أنفاس عميقه، أو عدي إلى 100، أو استمعي إلى الموسيقى الهادئة، أو مارسي الرياضة، أو باشربي بعض الأعمال المنزلية، أو اذهبي في نزهة (لا تركي الرضيع في المنزل بمفردك).
- يجب توعية مقدمي الرعاية بشأن متلازمة هز الرضيع. تأكد من أنهم يفهمون مخاطر هز الرضيع. زودهم برقم مقدم رعاية بديل يمكنه تقديم المساعدة. يوجد أيضاً الخط الساخن لجمعية Child Help USA Hotline 1-800-4-A-CHILD يمكن لمقدمي الرعاية التحدث إلى أحد المستشارين خلال الأوقات العصبية عن طريق هذا الخط الساخن المجاني والسري.
- طمئن مقدم الرعاية الخاص بك واجعله يشعر بالارتياح بأنه لا يأس بأن يتصل بك وأنت في العمل إذا كان الطفل لا يمكن تهدئته.

المصدر: Together With Baby, LLC
(http://www.togetherwithbaby.com/Handouts/handout_sbs.pdf)



PeaceHealth

The *spirit of healing*®

كيفية تهدئة رضيع يبكي

الخطوة الأولى: حاولي معرفة ما الذي يجعل الرضيع يشعر بالانزعاج

تأكد من أن الرضيع:

- ليس جائعًا أو يحتاج إلى أن يتجلسأ
- الحفاضات التي يرتديها جافة
- يرتدي ملابس مريحة
- لا يشعر بالحر الشديد أو البرد الشديد
- لا يشعر بالإنهاك الزائد أو التحفيز الزائد بسبب اللعب أو الصوضاء أو الأصوات الساطعة
- ليس مريضاً أو مصاباً بالحمى
- لا يتألم



وسيلة الرضع للتواصل
هي البكاء

الخطوة الثانية: حاولي مساعدة الرضيع على الاسترخاء

- أطفئ الأنوار
- لفيه أو ضعي له قماطاً بإحكام
- هزي الرضيع برفق
- قدمي له الشيء أو زجاجة الرضاعة أو الزيارة
- امش بالرضيع
- شغلي له بعض الموسيقى الهادئة
- هدهديه، أو اهمسني، أو غنّ له، أو حدثيه بهدوء
- شغلي المكبس الكهربائية
- اصطحبه في جولة بعرة الأطفال أو في السيارة



القماط المحكم يمكن أن يساعد
الرضيع على الاسترخاء

الخطوة الثالثة: حافظي على سلامه رضيعك

يبكي الرضع في بعض الأحيان حتى بعد اتخاذ كل تلك الخطوات. لا تأخذي هذا الأمر على محمل شخصي. يحتاج كل مقدم رعاية إلى خطة للتعامل مع بكاء الطفل الرضيع. إذا شعرتني بالإرهاق أو الإحباط أو الغضب أو فقدان السيطرة، فيمكنكِ في تلك الحالة القيام بما يلي:

- التوقف
- أخذ نفس عميق والعد حتى 10
- ضعي الرضيع في مكان آمن، مثل سرير الأطفال أو قفص اللعب
- غادرى الغرفة وأغلقي الباب
- ابحثي عن مكان هادئ لنفسك وخذلي وقتاً تراثين فيه
- تفتقدي أحوال الرضيع ما بين كل 5-15 دقيقة
- إذا كنت هادئة ورابطة الجأش فيمكنكِ
- تكرار الخطوتين الأولى والثانية
- لا تخشى من طلب المساعدة



حافظي دائمًا على سلامه
الرضيع

طلب المساعدة

الحفاظ على سلامه طفلك وطلب المساعدة من سمات الأم الصالحة. توقفي، وخذلي وقتاً تراثين فيه، واطلب المساعدة، فيمكنكِ:

- الاتصال بأحد الأصدقاء أو الأقارب أو الجيران للحصول على الدعم والمشورة
- اطلب من شخص بالغ آخر الاعتناء برضيعك أثناء حصولك على قسط من الراحة
- الاتصال بالخط الساخن للأزمات (1-800-4-A-CHILD)
- الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

يجب على كل من يعتنى برضيع أو طفل صغير أن يكون على دراية بالعواقب الوخيمة المترتبة على هزّ الطفل. للمزيد من المعلومات:

National Center On Shaken Baby

Syndrome

(888)-273-0071

www.don'tshake.com

The Shaken Baby Alliance

(877)-6-END-SBS

www.shakenbaby.com

المصدر: National Association of Neonatal Nurses
Karin M. Gracey, RNC, MSN, CNNP, Column Editor & Suzanne Franklin
PNN, NRPA, SM, NR, Carbaugh

منع إساءة معاملة الأطفال: ضع خطة عندما تشعرين بالضغط النفسي

- عليك أن تعرفي أنه لا يأس من طلب المساعدة
- سهولة الوصول إلى رقم هاتف الوالدين والأشخاص الداعمين الآخرين
- اعلمي أنه لا يأس من السماح للرضيع أو الطفل الصغير بالبكاء - إذا كان الطفل في أمان
- انتقل إلى غرفة أخرى والنقطي أنفاسك



24

التعرف على حالات الإساءة للأطفال وأهمالهم والإبلاغ عنها



25

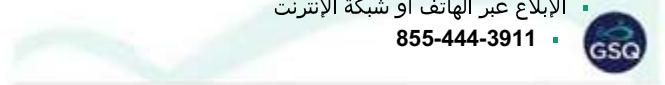
التعرف على حالات الإساءة للأطفال وأهالיהם والإبلاغ عنها

- مقدم رياضية مُعفى من الترخيص، فإليك تلتزم بفهم دورك
- بوصفك ملئع مفوض
- تعرف على علامات الإساءة والإهمال

Michigan Department of Health and Human Services
Centralized Intake

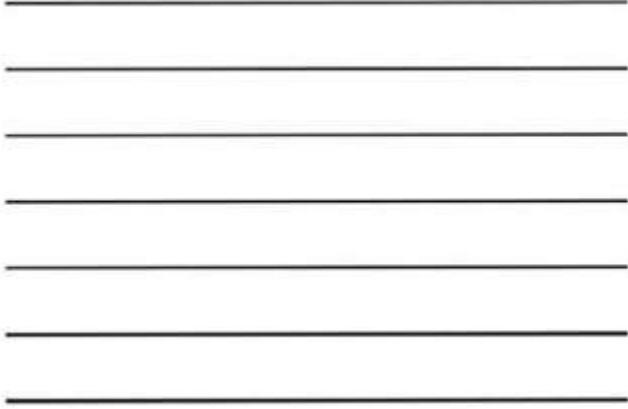
- مفتوح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- الإبلاغ عبر الهاتف أو شبكة الإنترنت

855-444-3911



26

-TEN-4- قاعدة الكدمات على الوجه



«وجوه»

- ❖ اللحام (الجزء الداخلي من اللثة بالقرب من الأسنان)
- ❖ زاوية الفك (خط الفك)
- ❖ الوجبات (الجزء الخماسي)
- ❖ الحقوف
- ❖ الملحمة (الجزء الأبيض من العين)

«عشرة»

- جذع الإنسان
- الأذنان
- الرقبة

«4»

الرضع في عمر 4 أشهر وأقل

أثار الكدمات (ظهور آثار محدثة مثل الصفع والجذب وحروق السجائر)



«p»

دليل موارد المبلغين المفوضين



ساهمن في حماية الأطفال

جدول المحتويات

1	قانون حماية الطفل في ولاية ميشيغان
1	قائمة المُبلغين المفوضين
2	مسؤولية المُبلغين المفوضين
2	إفصاح الطفل: دور المُبلغين المفوضين
3	البلاغ الشفهي
3	البلاغ الكتابي
4	عملية الإبلاغ التي يتبعها المُبلغون المفوضون
7-5	تعريفات الإساءة للأطفال/إهمالهم
9-8	مؤشرات الإساءة للأطفال أو إهمالهم (جدول)
10	CPS نتائج تحقيقات
12-11	مشكلات متعددة
14-13	DHS-3200 الإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال أو إهمالهم الفعلية أو المشتبه بها
15	قانون التسليم الآمن في ولاية ميشيغان
15	خط معلومات المُبلغين المفوضين
16	التدريب
19-16	الملحق
20-19	السرية

يقضي قانون حماية الطفل بولاية ميشيغان لسنة 1975 PA 238, MCL 722.621 أن يُبلغ عن الإساءة للأطفال وأهالهم أشخاص معينون (يطلق عليهم اسم المبلغين المفوضين) ويسمح لجميع الأشخاص بالإبلاغ عن الإساءة للأطفال وأهالهم. يتضمن قانون حماية الطفل المتطلبات القانونية للإبلاغ عن الإساءة للأطفال وأهالهم والتحقيق فيها والاستجابة لها. تهدف هذه الوثيقة إلى مساعدة المبلغين المفوضين في فهم مسؤولياتهم بموجب قانون حماية الطفل. للحصول على نسخ من قانون حماية الطفل، اتصل بـ Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) Office أو انتقل إلى www.michigan.gov/mdhhs.

قائمة المبلغين المفوضين

يعد المبلغون المفوضون جزءاً أساسياً من نظام حماية الطفل لأن لديهم قدرة أفضل، لما يتمتعون به من خبرات واتصال مباشر بالأطفال، على تحديد حالات الإساءة للأطفال وأهالهم المشتبه بها. كما يصدق على التقارير التي يقدمها المبلغون المفوضون بمعدل الصنع مقارنة بالتقارير التي يقدمها المبلغون غير المفوضين. يمكن تحديث قائمة المبلغين المفوضين بناءً على التغيرات التي تطرأ على قانون حماية الطفل. يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن الإبلاغ بموجب تفويض على رابط www.michigan.gov/mandatedreporter.

فيما يلي قائمة بالمبلغين المفوضين:

- الطبيب
- مساعد الطبيب
- الممرضة
- طبيب الأسنان
- أخصائي صحة الأسنان المسجل
- ضابط إنفاذ القانون
- الطبيب الشرعي
- أخصائي السمع
- أخصائي نفسى
- أحد رجال الدين
- مدير مدرسة
- مستشار المدرسة أو المعلم
- مقدم رعاية أطفال مرخص له
- الأخصائي الاجتماعي
- استشاري مهني معتمد
- استشاري الروح والعلاقات الأسرية
- مقدم رعاية أطفال مرخص له
- أخصائي اجتماعي معتمد حاصل على الماجستير
- أخصائي اجتماعي معتمد حاصل على البكالوريوس
- فني خدمة اجتماعية مسجل
- أي شخص مرخص له بتقديم الرعاية الطبية الطارئة
- الشخص الذي يعمل بصفة مهنية في أي مكتب تابع لأصدقاء المحكمة
- يُحظر على أي موظف في منظمة أو جهة، استناداً إلى قوانين أو لوائح أو عقود التمويل الفيدرالية، الإبلاغ في حالة عدم وجود تفويض من الولاية أو أمر من المحكمة (على سبيل المثال، مقدمو خدمات العنف الأسري).

كما أن القائمة تتضمن موظفين محددين من MDHHS في ميشيغان:

- أخصائي خدمات الرعاية الاجتماعية
- أخصائي الأهلية
- أخصائي الخدمات الاجتماعية
- أخصائي العمل الاجتماعي
- أخصائي استقلال الأسرة
- مدير استقلال الأسرة
- مدير أخصائي العمل الاجتماعي

مسؤولية المُبلغين المفوضين

يتعين على المُبلغين المفوضين دائمًا الإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال وإهمالهم المشتبه بها إلى MDHHS بولاية ميشيغان. يتعين على موظفي MDHHS Centralized Intake المحددين إبلاغ MDHHS عند الاشتباه في وجود حالات إساءة للأطفال وإهمالهم أثناء فترة عملهم بالوزارة.

يجب تقديم البلاغ مباشرة إلى MDHHS Centralized Intake. تفرض عقوبات مدنية وجنائية على عدم قيام المُبلغ المفوض بالإبلاغ. وبالمثل، هناك حصانة مدنية وجنائية لأي شخص يقدم بلاغًا بحسن نية.

يقتضي قانون حماية الطفل أن يقدم المُبلغين المفوضين الذين لديهم سبب معقول للاشتباه في وقوع حالات إساءة للأطفال أو إهمالهم بـ^أبلغًا شفهيًّا فوريًّا إلى (855-444-3911) MDHHS – Centralized Intake، يتبعه بلاغ كتابي في غضون 72 ساعة (يرجى الرجوع إلى الصفحة 3). ولا يُتوقع من المُبلغ أن يتحقق في الأمر أو يعلم التعرifات القانونية للإساءة للأطفال وإهمالهم أو حتى معرفة اسم الجاني. يهدف قانون حماية الطفل إلى تبسيط عملية الإبلاغ وبضم مسؤولية تحديد الإجراء المناسب على عاتق Children Protective Services (CPS) التابعة لوزارة MDHHS في ولاية ميشيغان. تستند سلطة CPS واجراءاتها إلى الشروط الواردة في قانون حماية الطفل.

يجب على المُبلغين المفوضين من طواقم العاملين في مستشفى أو وكالة أو مدرسة إخبار الشخص المسؤول عن تلك الوكالة. كما يجب عليهم تضمين التائج التي استخلصوها وتقدمي بلاغ كتابي إلى الشخص المسؤول. لا يعفي إخبار الشخص المسؤول، المُبلغين المفوضين من الالتزام بالإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال أو إهمالهم إلى Centralized Intake-MDHHS. كما يتعين على المُبلغين المفوضين التواصل معوكااتهم كل منها على حدة فيما يتعلق بأي إجراءات داخلية ربما تتبعها وكااتهم إضافةً إلى متطلبات الولاية للإبلاغ. وعلاوة على الأشخاص المطالبين بالإبلاغ عن الإساءة للأطفال أو إهمالهم بموجب القسم (3)، يجوز لأي شخص، بما في ذلك الطفل نفسه، إذا كان لديه سبب معقول للاشتباه في ارتكاب إساءة أو إهمال، الإبلاغ عن الأمر للوزارة أو لوكالة إنفاذ القانون.

دور المُبلغين المفوضين

غالبًا ما يكون للمُبلغين المفوضين علاقة وثيقة بالعملاء من الأطفال والمرضى والطلاب وما إلى ذلك، ما قد يمنحهم ميزة القدرة على تجاوز أطراف الحديث مع الطفل مستخددين مصطلحات سوف يفهمها الطفل. في حالة الاشتباه في ارتكاب إساءة للأطفال وأو إهمالهم، لا يحتاج المُبلغون المفوضون إلا للحصول على معلومات كافية فحسب لتقديم بلاغ.

إذا بدأ الطفل في الإفصاح عن معلومات تتعلق بإساءة معاملته وأو إهماله، يجب على المُبلغين المفوضين نقل الطفل إلى بيته خاصة. فقد يقلل ذلك من تشتيت انتباذه ويوفر الخصوصية لحديث قد يكون حساساً.

يجب على المُبلغين المفوضين الحفاظ على التواصل البصري وتجنب إبداء أية علامات تتم عن صدمة أو عدم موافقة أثناء عملية الإفصاح. يجب أن يطرح المُبلغون المفوضون أسئلة مفتوحة فحسب (أسئلة من نوع «كيف» و «ماذا») تتيح للطفل مناقشة الحادث بحرية دون توجيهه أثناء الحديث. على سبيل المثال، «كيف حدثت لك تلك الكدمة؟» مرة أخرى، ينبغي أن تستمر تلك المناقشات إلى الحد المطلوب فحسب لتحديد هل يجب إبلاغ وزارة MDHHS بولاية ميشيغان أم لا.

فربما يرغب الأطفال في الإفصاح عما حدث ولكن قد يرغبون أيضًا في الحفاظ على الولاء لولي أمرهم (الأولياء أمرهم). إذا كنت ستقدم بلاغًا، حافظ على الثقة مع الطفل بشرح عملية الإبلاغ، في حال كان ذلك مناسباً.

يجب أن يذكر المعلومات الواردة في البلاغ المقدم إلى CPS الشخص الذي لاحظ الإصابات بالفعل أو كان على اتصال بالطفل فيما يخص البلاغ. من المفيد، ولكن ليس ضروريًا، أن يكون لدى الموظف الذي يعمل في MDHHS intake MDHHS – Centralized Intake for Abuse and Neglect على الرقم 855-444-3911 لتقديم بلاغ شفهي.

سوف يزيد الموظفون العاملون في Intake الحصول على المعلومات التالية، حال توفرها:

- اسم مقدم الرعاية (ولي الأمر وأو الوصي) وعنوانه.
- أسماء ومعلومات تحديد هوية جميع أفراد الأسرة، بما في ذلك الضحية المزعومة والجاني، إذا كان معروفاً.
- تاريخ ميلاد جميع أفراد الأسرة وأصولهم العرقية إذا كانت معروفة.
- هل الجاني المزعوم يعيش مع الطفل وأويمكنه الوصول إليه.
- العنوان الذي وقع فيه الحادث المزعوم، إذا كان مختلفاً عن عنوان المنزل.
- بيانات إفصاح الطفل وسياق الإفصاح. على سبيل المثال، هل سُئل الطفل عن الإصابة أم أنه تطوع من تلقاء نفسه بتقديم المعلومات؟
- تاريخ سلوك الطفل.
- سبب الاشتباه في الإساءة للطفل وأو إهماله.

يرجى الرجوع إلى الملحق للاطلاع على الأسئلة المحددة التي يمكن طرحها أثناء عملية تلقي المعلومات.

البلاغ الكتابي

يجب على المبلغين المفوظين تقديم البلاغ الكتابي في غضون 72 ساعة من تقديم البلاغ الشفهي كما يقتضي قانون حماية الطفل. تشرع وزارة MDHHS بولاية ميشيغان على استخدام نموذج DHS-3200، في الإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال أو إقمالهم المشتبه بها أو الفعلية، والذي يتضمن جميع المعلومات المطلوبة بموجب القانون. كما يجب على المبلغين المفوظين أيضًا تقديم نسخة من البلاغ الكتابي إلى رئيس المؤسسة التي يعملون بها. وبعد بлагаً واحداً مقدم من مؤسسة كافية لاستيفاء متطلبات الإبلاغ التي يفرضها القانون.

لا يجوز فصل المبلغين المفوظين أو معاقبتهم بسبب تقديمهم بлагаً مطلوبًا بموجب قانون حماية الطفل أو بسبب تعاوينهم في التحقيق. بالرغم من أنه قد يبدو أن عملية تقديم بلاغ كتابي لا داعي لها، ييد أنها تستخدم لتوثيق البلاغات الشفهية المقدمة من المبلغين المفوظين. يمكن إرفاق أي مستندات ضرورية أو مفيدة مع بلاغ الكتابي وسترتفق إلكترونياً بإحالتك عند الاستلام. وقد يشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، التقارير الطبية، أو محاضر الشرطة، أو الرسائل المحررة، أو الصور الفوتوغرافية.

يرجى الرجوع إلى الصفحتين 14 و15 للحصول على نسخة من نموذج DHS-3200 أو الوصول إلى النموذج عبر شبكة الإنترنت، ضمن قسم المصادر، على رابط www.michigan.gov/mandatedreporter.

يمكنك إرسال بلاغ الكتابي إلى:

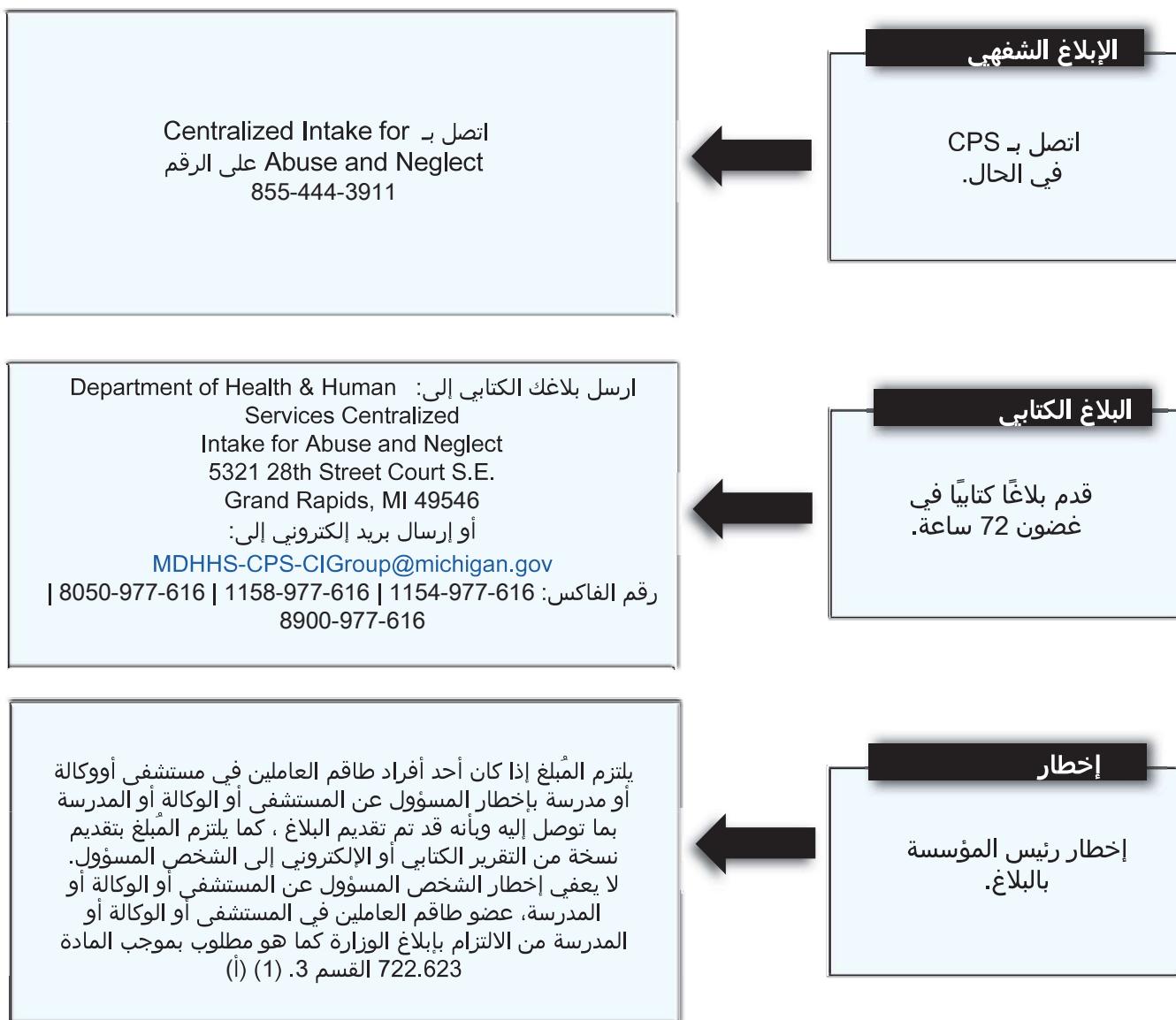
Michigan Department of Health and Human Services Centralized Intake for Abuse and Neglect
.5321 28th Street Court S.E.
Grand Rapids, MI 49546

أو إرسال بريد إلكتروني إلى:

MDHHS-CPS-CIGroup@michigan.gov

رقم الفاكس: 8900-977-616 | 8050-977-616 | 1158-977-616 | 1154-977-616

عملية الإبلاغ التي يتبعها المبلغون المفوضون



الاعتداء الجسمني

الاعتداء الجسمني هو اصابة غير عرضية تحدث للطفل. قد يشمل الاعتداء الجسمني، على سبيل المثال لا الحصر، الحرق والضرب والركل واللكم. قد يكون هناك دليل مادي على وجود كدمات أو حروق أو كسور في العظام أو غيرها من الإصابات غير المبررة. ربما لا تكون الإصابات الداخلية ظاهرة للعيان.

الاعتداء الجنسي

يمكن أن يشمل الاعتداء الجنسي العديد من الأنواع المختلفة من السلوك الجنسي غير اللائق بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر:

- الاتصال الجنسي الذي يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، اللمس المتعتمد للأجزاء الحساسة للضحية أو الجاني المزعوم أو اللمس المتعتمد للملابس التي تغطي المنطقة المباشرة للأجزاء الحساسة للضحية أو الجاني المزعوم، إذا كان من الممكن تفسير هذا اللمس بشكل معقول على أنه لأغراض الإثارة الجنسية أو الإشباع الجنسي أو أي غرض آخر غير لائق.
- الإيلاج الجنسي الذي يشمل الجماع، أو لعق الفرج، أو القضيب، أو الجماع الشرجي، أو أي إيلاج آخر، مهما كان طفيفاً، لأي عضو من جسم الشخص أو لأي غرض في الفتحات التناسلية أو الشرجية بجسم شخص آخر.
- التودد إلى طفل أو استدراجه أو تحريضه على ارتكاب أو محاولة ارتكاب فعل اتصال جنسي أو إيلاج، بما في ذلك الدعارة.

إساءة معاملة الطفل

تعرف إساءة معاملة الطفل على أنها معاملة الطفل بطريقة تتطوي على القسوة أو المعاناة التي يعتبرها الشخص العاقل مفرطة. ومن الأمثلة المحتملة لإساءة المعاملة:

- ولí الأمر الذي يحبس طفله في الخزانة كوسيلة للعقاب.
- ولí الأمر الذي يجبر طفله على تناول طعام الكلاب من وعاء الطعام المخصص لهم أثناء تناول طعام العشاء بوصفها طريقة للعقاب وأو الإذلال.
- ولí الأمر الذي يعرض طفله للإذلال العلني لأنه يبلل فراشه أثناء النوم بتعليق لافتة خارج المنزل أو جعل الطفل يرتدي لافتة إلى المدرسة تجعل الآخرين يعرفون أنه يبلل فراشه.

الضرر العقلي

نمط من الأفعال البدنية أو اللغطية أو الشخص المسؤول عن صحة الطفل ورعايته يؤدي إلى ضرر/إعاقة نفسية أو عاطفية للطفل أو تعرض الطفل لخطر كبير من التعرض لضرر/إعاقة نفسية أو عاطفية (مثل الاكتئاب والقلق وعدم التعلق والذهان والخوف من التخلي أو السلامة والخوف من أن تكون الحياة أو السلامة مهددة، وما إلى ذلك).

الإهمال

يشمل إهمال الطفل عدة جوانب:

- الإهمال البدني. المعاملة التي تتطوي على الإهمال، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر عدم توفير أو عدم محاولة توفير المأكل أو الملبس أو المأوى اللازم للحفاظ على حياة الطفل أو صحته، باستثناء الحالات التي تعزى إلى الفقر فحسب.
- عدم الحماية. السماح لشخص آخر عن قصد بإساءة معاملة الطفل وأو إهماله دون اتخاذ التدابير المناسبة لوقف الإساءة وأو الإهمال أو منع تكرار حدوثها عندما يكون الشخص قادرًا على القيام بذلك وعلى علم بالإساءة وأو الإهمال أو كان ينبغي أن يكون على علم بذلك.
- الإشراف غير السليم. وضع الطفل في موقف أو عدم إخراجه من موقف، يدرك الشخص العاقل أنه يتطلب تقدير للأمور أو أفعالًا تنطوي نضج الطفل أو حالته البدنية أو قدراته العقلية ويؤدي إلى إلحاق الضرر أو التهديد بإلحاق الضرر بالطفل.

- التخلّي. يترك الشخص المسؤول عن صحة الطفل ورعايته الطفل مع وكالة أو شخص أو كيان آخر (مثل، وزارة MDHHS بولاية ميشيغان، أو مستشفى، أو منشأة للصحة النفسية، وغيرها) دون:
 - الحصول على اتفاق مع ذلك الشخص/ الكيان لتولي مسؤولية الطفل.
 - التعاون مع الوزارة لتوفير الرعاية والحضانة للطفل.
 - الإهمال الطبي - عدم التماس الرعاية الطبية للطفل أو الحصول عليها أو متابعتها، ما يؤدي إلى الوفاة أو التشويه أو الإيذاء الجسدي أو يؤدي إلى ضعف ملحوظ وجوهري في نمو الطفل أو تطوره أو أدائه للوظائف.

التهديد بالضرر

طفل في موقف من المرجح أن يتعرض فيه للأذى بناءً على:

- ظرف حالي (مثل البقاء وحيداً في المنزل، أو العنف الأسري، أو تعاطي المخدرات).
- ظرف تاريخي (مثل تاريخ من الإساءة/ الإهمال، أو إلغاء سابق لحقوق الوالدين أو إدانة بارتكاب جرائم ضد الأطفال) ما لم يعثر على دليل أثناء التحقيق يثبت حل المشكلات الماضية بنجاح .

الشخص المسؤول

الشخص المسؤول عن صحة الطفل أو رعايته هو أي من الأشخاص الآتي ذكرهم:

- ولد الأمر أو الوصي القانوني أو الشخص الذي يبلغ من العمر 18 عاماً فأكثر ويقيم لأية مدة زمنية في المنزل نفسه الذي يقيم فيه الطفل.
- شخص بالغ من غير الوالدين. الشخص البالغ من غير الوالدين هو شخص بالغ يبلغ من العمر 18 عاماً فأكثر، ويستوفي جميع المعايير التالية فيما يتعلق بالطفل بغض النظر عن محل إقامته:

- على اتصال قوي ومنتظم مع الطفل;
- يتمتع بعلاقة شخصية وثيقة مع ولد أمر الطفل أو مع شخص آخر مسؤول عن صحة الطفل أو رعايته؛ و
- ليس ولد أمر الطفل أو شخص آخر تربطه بالطفل صلة قرابة بالدم أو النسب حتى الدرجة الثالثة. (الوالد، الجد، الجد الأكبر، الأخ، الأخت، العم، العم الكبير، العمة الكبير، ابن الأخ، ابن الأخت وما إلى ذلك).

- شخص بالغ من غير الوالدين يقيم في أي منزل يتلقى فيه الطفل رعاية مؤقتة. **ملاحظة:** يشمل ذلك البالغين من غير الوالدين المقيمين مع الطفل عندما تتطوّر الشكوى على استغلال جنسي (الاتجار بالبشر).
- مالك أو مدير أو متطلع أو موظف في جهة أو أكثر من الجهات التالية:

- مؤسسة معتمدة أو مسجلة لرعاية الأطفال.
- دار الرعاية العائمة البديلة للبالغين سواء أكانت مرخصة أو غير مرخصة أو دار رعاية بديلة للبالغين محدودة العدد.
- منظمة أو مؤسسة لرعاية الأطفال.

الاتجار بالبشر (ضحية الاستغلال الجنسي)

يعرف ضحية الاستغلال الجنسي على أنه فرد يخضع للتجنيد أو الإيواء أو النقل أو الاستجلاب أو الرعاية أو الإغراء من شخص لأغراض ممارسة الجنس التجاري أو شخص وقع ضحية لشكل حاد من أشكال الإتجار بالأشخاص حيث يُحرض على فعل جنسي تجاري بالقوة أو بالاحتياط، أو بالإكراه، أو أن يكون الشخص الذي يُحث على القيام بهذا الفعل دون سن 18 عاماً.

ضحية الإتجار بالعملة

الإتجار بالعملة هو تجنيد أو إيواء أو نقل أو استلام أو استجلاب شخص للعمل أو أداء الخدمات، باستخدام القوة أو الاحتيال أو الإكراه بغرض اختصاعه للعمل الإجراري أو السخرة أو عبودية الدين أو الرق.

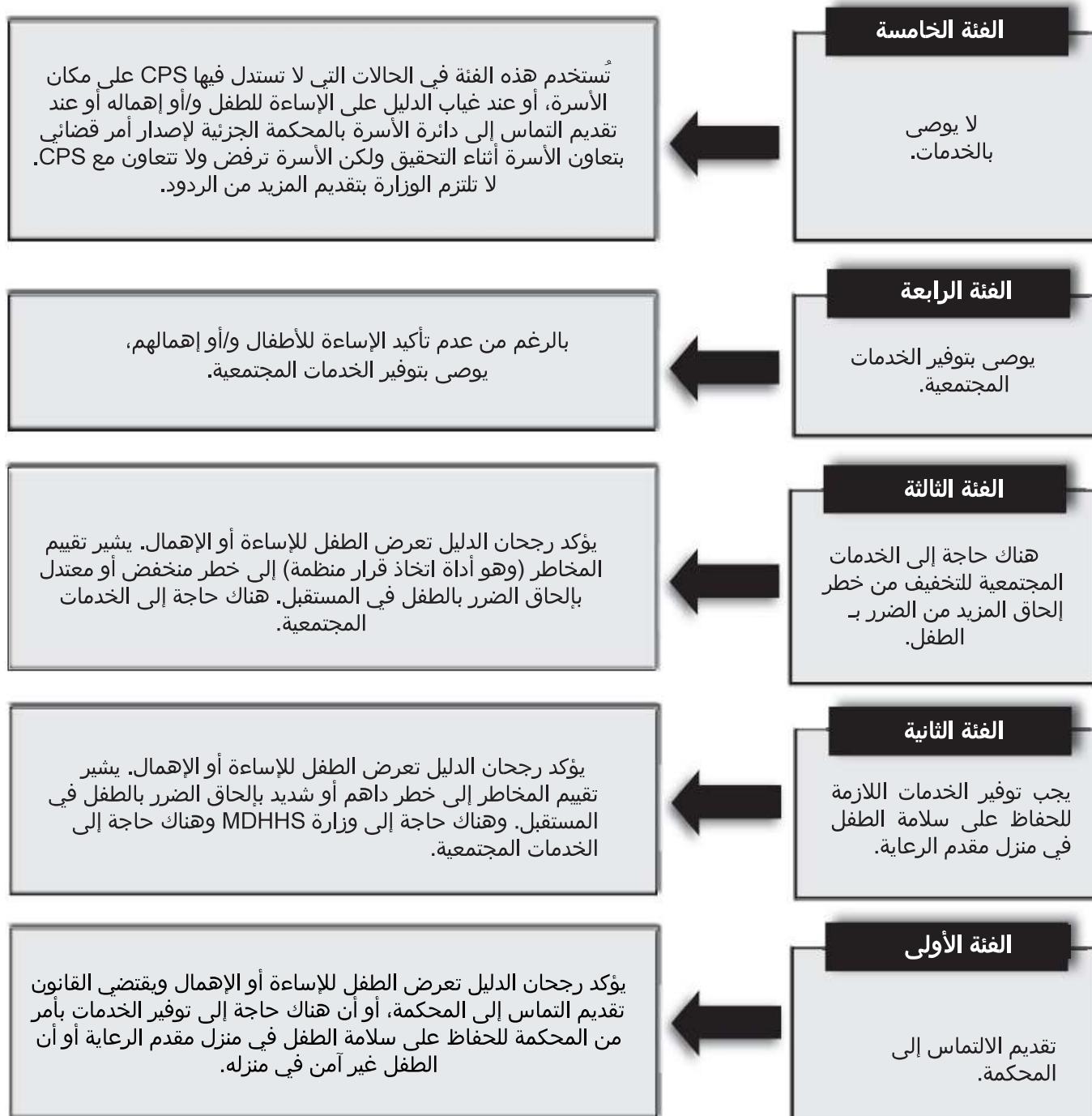


يرجى الرجوع إلى الملحق للاطلاع على الأسئلة المحددة التي يمكن طرحها عند الإبلاغ عن كل نوع من أنواع الإساءة والإهمال.

قد يكون من الصعب تحديد الوقت الذي يتعين فيه الإبلاغ عن حالات الإساءة للطفل / إهماله المشتبه بها. عندما يتباكي الشك، اتصل بـ MDHHS لاتمام المشورة. فيما يلي بعض علامات التحذير الجسدية والسلوكية الشائعة المرتبطة بأشكال مختلفة من الإساءة للطفل وإهماله. يرجى ملاحظة أن **المؤشرات الجسدية والسلوكية الواردة أدناه، ليست المؤشرات الوحيدة للإساءة للطفل واهماله، وفي حال وجودها لا تعني بالضرورة أن الطفل يتعرض للإساءة والإهمال.**

المؤشرات السلوكية	المؤشرات الجسدية	الفئة
<ul style="list-style-type: none"> • التدمير/التشوه الذاتي • سلوكيات انسحابية /أو عدوانية متطرفة. • لا يرتاح/ يجفل من التلامس الجسدي. • تكرار الوصول إلى المدرسة متأخرًا. • يعبر عن خوفه من التواجد في المنزل. • الهروب المزمن (المراهقون). • يشكو من وجع أو تحرك بشكل غير مريح. • يرتدي ملابس غير مناسبة للطقس لتنطية جسده. • لا يتحكم في انفعالاته (مثل نوبات الغضب غير اللائق). • يتغيب كثيراً عن المدرسة • يسيء معاملة الحيوانات أو الحيوانات الأليفة 	<ul style="list-style-type: none"> • عدد الکدمات أكبر من المتوقع على ضوء تفسير الحادث. • کدمات غير مبررة أو آثار ضرب أو علامات دائمة في مراحل مختلفة من الشفاء. • آثار عض من بالغين/بشر. • بقع صلع أو كتل شعر مفقودة. •كسور غير مبررة، أو جروح شجّية، أو تقويب، أو سحجات. • شفاه متورمة وأو أسنان مكسورة. • علامات خطية/ متوازية على الخدين وأو منطقة الصدغين. • کدمات على شكل هلال ناجمة عن القرص. • جروح وخزية تشبه أجسام مميزة. • کدمات خلف الأذنين. 	الاعتداء الجسماني
<ul style="list-style-type: none"> • يظهر عليه التعب أو الخمول بانتظام؛ وبغلبه النعاس في الفصل. • يسرق الطعام أو يكتنزه أو يتسلمه. • التقارير تفيد غياب من يعتني به في المنزل. • يتغيب كثيراً عن المدرسة • يسيء معاملة الحيوانات أو الحيوانات الأليفة 	<ul style="list-style-type: none"> • معدة متتفخة، وجسم هزيل. • احتياجات طيبة لا تُلبى. • انعدام الإشراف. • علامات الجوع المستمرة، والملابس غير اللائق، وسوء النظافة الشخصية. • تغيير مفاجئ أو غير مبرر في الوزن. 	الإهمال البدني
<ul style="list-style-type: none"> • الانسحاب والاكتساب المزمن. • سلوكيات أو إشارات جنسية غير معتادة بالنسبة لعمر الطفل. • سلوك مغر أو منحل. • ضعف وانعدام الثقة بالنفس، وعدم تقدير الذات. • محاولات الاتجار. • اضطرابات العادة (المص، الاهتزاز). • يعاني من تغير مفاجئ في الشهية. • يلوذ بالفرار. • يرتبط بسرعة كبيرة بالغرباء أو البالغين الجدد في بيته. 	<ul style="list-style-type: none"> • ألم أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية. • الکدمات أو الترريف في منطقة الأعضاء التناسلية. • الالتهابات البولية أو الخميرة المتكررة. • تغيير مفاجئ أو غير مبرر في الوزن. • الحمل أو الإصابة بمرض تناسلي، لا سيما إذا كانت الفتاة أقل من 14 عاماً. 	الاعتداء الجنسي

المؤشرات السلوكية	المؤشرات الجسدية	الفئة
<ul style="list-style-type: none"> • الانسحاب الاجتماعي أو فقدان الاهتمام أو فتور الحماس لأداء الأنشطة اليومية. • الشكاوى الجسدية. • التغيب المتكرر عن المدرسة. • التغيب المتكرر عن المواجهات الطيبة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حالات تأخر النمو. • الفشل في احراز النجاح. • إصابة جسدية خطيرة لم تعالج. 	الإهمال الطبي
<ul style="list-style-type: none"> • السلوكيات المتطرفة مثل الامتثال/السلبية أو العدوانية/كثرة المطالب. • السلوك التكيفي المفرط مثل التعامل غير الملائم مع البالغين أو الرضع. • التأخر في النمو (البدني والعقلي والعاطفي). • الاكتئاب و/أو محاولات الانتحار. • شديد الحساسية للضوء والضوضاء. • سبق أن حاول الانتحار. • يتصرف بشكل غير لائق كبالغ عندما يتعامل مع أطفال آخرين. • يتصرف تصرفات طفولية غير لائقة بالتأرجح أو خطط الرأس في الحائط. 	<ul style="list-style-type: none"> • اضطرابات العادة (المص، العض، التأرجح، وغيرها). • الاضطرابات السلوكية (السلوكيات المعادية للمجتمع، السلوكيات الهدامة، وما إلى ذلك). • السمات العصاية (اضطرابات النوم، واضطرابات الكلام، وكبت اللعب). • لديه ندوب أو علامات من إيذائه لنفسه. • يُظهر سلوكيات متطرفة (الامتثال المفرط أو الطلب المفرط أو السلبية الشديدة وأو العدوانية). • متاخر في النمو الجسدي والعاطفي. • يشير إلى عدم تعلقه بوالده. 	سوء المعاملة
<ul style="list-style-type: none"> • قد لا يعرف القاصر نفسه على أنه ضحية. • فغالباً ما يبرع الصهايا والجناة في اخفاء حالاتهم. • يعيش القُصُر مع شباب وبالغين آخرين لا تربطهم بهم صلة القرابة. • يعني القُصُر من فجوات كبيرة وغير مبررة في الموافقة على الدراسة. • لا يتحكم القُصُر في وثائق هوياتهم. • لا يعيش القُصُر مع ذويهم أو لا يعرفون مكان وجودهم. 	<ul style="list-style-type: none"> • إصابة القُصُر بالأمراض المنقوله جنسياً. • معاناة القُصُر من أمراض الكرب التال للرضح بما في ذلك القلق، أو الاكتئاب، أو الإدمان، أو نوبات الهلع، أو الرهاب، أو جنون الاضطهاد أو اليقطة المفرطة، أو اللامبالاة. • يتجنب التواصل البصري. • يفتقر إلى الرعاية الصحية. • يبدو عليه سوء التغذية وأو الجوع الدائم. • تظهر عليه علامات الاعتداء البدني وأو الجنسي أو التقييد البدني أو الاحتياز أو التعذيب. 	الإنجار بالبشر



عندما تجري CPS تحقيقاً ويؤكد رجحان الدليل تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال، يمكنها في تلك الحالة فتح القضية ومتابعتها. أما إذا رفضت القضية، يطلب من المسؤول المختص تزويذ الأسرة بقائمة بالخدمات المجتمعية المتوفرة لمساعدتهم. تشمل الخدمات المجتمعية، على سبيل المثال لا الحصر، علاج تعاطي المخدرات، أو علاج الصحة العاطفية/النفسية، أو خدمات العنف الأسري أو غيرها من الخدمات المحددة الأخرى، والتي توفرها CPS على أساس تطوعي ويسُشجع الأسرة على البحث عن تلك الخدمات والاستفادة منها. وقد يعالج المسؤول المختص أيضاً المخاوف الأساسية التي قد لا ترقى إلى مستوى إساعة معاملة الطفل أو إهماله.

عندما تجري CPS تحقيقاً ميدانياً وترجح الأدلة إساعة معاملة الطفل أو إهماله، يمكنها في تلك الحالة فتح القضية ومتابعتها. تُحال الأسرة للحصول على خدمات لمعالجة المخاوف التي حددتها الموظف المختص والأسرة. يستخدم الموظف المختص أدلة منتظمة لاتخاذ القرار من أجل (1) تقييم مخاطر الإساءة/الإهمال في المنزل في المستقبل (2) المساعدة في تحديد الخدمات المقدمة للأسرة. في تلك الحالات، يقوم المسؤول المختص الحالي التابع لـ CPS، بزيارات شهرية وجهاً لوجه مع الأطفال من أجل ضمان سلامتهم وتقديم التقدم المحرز في توفير الخدمات. وتُراجع الحالة كل 90 يوماً لتقدير سلامة الطفل وتحديد هل خطر الأذى قد انخفض أم لا.

مشكلات قمل الرأس

لا يشكل الادعاء بالإهمال المستند فقط إلى إصابة الطفل بقمل الرأس أساساً لتجربة CPS. فهناك أسباب شتى وراء ظهور حالة من هذا النوع، ولا تُعد في حد ذاتها مؤشراً على الإهمال.

مشكلات العلاج

هناك أوقات يكون فيها سلوك الطفل مصدر قلق وقد يحتاج إلى مزيد من التقييم من خلال أخصائي طبي. في حال قرر المبلغون المفوضون أنه قد تكون هناك حاجة إلى تقديم مساعدة نفسية للطفل، فينفي عليهم إبلاغ هذه المعلومات لولي الأمر. وفي تلك الحالة، الأمر متروك لولي الأمر وأو الوصي لاتخاذ القرار المناسب للطفل.

المشكلات الطبية

- التطعيمات - لا تتمتع CPS بسلطة التحقيق في الشكاوى التي تزعم أن أولياء الأمور يتقاوعون أو يرفضون الحصول على التطعيمات الازمة لأطفالهم. فقانون الصحة العامة في ولاية ميشيغان ينص على استثناءات من متطلبات التطعيمات.
- الأدوية - لا يقع على عاتق CPS مسؤولية التحقيق في الشكاوى التي تزعم أن أولياء الأمور يتقاوعون أو يرفضون تزويد أطفالهم بالأدوية النفسية مثل الريتالين.

المتغيبون عن المدرسة والهاربون منها

لا تناسب الشكاوى الروتينية بشأن المتغيبين عن المدرسة والهاربين منها مع التحقيقات التي تجريها CPS. فالغياب عن المدرسة والهروب منها ليسا في حد ذاتهما مرادفين لإساءة معاملة الأطفال أو إهمالهم.

ادعاءات متعددة بشأن الاشتباه في إساءة وأو إهمال مزمن

إذا أبلغ أحد المبلغين المفوضين عن اشتباه في إساءة/إهمال لطفل، ثم حدث ادعاء جديد، فيجب على المُبلغ المفوض تقديم تقرير شفهي وخطي آخر بشأن الاشتباه في الإساءة وأو الإهمال إلى وزارة MDHHS في ميشيغان. من الأهمية بمكان معالجة كل حادثة إساءة وأو إهمال يشتبه بها بشكل مستقل عند حدوثها. يمكن أن يكشف كل ادعاء بالاشتباه في الإساءة لطفل وأو إهماله النقاب عن أنماط يمكن أن يقوم محقق CPS بتحليلها أثناء عملية تلقي المعلومات وإجراء التحقيق.

إعداد البلاغ

- لا يعد **Centralized Intake** أداة للاستجابة للطوارئ، إذا كانت الحالة التي تُبلغ عنها تتطلب اهتماماً فورياً من جهات إنفاذ القانون أو المستجيبين الطبيين، يرجى الاتصال بـ 911 أولاً، ثم الاتصال بـ Centralized Intake لتقديم بلاغك. بالرغم من أن المستجيبين لحالات الطوارئ هم أيضاً من المبلغين المفوضين، لكن سيتعين عليك الاتصال بـ Centralized Intake لتقديم بلاغك وفاءً بالتزامات الإبلاغ.
- مثال: أولياء الأمور الذين يقودون السيارة وهم في حالة سكر ومعهم الطفل في السيارة، أو طفل يعبر منتصف الطريق، أو طفل يتسلل من نافذة بالطابق الثاني، أو موقف عنف أسري يحدث وقت إجراء المكالمة، أو طفل صغير غير عُثر عليه دون إشراف، وما إلى ذلك.
- اتصل على الفور. ينص قانون حماية الطفل على أنه يجب تقديم البلاغ الشفهي في الحال بمجرد أن يكون لدى المبلغ المفوض سبب معقول للاشتباه في ارتكاب إساءة للطفل و/أو إهماله.
- أمثلة: لا تستظر حتى الصباح لتتصل بـ Centralized Intake عندما تشير الادعاءات إلى أن مقدم الرعاية ترك الأطفال بمفردتهم في منتصف الليل. فسوف يعود مقدم الرعاية عادة إلى المنزل وسيصعب إثبات صحة الادعاءات. لذلك اتصل عندما يكون الأطفال لا يزالون بمفردتهم.
- لا تستظر أسبوعاً لكي تُبلغ وتقول أنه لم يكن هناك طعام في المنزل الأسبوع الماضي. قد يكون هناك طعام في المنزل الآن وسيكون من الصعب إثبات ذلك. اتصل في أسرع وقت ممكن.
- لا تستظر أسبوعاً كي تتصل وتبُلغ عن مخاوف عندما تعرض الطفل لإصابة. فمن الممكن أن تلتئم الإصابة قبل الاتصال بـ CPS إذا تم الإبلاغ بعد عدة أيام من رؤيتها.
- من المعلوم أن بعض المهن والمواقف تحول دونتمكن المبلغ المفوض من التوقف عما يفعله لإجراء الاتصال بـ Centralized Intake في الحال؛ ومع ذلك، فمن الأهمية بمكان معرفة أنه يجب تقديم البلاغ في أقرب وقت ممكن بمجرد أن يشتبه المبلغ المفوض في الإساءة للطفل و/أو إهماله.
- مثال: قد لا يتمكن المعلمون من الخروج من قاعة الدراسة، تاركين الطلاب وحدهم دون رقابة؛ ومع ذلك، بمجرد انتهاء الحصة، أو عندما يكون المعلم في فترة الاستراحة (وقت الغداء، أو إذا كانت الحصة سبقت في صالة الألعاب الرياضية، أو في وقت الفسحة، أو في نهاية اليوم الدراسي، وما إلى ذلك) أو بمجرد أن يتمكن من إيجاد معلم آخر ليحل محله، سيتعين عليه بعد ذلك إجراء مكالمة إلى Centralized Intake.
- متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. Centralized Intake متاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
- تأهب. من المهم الإلمام بأكبر قدر ممكن من التفاصيل (عن الموقف والمخاوف والأسرة) عند تقديم البلاغ؛ ومع ذلك، سيواصل Centralized Intake تلقي البلاغ إذا لم تكن جميع المعلومات معروفة.
- اعرف بيتك. انتبه لمن حولك عند تقديم البلاغ. لا تتصل بـ Centralized Intake أثناء وجود الطفل. تأكد من جمع كل المعلومات الازمة من الطفل قبل الاتصال بـ Centralized Intake.

الإبلاغ عن حالات الإساءة للطفل أو إهماله الفعلي أو المشتبه بها
Michigan Department of Health and Human Services

هل أرسلت الشكوى هاتفيًا إلى MDHHS بولاية ميشيغان؟
_____ □ نعم □ لا ◀ إذا كانت الإجابة لا، فاتصل في الحال بـ Centralized Intake على الرقم #Intake (855-444-3911) ◀ إذا كانت الإجابة نعم، رقم معرف

التعليمات: أكمل البنود من 1 - 19 (يجب أن يكمل الطاقم الطيب البنود من 20 - 28، حسب الاقتضاء). أرسلها إلى Centralized Intake على العنوان المذكور في الصفحة (2).

2. قائمة تضم الطفل (الأطفال) الذي يشتته في تعرضه للإساءة أو الاتهام. لإدراج صور اضطراب على مفتاح التسلق الجانبي في نهاية الصف الأخير لإنشاء صف جديد.

العرق	النوع	رقم الضمان الاجتماعي #	تاريخ الميلاد	الاسم
				انقر هنا واتب «
				3. اسم الأم
				4. اسم الأب
8. رقم الهاتف.	7. المقاطعة	6. المدينة	5. عنوان الطفل (الأطفال) (الرقم والشارع)	
10. علاقه بالطفل (الأطفال)			9. اسم الجاني المزعوم ارتكابه الإساءة أو الإهمال	
12. العنوان والمدينة والرمز البريدي لمحل ارتكاب الإساءة/الإهمال		11. الشخص (الأشخاص) الذي يعيش معه الطفل (الأطفال) عند حدوث الإساءة/الإهمال		
		13. وصف الإصابة أو الملابسات وسبب الاشتباه في حدوث الإساءة أو الإهمال		

14. مصدر الشكوى (أضف رمز الشخص المبلغ أدناه)

- | | | | |
|-------|--|---|--|
| MDHHS | 42 مدرسية اجتماعي في مرفق تابع لوزارة
ولاية ميشيغان | 11 ممرضة مدرسية
12 معلم
13 مدير مدرسة | 11 طبيب خاص/مساعد طبيب
12 طبيب/مساعد طبيب في مستشفى/عيادة طبية
13 طبيب شرعي/طبيب الصحة |
| DMH | 43 مدرسية اجتماعي في منشأة
اخذاني اجتماعي عام آخر | 14 مستشار مدرسية
21 مسؤولو إنفاذ القانون | 14 طبيب أسنان/اختصاصي صحة أسنان مسجل
21 مقدم خدمات العنف الأسري |
| | 44 أخذاني اجتماعي في وكالة خاصة | 22 مقدم خدمات العنف الأسري
23 صديق المحكمة | 21 مسؤولو إنفاذ القانون
23 صديق المحكمة |
| | 45 أخذاني اجتماعي بالمحكمة | 25 رجل دين | 25 مساعده/تقني طب الطوارئ |
| | 46 أخذاني اجتماعي آخر | 31 مقدم رعاية الطفل | 26 مساعد طبيب |
| | 47 موثوفي/ مشرف FIS/ES | 41 أخذاني اجتماعي في المستشفى/العيادة | 27 مساعده/تقني طب الطوارئ |
| | 48 أخذاني اجتماعي آخر | | 28 مساعده/تقني طب الطوارئ |
| | 49 مدير الخدمات الاجتماعية (CPS, FC, وما إلى ذلك) | | 29 مساعده/تقني طب الطوارئ |
| | 56 موظفو المحكمة | | 30 مساعده/تقني طب الطوارئ |

15. اسم المبلغ	رمز البلاغ (انظر أعلاه)	15. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).	15. رقم الهاتف	15. البريدي	15. الدولة	15. الرمز	15. المدينة	15. العنوان (الرقم والشارع)
16. اسم المبلغ	رمز البلاغ (انظر أعلاه)	16. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).	16. رقم الهاتف	16. البريدي	16. الدولة	16. الرمز	16. المدينة	16. العنوان (الرقم والشارع)
17. اسم المبلغ	رمز البلاغ (انظر أعلاه)	17. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).	17. رقم الهاتف	17. البريدي	17. الدولة	17. الرمز	17. المدينة	17. العنوان (الرقم والشارع)
18. اسم المبلغ	رمز البلاغ (انظر أعلاه)	18. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).	18. رقم الهاتف	18. البريدي	18. الدولة	18. الرمز	18. المدينة	18. العنوان (الرقم والشارع)
19. اسم المبلغ	رمز البلاغ (انظر أعلاه)	19. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).	19. رقم الهاتف	19. البريدي	19. الدولة	19. الرمز	19. المدينة	19. العنوان (الرقم والشارع)

يُستكمله الطاقم الطبي عند إجراء الفحص البدني

20. تقرير موجز واستنتاجات الفحص البدني (أرفق الوثائق الطبية)

22. الأشعة السينية		21. تقرير المعمل
24. تاريخ الإساءة/الإهمال السابق، أو علاماتهما الجسدية □ لا □ نعم		23. أخرى (يرجى التحديد)
		25. الفحص الطبي هذا الطفل أو استشهاده السابق التاريخ والأماكن
28. المستشفى (حسب الاقتضاء)		27. التاريخ
لا تمارس وزارة MDHHS بولاية ميشيغان التمييز ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق أو الدين أو العمر أو الأصل القومي أواليون أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو المعلومات الجينية أو النوع الجنسي أو الميل الجنسبي أو الهوية الجنسانية أو التغيير الجنسي أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة.	الجهة: الإكمال: العقوبة: لا يوجد.	26. توقيع الطبيب

التعليمات

المعلومات العامة:

يُستكمل هذا النموذج كمتابعة كتابية للبلاغ الشفهي (كما هو مطلوب في الفقرة (1) من قانون PA238 لسنة 1975، المعدل) وإرساله عبر البريد إلى مركز Centralized Intake for Abuse and Neglect MDHHS بولاية ميشيغان هاتفياً للبلاغ عن حالة إساءة/إهمال طفل مشتبه بها. إذا كان الأمر كذلك، فُرجح الإشارة إلى ما إذا كان هذا البلاغ قد قدم إلى وزارة MDHHS (إذا كان معروفاً). يجب على المبلغ ملء البنود من 1 - 19 بالكامل قدر الإمكان. أما العاملين في المجال الطبي فينبع عليهم فقط إكمال البنود من 20 إلى 28.

أرسل هذا النموذج عبر البريد إلى:

Centralized Intake for Abuse & Neglect
5321 28th Street Court, SE
49546 Grand Rapids, MI

أو

أرسل هذا النموذج عبر الفاكس إلى 616-977-8900 أو 616-977-8050 أو 616-977-1158 أو 616-977-1154

أو أرسل هذا النموذج عبر البريد الإلكتروني على MDHHS-CPS-CIGroup@michigan.gov

1. التاريخ - أدخل تاريخ إكمال النموذج.
2. أعد قائمة تضم الطفل (الأطفال) الذي يُشتبه في تعرضه للإساءة أو الإهمال - أدخل المعلومات المتوفرة عن الطفل (الأطفال) الذي تعتقد أنه تعرض للإساءة أو الإهمال. اذكر ما إذا كان الطفل يعاني من إعاقة قد تحتاج إلى تسهيلات.
3. اسم الأم - أدخل اسم الأم (أو بديل الأم) والمعلومات الأخرى المتاحة. اذكر ما إذا كانت الأم تعاني من إعاقة قد تحتاج إلى تسهيلات.
4. اسم الأب - أدخل اسم الأب (أو بديل الأب) والمعلومات الأخرى المتاحة. اذكر ما إذا كان الأب يعاني من إعاقة قد تحتاج إلى تسهيلات.
5. عنوان الطفل (الأطفال) - أدخل عنوان الطفل (الأطفال).
6. رقم الهاتف - أدخل رقم هاتف الأسرة التي يقيم فيها الطفل (الأطفال).
7. اسم الجاني المزعوم الذي ارتكب الإساءة أو الإهمال - حدد الشخص (الأشخاص) المشتبه به أو المفترض أنه مسؤول عن الإساءة أو الإهمال المزعوم.
8. العلاقة بالطفل (الأطفال) - بين علاقة الجاني المزعوم الذي ارتكب الإهمال أو الإساءة بالطفل (الأطفال) - على سبيل المثال، ولد الأمر أو الجدة أو جليسة الأطفال.
9. الشخص (الأشخاص) الذي كان الطفل (الأطفال) يعيش معه عند حدوث الإساءة/الإهمال - أدخل الاسم (الأسماء). اذكر ما إذا كان الأفراد يعانون من إعاقة قد تحتاج إلى تسهيلات.
10. عنوان المكان الذي حدثت فيه الإساءة/الإهمال.
11. وصف الإصابة أو الملابس وسبب الاشتباه في حدوث الإساءة أو الإهمال - أوضح أساس تقديم البلاغ والمعلومات المتاحة عن الإساءة أو الإهمال.
12. مصدر الشكوى - ضع علامة في الخانة المناسبة مع الإشارة إلى المجموعة المهنية أو الفئة المناسبة.
13. ملاحظة: إذا كان هناك اشتباه في حدوث إساءة أو إهمال في المستشفى، تحقق أيضاً من المستشفى.
14. - اسم المبلغ - أدخل اسم وعنوان الشخص (الأشخاص) الذي أبلغ عن هذا الأمر.

بموجب قانون ميشيغان للتسلیم الآمن للمواليد الجدد، قانون ميشيغان (MCL 701.1-750.1) يمكن لولي الأمر (أو أولياء الأمور) تسليم طفل حديث الولادة غير مصاب بأذى، من الولادة وحتى عمر 72 ساعة، إلى مقدم خدمة الطوارئ (ESP) دون الكشف عن هويته. مقدم خدمة الطوارئ هو موظف في الخدمة بزي رسمي أو موحد، داخل المبني أو متعاقد تابع لقسم الإطفاء أو مستشفى أو مركز شرطة أو مسعف أو فني طب الطوارئ، يجب مكالمات 911.

وفقاً للقانون، لولي الأمر الحق في ترك الطفل دون إعطاء أية معلومات أساسية تحدد هويته إلى مقدم خدمة الطوارئ، على الرغم من أنه يجوز أن يظلولي الأمر مجهول الهوية، ولكن يتم تشجيعه على تقديم معلومات عائلية وطبية قد تكون مفيدة للطفل في المستقبل.

بمجرد أن يكون الطفل حديث الولادة تحت وصاية مقدم خدمة الطوارئ فإنه يُنقل إلى المستشفى لفحصه. في حالة عدم وجود آثار تم عن تعرضه للإساءة وأو الإهمال، تُمنح الحضانة الوقائية المؤقتة لوكالة بنفي خاصة لوضعه مع أسرة متبنية معتمدة. إذا كشف الفحص عن وجود آثار إساءة وأو إهمال، فسوف يقدم موظفو المستشفى شكوى إلى (CPS).

خط معلومات المُبلغين المفوضين

رقم الهاتف: 877-277-2585

عنوان البريد الإلكتروني: MDHHS-MRCIcontact@michigan.gov

خط معلومات المُبلغين المفوضين (877-277-2585) متاح للرد على المُبلغين المفوضين الذين لديهم مخاوف إزاء الإجراءات المتخذة بشأن شأن شكوى محددة تتعلق بالإساءة لطفل أو إهماله أبلغوا عنها Centralized Intake. لا ينبغي استخدام هذا الخط للبلاغ عن الإساءة للأطفال أو إهمالهم.

يعلم خط معلومات المُبلغين المفوضين من الساعة 9:00 صباحاً - 5:00 مساءً، من يوم الإثنين وحتى يوم الجمعة، باستثناء العطلات الرسمية. يجب على المُبلغين المفوضين ذكر رقم معرف Intake الذي منحوا إياه عندما قدموا شكواهم إلى Centralized Intake للحصول على معلومات بخصوص شكاوهم. سوف يقوم المتخصصون في Centralized Intake المسؤولون عن خط المعلومات بالتحقق من هوية المتصل لضمان السرية. فمن الممكن مثلاً، أن يتطلبوا من المُبلغين المفوضين ارسال بريد الكتروني إلى خط المعلومات من عنوان وكالاتهم أو عنوان عملهم لمقارنته بمعلومات الاتصال الموجودة بنظام الوزارة.

أمثلة على أسباب الاتصال بخط معلومات المُبلغين المفوضين:

- مرور أكثر من خمسة أيام عمل من تاريخ شكواك ولم تلق خطاب الإخبار من Centralized Intake لإعلامك برفض الشكوى ولم يتصل بك أي موظف من CPS في المقاطعة للتحقيق فيها.
- تلقيك خطاباً من Centralized Intake يخبرك بأن الشكوى التي قدمتها قد رُفضت أو حُولت وترغب في التحدث مع مشرف Centralized Intake لمناقشة هذا الإجراء.
- أحد الموظفين في المقاطعة مشغول بأمور مع الأسرة ولم تتمكن من الاتصال به أو لم يرد على مكالماتك.
- ترغب في تقديم معلومات أو وثائق إضافية تتعلق بالشكوى التي قدمتها بالفعل.

ملاحظة: إذا كنت تبلغ عن ادعاءات جديدة تتعلق بالاشتباه في الإساءة لطفل أو إهماله، يرجى الاتصال بـ Centralized Intake على الرقم 855-444-3911.

ستوفر وزارة MDHHS بولاية ميشيغان تدريّباً للمُبلغين المفوّضين على متطلبات الإبلاغ عن حالات الإساءة للطفل وأو الإهمال المشتبه بها. يمكن العثور على معلومات الاتصال بالمكتب المحلي التابع لوزارة MDHHS بولاية ميشيغان الذي يمكنك التواصل معه عبر شبكة الإنترنت على الرابط www.michigan.gov/contactMDHHS.

الملاحق

شمة حاجة إلى الإجابة على أسئلة محددة أثناء عملية إعداد الشكوى لعرض وصف كامل وشامل للإساءة أو الإهمال المزعوم.

فيما يلي دليل للمعلومات التي ينبغي أن توافر لدى المُبلغين عند الاتصال هاتفياً بـ Centralized Intake. جميع الأسئلة في كثيرون الحالات، ولكن جمع أكبر قدر ممكّن من المعلومات سيمكن Centralized Intake من اتخاذ قرار مستثير بشأن هل ستحول الشكوى للتحقيق أم لا. كن على دراية بالمعلومات المحددة التالية، ولكن لا تقم بإجراء مقابلة مع الطفل (الأطفال).

- ما هو اسم ومعلومات الاتصال بولي الأمر (أولياء الأمور) غير الحاضر؟
- ما هو جدولزيارة بين الطفل (الأطفال) وولي الأمر (أولياء الأمور) غير الحاضر؟
- كيف علمت بهذه المعلومات؟
- إذا كنت قد حصلت على تلك المعلومات من مصدر مختلف، فهل لديك الاستعداد لذكر اسم ذلك المصدر ومعلومات الاتصال به؟ هل سيكون هذا الفرد على استعداد للتحدث مع موظف من Centralized Intake بشأن هذه المخاوف؟
- ما هو مكان الطفل (وقت تقديم الشكوى)؟
- ما هي المدرسة/مركز الرعاية النهارية التي يذهب إليها الطفل (الأطفال)؟
- متى تبدأ المدرسة؟ متى تنتهي المدرسة؟
- هل الطفل/الضحية يعاني من إعاقة؟
- هل لدى أي فرد من أفراد الأسرة تراث أمريكي أصلي؟
- هل تقيم العائلة في محمية أمريكية أصلية أو أرض موقوفة؟
- هل هناك أية مشكلات أو مخاوف تتعلق بالسلامة يجب على الموظف أن يعرفها (الأسلحة / الحيوانات الأليفة / الأشخاص الذين يلتجؤون للعنف)؟
- هل سبق التواصل مع الشرطة بخصوص هذه العائلة؟
- هل لدى العائلة أي عوائق لغوية؟
- هل هناك أي شخص آخر لديه معلومات إضافية بشأن هذه المخاوف؟
- هل هناك أي شخص في المنزل مقدم رعاية بديلة معتمد أو مقدم رعاية نهارية معتمد أو مقدم رعاية قريب؟

أولاً. الإهمال البدني

- أ. إذا كانت الادعاءات تتعلق بمنزل متنسخ، صف كيف اتسخ المنزل. كن محدداً للغاية.
 - متى كانت آخر مرة دخلت فيها المنزل؟
 - صف ما تراه عندما تدخل المنزل.
 - إن كلمي «متنسخ» أو «قذر» مهمتان وتحملان معانٍ مختلفة بالنسبة لأناس مختلفين. «القمامنة على الأرض» أو «براز الحيوانات في جميع أنحاء المنزل» سيكونان أكثر تحديداً ووصفاً.
 - هل تتبعث من المنزل رائحة كريهة؟
 - كيف يبدو المطبخ؟
 - هل تناشر على الطعام المفتوحة في كل مكان؟
 - هل يوجد أثاث في المنزل؟
 - هل هناك أسرة للأطفال؟ إذا كان الجواب نعم، فهل توجد أغطية فوق المراتب؟
 - هل يوجد ماء جاري في المنزل؟

ب. إذا كانت الادعاءات تتعلق بعدم حصول الطفل على التغذية السليمة:

- هل يوجد أي طعام في المنزل حالياً؟ كيف علمت بذلك؟
- متى كانت آخر مرة رأيت فيها طعاماً في المنزل؟
- ماذا يوجد في الثلاجة والخزان على وجه التحديد؟
- هل يشكو الأطفال من الجوع؟

- هل يشتري أي شخص آخر الطعام للمنزل؟
- هل هناك كمية أقل من الطعام خلال أوقات محددة من الشهر؟
- ج. إذا كانت مخاوفك تتعلق بنظافة الطفل (بما في ذلك نظافة الفم):
 - هل مظهر الطفل نظيف بصفة عامة؟ إذا كان متسبحاً، صف كيف كان مظهراً.
 - كم عدد مرات انساحه - هل هما مرتان في الأسبوع، أم أربع أو خمس مرات في الأسبوع، أم كان متسبحاً بشكل يومي، وما إلى ذلك؟
 - هل يستحم الطفل بانتظام؟
 - هل ملابسه وأو جسده متسبح؟
 - هل تتبعث منه رائحة كريهة؟
 - هل تربى العائلة حيوانات؟
 - هل هي حيوانات أليفة داخلية؟
 - هل توجد حشرات أو قوارض (صراصي، أو ذباب، أو فران، أو غيرها) في المنزل؟
 - كيف يؤثر هذا في علاقات الطفل مع أقرانه؟ - هل يلاحظ الآخرون الطفل وأو يعاملونه معاملة مختلفة بسبب الرائحة الكريهة أو مشكلات النظافة؟
 - هل لدى الطفل أي احتياجات تتعلق بالأسنان لم تلبى؟
 - هل يعاني الطفل حالياً من أي ألم في الأسنان/الفم؟
 - هل يعاني الطفل من أسنان مكسورة أو متغيرة اللون أو مفقودة؟

ج. يجب تغيير الترقيم إلى د إذا كانت الادعاءات تتعلق بعدم وجود ماء أو تدفئة في المنزل:

- ما مدى معرفتك بالوضع؟
- منذ متى انقطعت الماء وأو التدفئة؟
- هل لدى الوالدين خطة لإعادة تشغيل الماء وأو التدفئة؟
- هل تتوفر لدى العائلة إمكانية الوصول إلى المياه؟
- هل تدخل العائلة الماء إلى المنزل؟
- هل ينام الأطفال في السكن أم يقيمون في مكان آخر ليلاً؟
- هل الأطفال يستحملون في مكان آخر؟

ج. إذا كانت الادعاءات تتعلق بتعاطي أحد الوالدين للمخدرات:

- كيف يؤثر تعاطي أحد الوالدين للمخدرات على رعاية الأطفال؟
- كيف تعرف أن الوالدين يتعاطيان المخدرات؟
- ما نوع المخدرات التي يتعاطونها؟
- هل يؤثر تعاطي الوالدين للمواد المخدرة أمام الطفل على سلامته وعافيته؟
- هل بيع الوالدان المخدرات خارج المنزل؟
- هل يسمح الوالدان لأشخاص آخرين بتعاطي المخدرات داخل المنزل أو بيعها خارج المنزل؟

ثانياً. الإهمال الطبي

- ما نوع الإصابة التي يعاني منها الطفل أو حاجته الطبية؟
- ما نوع الرعاية التي يحتاج إليها الطفل؟
- كيف لم يلبِّي ولِي الأمر احتياجات الطفل؟
- إذا كان الطفل قد فاته حضور المواجهات الطبية، فكم عدد المواجهات التي فاتها؟
- متى كانت آخر مرة فحص فيها الطبيب الطفل؟
- كيف أثر عدم توفير ولِي الأمر للرعاية الطبية على الطفل؟
- ستكون أية معلومات أساسية تحدد هوية مقدم الرعاية الصحية للطفل مفيدة للغاية في مثل هذه الحالات.

ثالثاً. عدم الحماية

- كيف تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال؟
- كيف تعرف أن ولِي الأمر على علم بالإساءة/الإهمال؟
- هل اتخذ ولِي الأمر أية خطوات لحماية الطفل؟

- هل هدد ولـي الأمر الطفل كـي لا ينـجـدـع عن الإـسـاعـةـ/ـالـهـمـالـ؟
- هل حدث الإـسـاعـةـ فـيـ الـماـضـيـ وـاـسـتـمـرـ ولـيـ الـأـمـرـ فـيـ السـمـاحـ لـلـجـانـيـ بـالـتـوـاـصـلـ مـعـ الطـفـلـ؟
- ما نوع العلاقة العاطفـيةـ التـيـ تـرـبـطـ ولـيـ الـأـمـرـ بـالـجـانـيـ المـزـعـومـ؟

رابعاً. الإشراف غير السليم

- إذا الطفل يترك في المنزل بمفرده، فكم يبلغ من العمر؟
- كم مرة ترك الطفل في المنزل بمفرده؟
- هل يترك الطفل بمفرده أثناء النهار أم في المساء؟
- كم من الوقت يترك عادةً بمفرده؟
- هل هناك هاتف في المنزل؟
- هل يعرف الطفل ما ينبغي عليه فعله في حالة الطوارئ؟
- هل يعاني أيٍ من الأطفال في المنزل من إعاقة عقلية أو جسدية؟
- هل سبق أن ترك الطفل بمفرده طوال الليل؟
- هل الطفل في المنزل وحده الآن؟

يرجى ملاحظة الآتي: وفقاً لقانون حماية الطفل، لا يوجد سن قانوني يُسمح فيه بترك الطفل في المنزل بمفرده. يُحدد ذلك على أساس كل حالة على حدة، ولكن كقاعدة عامة، فإن الطفل الذي يبلغ من العمر 10 سنوات أو أقل لا يكون مسؤولاً بدرجة كافية حتى يترك في المنزل بمفرده. سيقيم الطفل الذي يزيد عمره عن 10 سنوات ويقل عمره عن 12 عاماً، ولكن قد لا تحال القضية دائمًا إلى CPS للتحقيق فيها.

خامساً. التخلص

- إذا ترك ولـيـ الـأـمـرـ الطـفـلـ معـ الـوـالـدـ غـيـرـ الـحـاضـنـ دونـ تـرـتـيـبـاتـ مـسـبـقـةـ، فـسـيـجـرـىـ تـقـيـيمـ لـتـحـدـيدـ هلـ هـذـاـ الـوـالـدـ رـاغـبـاـ أوـ قـادـرـاـ عـلـىـ تـحـمـلـ مـسـؤـولـيـةـ الطـفـلـ أـمـ لـاـ.

V. الاعتداء الجسدي

- A. إذا كانت الادعـاءـاتـ تـعـلـقـ بـالـاعـتـدـاءـ الـجـسـدـيـ:
- كيف يعتدى على الطفل؟
- من الذي يعتدى على الطفل؟
- بماذا يعتدى على الطفل؟
- هل سبق وأصيب الطفل بأثار و/أو كدمات؟
- هل أصيب الطفل بأي نوع آخر من الإصابات جراء الاعتداء؟
- متى كانت آخر مرة لاحظت فيها وجود آثار و/أو كدمات على الطفل؟

B. إذا كانت توجد حالياً آثار أو كدمات على الطفل:

- كيف يفسر الطفل وجودها؟
- كيف تبدو تلك الآثار (هل هي عبارة عن حروق، أو كدمات، أو جروح سطحية، أو غيرها؟)
- ما هو لونها وحجمها وشكلها؟
- هل كان هناك قطع في الجلد؟
- متى يقول الطفل أنه تعرض للضرب آخر مرة؟
- هل الطفل خائف من العودة إلى المنزل؟
- هل هدد ولـيـ الـأـمـرـ بـضـرـبـ الطـفـلـ مـرـةـ أـخـرـ؟
- هل يشـكـوـ الطـفـلـ مـنـ الـأـلـمـ وـأـوـ الـانـزـعـاجـ؟

Sادساً. الاعتداء الجنسي

- كـنـ مـحـدـداـ بـشـأنـ سـبـبـ اـشـتـباـهـكـ فـيـ حدـوثـ اـعـتـدـاءـ جـنـسـيـ.
- ما الذي فعله الطفل أو قاله وجعلك تشتـبهـ فـيـ تـعـرـضـهـ لـلـاعـتـدـاءـ جـنـسـيـ؟
- متـىـ أـفـصـحـ الطـفـلـ عـنـ الـاعـتـدـاءـ جـنـسـيـ وـلـمـنـ؟
- من هو الجاني المشتبـهـ بهـ؟

- هل يعيش الجاني في المنزل؟
- هل لا يزال الجاني قادرًا على الوصول إلى الطفل؟
- هل ولد الأمر على علم بذلك؟
- ما هو الإجراء الذي اتخذه ولد الأمر لحماية الطفل إذا كان على علم بذلك؟
- هل سعى إلى توفير العناية الطبية للطفل؟

السرية

تخصيص تفاصيل CPS لقوانين سرية صارمة على مستوى الولاية وكذلك على المستوى الفيدرالي. تكون هوية المبلغ سرية بموجب القانون. لا يجوز الإفصاح عن هوية المبلغ إلا بموافقتها، أو بموجب إجراء قضائي، أو إلى الأشخاص المدرجون بالمادة (5) من قانون حماية الطفل (722.625MCL). قد يستدل الجاني المزعوم من المعلومات الواردة في البلاغ على مقدم الشكوى ويواجه المبلغ المفوضين، ومع ذلك، لن تفصح CPS عن هوية المبلغ.

تعتمد كمية المعلومات التي يجب تقديمها للمبلغ ونوعها على المبادئ التالية:

- يجب حماية سرية معلومات الطفل وأسرته.
- يجب حماية سلامة الطفل والأسرة.
- يحتاج مقدمو الرعاية المنتظمة إلى معلومات تساعدهم على تعزيز الصحة البدنية والعاطفية للطفل.
- يحتاج الشخص الذي يحدد التشخيص والعلاج لطفل ما أو أحد أفراد أسرته إلى معلومات تساعد على تحسين الصحة البدنية والنفسية للطفل وأسرته.
- يجب احترام دور المبلغ والاعتراف به. من المناسب أن يطلب في بعض الحالات من المبلغ التعاون مع (CPS) للمساعدة في حماية الطفل.
- تُعزز حماية الطفل وسلامته عن طريق علاقات العمل الوثيقة بين CPS وأفراد المجتمع.

استناداً إلى القوانين واللوائح الفيدرالية، لا يفصح مقدمو خدمات العنف الأسري ووكالات علاج تعاطي المواد المخدرة عن المعلومات المطلوبة للبلاغ بموجب قانون حماية الطفل إلا إذا وقع العميل على طلب للإفصاح عن المعلومات إلى وزارة MDHHS بولاية ميشيغان لكي تباشر CPS التحقيق.

يجب أن تمثل الوكالات المعنية بعلاج تعاطي المواد المخدرة لقانون حماية الطفل بالإبلاغ عن حالات الإساءة للطفل وأو اهماله المشتبه بها ثم تحرير بلاغ كتابي بعد ذلك. يجوز للوزارة التحقيق في الشكاوى المتعلقة بالاشتباه في الإساءة للطفل أو اهماله والواردة من وكالات علاج تعاطي المواد المخدرة. ومع ذلك، يخضع التعامل مع المعلومات الواردة من تلك الوكالات إلى لوائح السرية الفيدرالية الصارمة. تتطبق اللوائح الفيدرالية على الوكالات المرخصة بعلاج تعاطي المواد المخدرة في الولاية. يجب على الوزارة الالتزام بهذه اللوائح عند تلقي معلومات من وكالة علاج تعاطي المواد المخدرة.

يعتبر اعتبار جميع مستندات إنفاذ القانون والبلاغات والمواد والسجلات المتعلقة بتحقيق جار لإنفاذ القانون بشأن الاشتباہ في الإساءة للأطفال أو اهملائهم، سرية ويجب على وزارة MDHHS بولاية ميشيغان عدم الإفصاح عنها.

تعد إدانة الجاني أو النتائج التي تستخلصها المحكمة الجزئية (بما في ذلك إنهاء حقوق الوالدين) جزءاً من السجلات العامة. يجب استخدام هذه المعلومات عند الإفصاح عن تاريخ الجاني لولي الأمر. لا يتم تبادل إلا المعلومات المستمدة من الإدانة الجنائية أو استنتاجات المحكمة الجزئية فحسب. إذا أدرج اسم الجاني في السجل المركزي فقط، فلا يمكن تبادل هذه المعلومات.

لا يجوز الإفصاح عن المعلومات الطبية التي يتم الحصول عليها أثناء تحقيق مفتوح تباشره CPS إلا للمدعى العام أو وكالات إنفاذ القانون أو المحكمة من أجل التحقيق في الإساءة لطفل أو اهماله. لا يجوز الإفصاح عن المعلومات للمحكمة إلا إذا كانت مضمونة في عريضة ومرتبطة بالادعاءات الواردة فيها. في جميع الحالات الأخرى، لا يجوز الإفصاح عن السجلات الطبية السرية دون موافقة العميل أو أمر استدعاء قضائي ساري المفعول أو أمر من المحكمة.

لا يجوز تبادل سجلات علاج تعاطي المخدرات بمساعدة الحكومة الفيدرالية والتي تعد جزءاً من سجل حالة خدمات الأطفال إلا مع الشخص (الأشخاص) المحددين في أمر DHS-1555-CS المنفذ كما يجب أو أمر المحكمة. لا يجوز استخدام هذه المعلومات لإجراء تحقيق جنائي أو مقاضاة المريض. لا يجوز الإفصاح عن سجلات العلاج المدعومة فيدرايليا إلا إذا كان هناك: (1) أمر محكمة يجيز (ولا يلزم) الإفصاح عنها وأمر استدعاء أمام المحكمة أو (2) أمر DHS-1555-CS منفذ كما يجب؛ أو (3) أمر محكمة يجيز (ولا يلزم) الإفصاح عنها وأمر استدعاء أمام المحكمة أو (3) أمر قضائي صادر من المحكمة يلزم بالإفصاح عنها.

يمكن الإفصاح عن سجلات علاج الصحة النفسية (التي يتم الحصول عليها لتحديد هل حدثت الإساءة أو الإهمال أم لا، وقياس المخاطر التي يتعرض لها الأطفال وتقديم الخدمات المناسبة) إلى (1) وكالة حماية الطفل العامة أو الخاصة المخولة تلك السلطة قانوناً؛ (2) الشرطة أو وكالة إنفاذ القانون؛ (3) الشخص المخول قانوناً بوضع الطفل تحت الحماية الوقائية عندما تكون المعلومات ضرورية لتحديد هل سيوضع الطفل تحت الحماية الوقائية أم لا؛ (4) الشخص أو الوكالة أو المؤسسة المخولة سلطة شخص أو رعاية أو علاج أو الإشراف على طفل أو أسرة هم موضوع بلاغ أو سجل بموجب قانون حماية الطفل؛ (5) للآخرين فقط استجابة لموافقة العميل أو لأمر استدعاء قضائي ساري المفعول أو لأمر من المحكمة من أجل التحقيق في بلاغ عن حالة إساءة أو إهمال معروفة أو مشتبه بها.

يمكن الإفصاح عن سجلات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز المعقد المرتبط بالإيدز إلى CPS إذا كانت المعلومات جزءاً من بلاغ مطلوب بموجب قانون حماية الطفل. يمكن الإفصاح عن المعلومات المتعلقة بالطفل المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز إلى مدير أو شخص مرخص له في دار الرعاية البديلة أو دار الرعاية البديلة الأسرية أو مؤسسة معنية برعاية الطفل أو وكالة لإيداع الأطفال بغرض إيداع الطفل أو إلى أولياء الأمور الحاضرين المرخص لهم وموظفي مؤسسة رعاية الأطفال (1) لرعاية الطفل أو حمايته أو (2) لمنع خطر انتقال العدوى الذي يمكن التنبؤ به بشكل معقول إلى أطفال أو موظفين آخرين.

**الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ
واستخدام ممارسات النوم الآمن**



27

**التعرف على حالات الإساءة للأطفال وإهمالهم
والإبلاغ عنها**



28

**الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ واستخدام
مارسات النوم الآمن**

- وحيداً على الظهر
- في المهد أو سرير الأطفال أو قفص اللعب
- على مرتبة صلبة مع مفرش سرير محكم التثبيت
- من غير استخدام وسادات، أو بطاطين، أو أوناد، أو مثبتات موضع
- في الغرفة نفسها مع شخص بالغ



29

كيف تبدو بيئة النوم الآمنة ؟

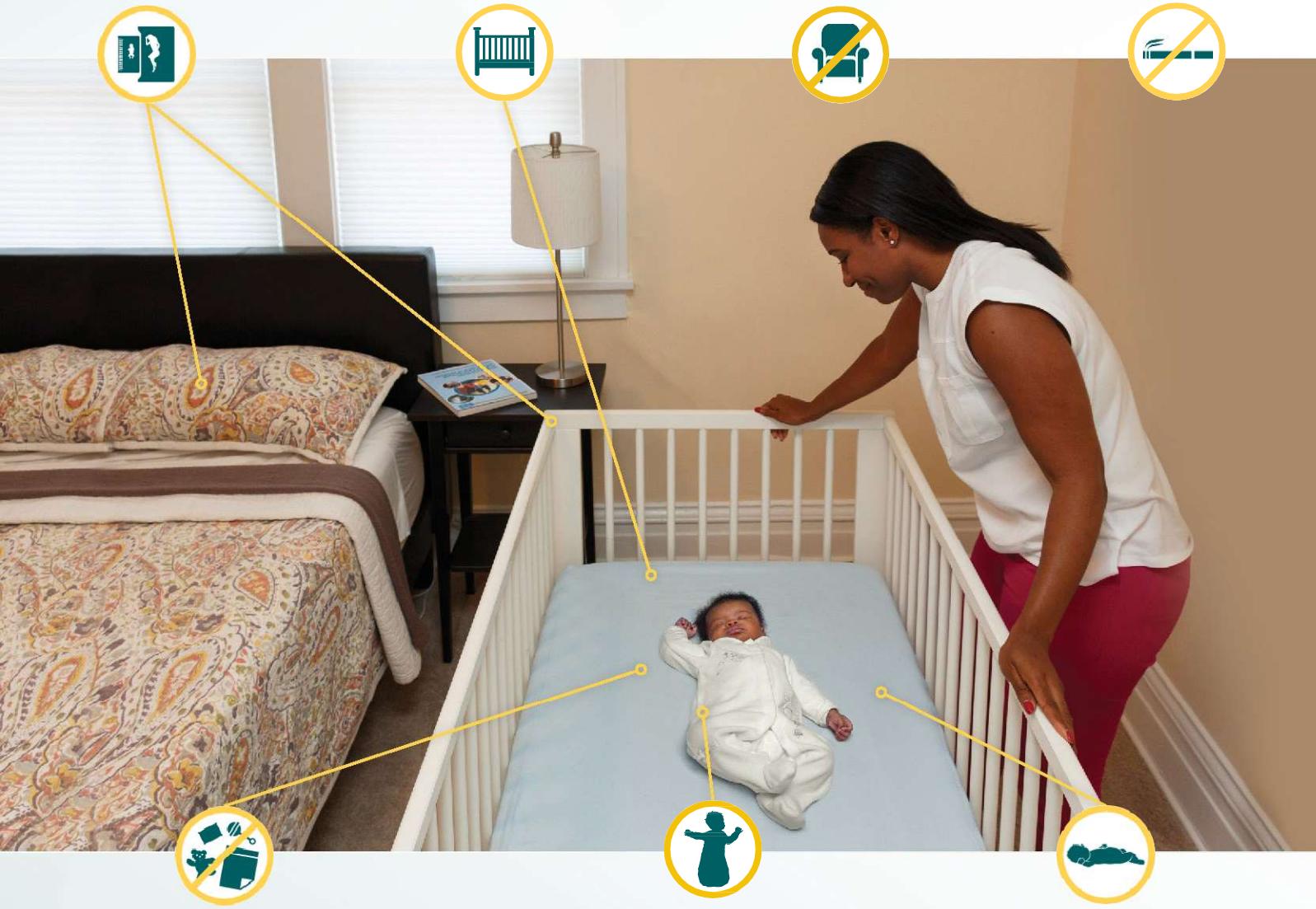
توضيح الصورة أدناه بيئه نوم آمنة للرضع.

منطقة نوم الطفل تكون في الغرفة نفسها حيث ينام الوالدان.

استخدمي سطح نوم صلب ومستوى،
مثل مرتبة في مهد للأطفال معتمد
من حيث السلامة*، ومغطى بفرش
سرير ملائم.

لا ينبغي أن ينام الطفل في سرير الكبار، أو على الاريكة، أو على كرسي بمفرده، أو معك، أو مع أي شخص آخر.

لا تدخني أو تسمحي لأي شخص آخر بالتدخين بالقرب من الرضيع.



عدم وضع الوسائد، أو البطانيات، أو جلود الأغذام،
أو مصدات سرير الطفل في أي مكان في منطقة
نوم الرضيع.

يُفضل إبعاد الأشياء الناعمة والألعاب والأغطية الرخوة عن منطقة نوم الطفل. التأكد من عدم وجود أي شيء يغطي رأس الطفل.

أليس الربيع ملابس النوم، مثل بطانية قابلة للارتداء. لا تستخدمي بطانية فضفاضة، ولا تفرطى في لفها.

من المهم أن تجعلى الرضيع
مستنقلاً دائمًا على ظهره أثناء
النوم، وأثناء القيلولة وأثناء الليل.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



* يوصى باستخدام مهد أو سرير متغلل أو سرير اتساع لعب تتوافق مع معايير السلامة الصادرة عن CPSC على الرقم 1-800-638-2772 أو زيارة موقع <http://www.cpsc.gov> للحصول على معلومات حول سلامة أسرة الأطفال.

النوم الآمن لرضيعك

الحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والأسباب الأخرى المرتبطة بالنوم والتي تؤدي إلى وفاة الرضيع



ارضاع الطفل رضاعة طبيعية لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية عديدة للألم والرضيع. إذا غلبة النعاس أثناء إرضاع أو تهدئة الرضيع وأنت في سرير الكبار، ضعيه مرة أخرى في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك.



اتبعي الإرشادات التي يزودك بها مقدم الرعاية الصحية بشأن لقاحات رضيعك والفحوصات الصحية المنتظمة.



تجنبى المنتجات التي تتعارض مع توصيات النوم الآمن، لا سيما تلك التي تدعي أنها تمنع الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ أو تحد من خطرها. يُحظر استخدام أجهزة مراقبة القلب أو التنفس في المنزل لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ.



امنجي رضيعك وقتاً كافياً لل الاستلقاء على بطنه عندما يكون مستيقظاً ويكون هناك شخص يراقبه.



* يوصى باستخدام مهد أو سرير أطفال أو سرير متسلق أو ساحة لعب تتوافق مع معايير السلامة الصادرة عن Consumer Product Safety Commission (CPSC). للحصول على معلومات حول سلامة أسرة الأطفال، يرجى الاتصال بـ CPSC على الرقم 1-800-638-2772 أو زيارة موقع <http://www.cpsc.gov>.

اجعلى الرضيع مستلقاً دائمًا على ظهره أثناء النوم، وأنثاء القيلولة وأثناء الليل للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



استخدمي سطح نوم صلب ومستوى، مثل مرتبة في سرير أطفال معتمد من حيث السلامة، ومغطى بفرش سرير ملائم مع عدم وجود أي أغطية أو أغراض أخرى ناعمة في منطقة النوم.



شاركي غرفتك مع الرضيع. ضعي الرضيع في غرفتك بالقرب من سريرك، ولكن على سطح منفصل مصمم خصيصاً للرضيع، ويفضل أن يكون ذلك أثناء السنة الأولى من عمر الرضيع، أو على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.



لا تضعين أشياء ناعمة، أو ألعاب، أو مصادر سرير، أو فراش فضفاض تحت الرضيع، أو فوقه، أو في أي مكان في منطقة نومه.



لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ، يجب على النساء:

الحصول على رعاية ما قبل الولادة بانتظام أثناء فترة الحمل.



تجنب التدخين وشرب الكحول وتعاطي الماريجوانا أو المخدرات غير المشروعة أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة.



لا تدخني أثناء الحمل، ولا تدخني أو تسمحي بالتدخين بالقرب من رضيعك أو في البيئة المحيطة به.



فكري في إعطاء طفلك لهنية أثناء القيلولة والنوم أثناء الليل لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ.



لا تتركي الرضيع يشعر بالحر الشديد أثناء نومه.



لمزيد من المعلومات حول حملة Safe to Sleep®، اتصل بنا على:

رقم الهاتف: 1-800-505-CRIB | الفاكس: 1-800-594-7

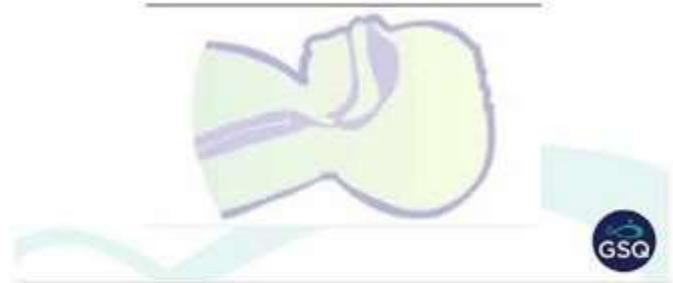
عنوان البريد الإلكتروني: SafetoSleep@mail.nih.gov

الموقع الإلكتروني: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

عنوان البريد: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

7-1-1: اتصل بالرقم Federal Relay Service

الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ واستخدام
ممارسات النوم الآمن: الاختناق



30

الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ واستخدام
ممارسات النوم الآمن



31



استراحة

يرجى العودة في غضون 5 دقائق.



32



سلامة المباني والمنشآت المادية

33

سلامة المباني والمنشآت المادية: إصابة خطيرة

تعد «الإصابات غير المقصودة - مثل تلك الناجمة عن الحروق، والغرق، والسقوط، والتسمم وحوادث الطرق - هي السبب الرئيسي وراء الإصابة والوفاة بين الأطفال في الولايات المتحدة.»

-Center for Disease Control (CDC)



34



سلامة المباني والمنشآت المادية: الإشراف

- يجب دائمًا مراقبة الأطفال ممن هم دون سن السادسة من العمر مباشرة بالصوت والصورة
- حتى أثناء قيلولتهم، تفقد أحوالهم وأنقي عليهم نظرة



35

ما هي المخاطر التي تربنها؟



36

سلامة المباني والمنشآت المادية: المخاطر الداخلية



37

سلامة المباني والمنشآت المادية: اللعب في الهواء الطلق

- يربط الأطفال بالعالم الحقيقي
- التفاعلات الاجتماعية
- مهارات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات
- تحمل المخاطرة المناسبة
- سياق جديد للتعلم
- فرص للتعاون
- يعزز النوم بشكل أفضل



38

سلامة المباني والمنشآت المادية: المخاطر الخارجية



الحماية من الشمس



عضات الحيوانات



سلامة المياه



39

سلامة المباني والمنشآت المادية: المخاطر الخارجية



حركة المرور
والمربات
ومواقف
السيارات



الطقس



الملعب



40

عيادة الأطفال من تامين منزلك

፳፻፲፭

أجهزة سلامة الطفل هي وسيلة مساعدة مهمة لإشراف الوالدين. يوتجد 12 جهاز

استخدم ملأ وفّال الأماكن ١
لخزان والادراج في المطابخ والحمامات
وغيرها من الأماكن المساعدة في منتهى الان

المساعدات في منع السقوط من على السالم ولمنع الأطفال من دخول استدخاره وأليات السلام ٢

استخدمي أغطية مفاصص الابواب واقفال الابواب ٣

استخدم الأدوات المضادة للحرق الخاصة بالصنایع
دورسون الدش ٤ واصطبغ درجة حرارة سخان المياه على ١٢٠ درجة فهرنهايت للمساعدة في منع

استخدم أحذية اثارة الدهان ٥ في كل طلاق بالمنزل، وداخل كل غرفة نوم وخارج أماكن اليوم **النهار**.

استخدم وسائل المساعدة في إنشاء المأوى والإنفاق على المأوى والشرفات والمأوى وأماكن الهواء.

اسنندم افغانستان وړلني د افغانستانو ټکنولوژي 8

استخدم خزانات أو أكسيد الكربون (CO₂) بدلًا من أوكسجين الغرب من أماكن النمط المساعدة في مع التسمم بالأسيد الكربون.

استخدام مثبتات الأثاث الأحادية لتحسين الأحوال المعيشية على المساعدة في معالجة الافتقار.

ପ୍ରାଚୀନ ଶିଳ୍ପରେ ମହାଦେଵ ପାତାଙ୍ଗ ପାତାଙ୍ଗ

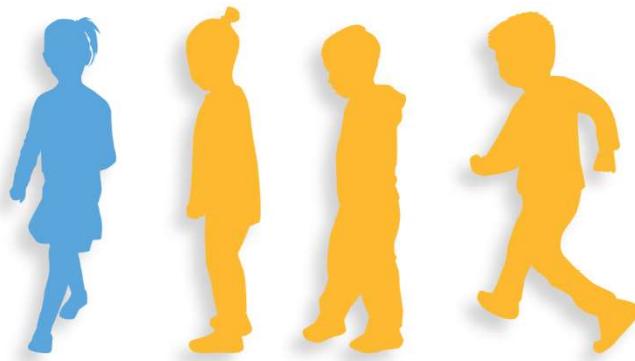




دليل الوالدين لسلامة الأسلحة النارية في المنزل

يصل الأطفال بسهولة إلى الأسلحة النارية.

3 من كل 4 أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 14 عاماً²
يعرفون مكان تخزين الأسلحة النارية في منازلهم.²



من بين كل ثلاثة منازل في الولايات المتحدة هناك منزل به أطفال دون سن 18 عاماً يوجد بداخله سلاح ناري.¹



إن سهولة الوصول إلى الأسلحة النارية قد تؤدي إلى عواقب مأساوية.

يتعرض ما يزيد عن 41000 طفل وشاب* للإصابة أو القتل بالأسلحة النارية كل عام. وهو ما يعادل 113 طفلاً أو شاباً يومياً³

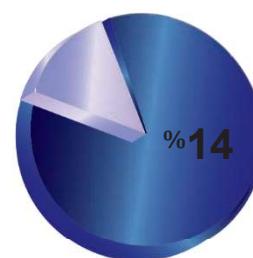
جرائم القتل تأتي في المرتبة الثانية من أسباب الوفاة الناجمة عن بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين عام إلى 24 عاماً في الولايات المتحدة³



%85 من جرائم القتل التي تُرتكب بين الشباب كانت تتضمن استخدام سلاح ناري في عام 2012.³

حوادث إطلاق النار غير المعتمد تمثل %14

من إجمالي الوفيات الناجمة عن الأسلحة النارية بين الأطفال دون سن 15 عاماً.³



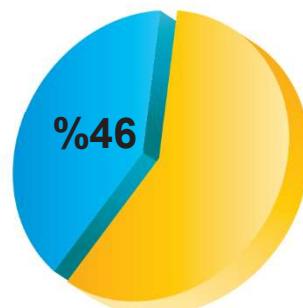
الأطفال بعمر 3 سنوات

يتمتعون بالقدرة الكافية لإطلاق مسدس.⁴



في حالتين من **أصل ثلاثة** حالات عندما استخدم طفل أو شاب سلاحاً نارياً مملوك لأحد أفراد الأسرة لارتكاب جريمة **الاتحاح** كان السلاح الناري مفتوحاً.⁵

في عام 2012، %46 من جميع حوادث **الاتحاح** كانت تتضمن استخدام سلاح ناري.³



ما هو الحل؟

إذا كانت
الإجابة
«نعم»

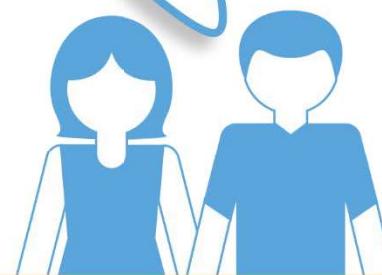
تؤدي من تخزين جميع الأسلحة النارية، وتفريغها، ووضعها في مكان مغلق دون إمكانية وصول الأطفال إلى المفاتيح، ويفضل أن توضع في خزانة مخصصة للأسلحة النارية، مع وضع قفل الذخيرة بشكل منفصل.



أسأل:
هل هناك مسدس في
المكان الذي يلعب فيه
طفل؟

إذا كانت
الإجابة
«لا»

فقد تخلصت من مصدر
من مصادر قلقك.



إذا كانت تنتابك أي شكوك حول
سلامة منزل آخر، يمكنك دعوة الأطفال إلى منزلك
بدلاً من ذلك.

ما هي خيارات التخزين الآمنة؟

كيف يبدو شكله؟ من أين يمكنني شراؤه؟

ما اسمه؟

(20-7 دولاراً) amazon.com



لا تتبّعه حول الزناد.

قفل الكابل

(35-6 دولاراً) amazon.com



لا تستخدمه على سلاح معمر بالذخيرة.

قفل الزناد

Dick's Sporting Goods (30 إلى 100+ دولار أمريكي)



خزن الذخيرة بشكل منفصل.

صندوق مغلق

(150 دولاراً) Cabela's
(70+ دولاراً) Home Depot



خزن الذخيرة بشكل منفصل.

خزانة الأسلحة



فك أجزاء السلاح الناري

نصائح السلامة في ممرات السيارات

كل ما تحتاجين إلى معرفته لحفظه على سلامة أطفالك حول الممرات.

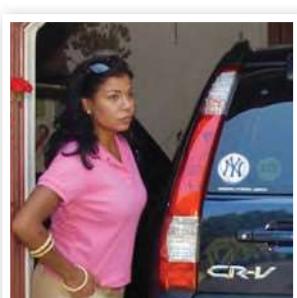
**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE™

يحب الأطفال السيارات، وعندما يرون سيارة متوقفة، لا يخطر على بالهم مطلقاً إمكانية تعرضهم للأذى أو لإصابة خطيرة. ولهذا السبب يجب على أولياء الأمور الاهتمام بسلامة أطفالهم. تقع العديد من الإصابات والوفيات التي يمكن الوقاية منها في الممرات أو مواقف السيارات عندما لا يتتبه السائقون إلى وجود الأطفال بالقرب من المركبات. ومن المؤسف حقاً أن هؤلاء السائقين غالباً ما يكونون أفراداً من أهل الطفل المصاب أو الأصدقاء. ولكن يمكن تجنب وقوع هذه الإصابات بسهولة باتباع بعض النصائح البسيطة.



تقديم يد العون للأطفال الصغار

- رافقِ الأطفال الصغار عند دخولهم إلى السيارة وخروجهُم منها. امسكي بأيديهم أثناء السير بالقرب من المركبات المتحركة أو في الممرات ومواقف السيارات أو على الأرصفة.



تفادي سيارتك وممر السيارات بحثاً عن وجود الأطفال

- نحن نعلم أنك في عجلة من أمرك دائمًا، ولكن قبل أن تنطلق في طريقك، خذ بضع ثوانٍ للدوران حول سيارتك المتوقفة بالكامل للتحقق من عدم وجود أطفال.

-  عندما تتحققين من عدم وجود أطفال حول سيارتك، تحققِي أيضًا مما إذا كان هناك أي شيء يمكن أن يجذب طفلاً مثل حيوان أليف أو دراجة أو لعبة، أسفل أو خلف سيارتك قبل رکوبها وإدارتها.

- عندما تتحققين من عدم وجود أطفال حول سيارتك، تتحققِي أيضًا مما إذا كان هناك أي شيء يمكن أن يجذب طفلاً مثل حيوان أليف أو دراجة أو لعبة، أسفل أو خلف سيارتك قبل رکوبها وإدارتها.

- اختاري شخصاً بالغاً للإشراف على الأطفال وإيجاد مكان آمن لهم للانتظار فيه عندما تكون المركبات القريبة منهم على وشك التحرك والتأكد من أن السائقين يمكنهم رؤيتهم.

الحد من اللعب في ممر السيارات

- تعاوني مع أطفالك لاتقطط الألعاب أو الدراجات أو الطباشير أو أي نوع من المعدات حول ممر السيارة حتى لا تغري هذه الأشياء الأطفال باللهو فيه.



- حددي مناطق لعب آمنة للأطفال واستخدميها بعيداً عن المركبات المتوقفة أو المتحركة. علمي الأطفال اللعب في هذه المناطق بدلاً من اللعب داخل السيارة أو حولها أو خلفها. فكري في جعل ممر سيارتك منطقة خالية من الألعاب.

- لا تسمحي للأطفال باللعب دون مراقبة في مواقف السيارات عندما تكون السيارات موجودة.

نصائح السلامة في الملعب

كل ما تحتاجين إلى معرفته لحفظه على سلامة أطفالك في الملعب.

بالإشراف الفعال وبعض نصائح السلامة الأساسية، يمكن أن يكون كل يوم في الملعب بمنزلة نزهة في الحديقة.

اختاري منطقة اللعب المناسبة لعمر طفلك

- تأكدي من أن الأطفال يستخدمون معدات اللعب المناسبة لأعمارهم. ينبغي توفير مناطق لعب منفصلة للأطفال دون سن الخامسة وصيانتها.
- بخصوص الرضع الذين يتعلمون المشي، يجب أن تكون منطقة اللعب الخاصة بهم ذات سطح أملس ويسهل المشي عليه.
- إذا كان الرضيع يستطيع التحكم الجيد برأسه إلى حد ما ويستطيع الجلوس مع الدعم (عادةً ما يكون عمره حوالي 9 أشهر)، جرب الأرجوحة (التي تكون على شكل دلو).

تأكدي من وجود سطح آمن أسفل معدات الملعب وفي محيطها

- تجنب الملاعب ذات الأسطح غير الممتصة للصدمات، مثل الأسفلت، أو الخرسانة، أو العشب، أو التراب، أو الحصى.
- تشمل مواد السطح الموصى بها: الرمل، والرخن الصغير، والشراوح الخشبية، والغطاء النباتي، والمطاط المقطوع. فضلاً عن أن **البسط المطاطية والعشب الصناعي وغيرها من المواد الاصطناعية تعد أيضاً أسطحًا آمنة وتنطلب صيانة أقل**.
- ينبغي أن يكون السطح بعمق 12 بوصة على الأقل ويمتد مسافة 6 أقدام على الأقل في جميع الاتجاهات حول المعدات الثابتة. وحسب ارتفاع المعدات، قد يتسع تمديد السطح إلى أبعد من 6 أقدام.
- بالنسبة للأراجيح، تأكدي من امتداد السطح في الخلف والأمام ضعف ارتفاع العمود المعلق. لذا، إذا كان ارتفاع الجزء العلوي من الأرجوحة 10 أقدام، في ينبغي أن يمتد السطح 20 قدمًا.

الإشراف على الأطفال أثناء استخدامهم لمعدات الملعب

- الإشراف الفعال على الأطفال في الملاعب. لن يكون الأمر صعباً - ربما سيتصلون بك كي تشاهديهم وهم يتسلقون ويقفزون ويتأرجمون.



- تفقد الملاعب حيث يلعب الأطفال. ابحثي عن المخاطر، مثل المعدات الصدئة أو المكسورة والأسطح الخطيرة. أبلغي المدرسة أو المكتب المحلي المناسب عن أي مخاطر تجدينها.

علّمي الأطفال أن التدافع أو التزاحم أو الازدحام أثناء وجودهم في الملعب قد يكون أمراً خطيراً.

- ارتدي ملابس مناسبة للملعب. إزالة القلائد أو الحقائب أو الأوشحة أو الملابس ذات الأربطة التي يمكن أن تتعلق بالمعدات وتشكل مصدرًا لخطر الاختناق. حتى الخوذات يمكن أن تكون خطيرة في الملعب؛ اجعلني ارتداها مقتضاً على ركوب الدراجات.

طريقة الأطفال الصغار في اللعب قد تكون مختلفة عن الأطفال الكبار. من المهم أن توفر منطقة لعب منفصلة للأطفال دون سن الخامسة.

السقوط هو الإصابة الأكثر شيوعاً المرتبطة بالملعب، حيث يمثل أكثر من 75 بالمائة من جميع الإصابات المرتبطة بالملعب. نحو 45 بالمائة تقريرياً من الإصابات المرتبطة بالملعب تكون ذات صلة بضعف الإشراف أو غيابه بالكلية.





تأكد من أن الملاعب تخضع للفحص والصيانة من موظفين مؤهلين

- تتحقق مرة أخرى مع مدرستك ومركز رعاية الأطفال للتأكد من أن لديهم معدات ملاعب مناسبة لعمر الطفل وتخضع للصيانة الجيدة.
- إذا كانت هناك أي مخاطر في الملعب العام أو في الفناء الخلفي، أبلغ عنها في الحال ولا تسمح للأطفال باستخدام المعدات حتى تصبح آمنة.
- أبلغ عن أي مخاطر تتعلق بسلامة الملعب إلى المؤسسة المسئولة عن الموقع (مثل المدرسة أو سلطة الحديقة أو مجلس المدينة).

فهرس المطعمس



برودة الرياح

- ٣٠° إلى ٣٠° ببرودة غير مناسبة عموماً
- ١٥° إلى ١٥° ببرودة شديدة البرودة
- ٠° إلى ٠° البرد القارس مع خطر داهم بالإصابة بقصبة الصقيع
- ٢٠° إلى ٢٠° هو ببرود قارس ومن الممكن أن يصاب الشخص بقصبة الصقيع
- ٦٠° إلى ٦٠° ببرود قاسية وسوف يتجمد الجلد المكشوف في دقيقة واحدة



مؤشر الحرارة

- تُعد ٨٠° أو أقل مناسبة
- ٩٠° بداية الشعور بأنها غير مناسبة
- ١٠٠° مُناسبة وقد تكون خطيرة
- ١١٠° تُعد خطيرة
- لذلل جميع درجات الدراسة بالفهرنهايت ارشادات الملايين

جدول عامل برودة الرياح (بالفهرنهايت)

		سرعة الرياح بالميل في الساعة																					
		هادئ					10					15		20		25		30		35		40	
40		40	36	34	32	30	29	28	28	27													
30		30	25	21	19	17	16	15	14	13													
20		20	13		9	6	4	3	1	0													
10		10		1	4-	7-	9-	11-	12-	14-													
0		0	11-		16-	19-	22-	24-	26-	27-													
10-		10-	22-		28-	32-	35-	37-	39-	41-													
5-		5-	14-		19-	23-	27-	31-	34-	37-													
0-		0-	4-		9-	13-	17-	21-	25-	28-													

خطر
شديد
مريرة للعب في الخارج

جدول مؤشر الحرارة (بالفهرنهايت %)

		رطوبة نسبية (السبة المئوية)																															
		40					45					50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100	
80		80	80	81	81	82	82	83	84	84																							
84		83	84	85	86	88	89	90	92	94																							
90		91	93	95	97	100	103	105	109	113																							
94		97	100	103	106	110	114	119	124	129																							
100		109	114	118	124	129	130																										
104		119	124	131	137																												

فهم الطقس

إرشادات الطقس للأطفال

إن **الانتباه** للطقس هو جزء من عمل مقدم الرعاية للأطفال. بعد التخطيط لوقت اللعب، أو الرحالت الميدانية، أو السلامة من الطقس جزء من الروتين اليومي تتطلب التغيرات في الطقس من تقديم رعاية الطفل مراقبة صحة الأطفال وسلامتهم، ما هي الملابس والمشرب والحماية المناسبة؟ أليس الأطفال الملابس من الأشهر الأذى دفناً - ملابس قطنية خفيفة الوزن، وفقيه الأشهر الأذى بروفة - عدة طبقات من الملابس). تساعد **المشربون** الجسم على الحفاظ على درجة حرارة جسمه مناسبة، الماء أو عصائر الفاكهة هي الأفضل. تجنب المشربون التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات الغازية، يمكن استعمال **واقي الشمس** على مدار العام. استخدام كريم الوقاية من الشمس الذي يحمل علامة 15SPF أو أعلى، أولاً كافية التعليمات الموجودة على ملصق منتج الوقاية من الشمس واتبعها. ابحث عن واقي من الشمس يحتوي على الحماية من شعة UVB وUVA وU. تحمي مناطق اللعب المظللة الأطفال من أشعة الشمس.

الحالة الحمراء - يمكن للأطفال اللعب في الهواء الطلق وكريمة الوقاية من الشمس، والمشربون عدم الارياح لدى الأطفال أثناء اللعب. خذ الاحتياطات فيما يتعلق بالملابس، وكريمة الوقاية من الشمس، والمشربون عدم الارياح لدى الأطفال لجميع الفئات العمرية.

لا يستطيع الأطفال الصغار والربيع إخبار مقدم الرعاية للطفل إذا كانوا يشعرون بالحر أو البرد الشديد. يصبح الأطفال سريعي الاهتمام عندما لا يشعرون بالارياح. سقوف يتحمل الربيع/الأطفال الصغار فترات أقصى من اللعب في الهواء الطلق. أليس الربيع/الأطفال الصغار ملابس قضنية خفيفة الوزن أو أقمشة تشبه القطن خلال الأشهر الباردة، ليس الأطفال عدة طبقات من الملابس المحافظة على دفونهم. حماية الأطفال من الشمس عن طريق الحد من الوقت الذي يقضوه في الخارج واللعب في المناطق المظللة. قدم المشربون عند اللعب في الخارج. يذكر الأطفال الصغار أفرادهم بالتوقف عن اللعب وشرب مشروب ووضع المربي من واقف الشمس. يحتاج الأطفال الأكبر سنًا هناً صارماً في ارتداء الملابس المناسبة للطقس (قد يرغبون في اللعب دون معاطف أو قبعات أو قفازات). قد يقاومون استخدام واقي الشمس وشرب المشربون أثناء وجودهم في الهواء الطلق.

الحالة الصفراء - كن حذراً وراف الأطفال عن كثب بحثاً عن علامات تشير إلى شعورهم بالحر أو البرد الشديد أثناء تواجدهم في الخارج. لا غنى عن الملابس، والكريمة الواقف من الشمس، والمشربون. قلل من الوقت الذي يقضونه في الخارج. يجب على الأطفال الصغار والربيع استخدام الاحتياطات الموضحة في **الحالة الحمراء**. لا غنى عن الملابس، والكريمة الواقف من الشمس، والمشربون. قلل من وقت اللعب في الهواء الطلق. قد يصر الأطفال الصغار على إنهم لا يشعرون بالحر أو البرد الشديد لأنهم يستمتعون بوقت اللعب. **الحالة الحمراء** - لا ينفع لمعظم الأطفال اللعب في الداخل ويجب أن توفر لهم مساحة كافية لممارسة الألعاب الحركة الكبيرة.

قد يطبل الأطفال الصغار الهوى في الهواء الطلق وهم لا يفهمون الخطر المحدق بهم بسبب الظروف الجوية. يمكن للأطفال الأكبر سنًا اللعب في الخارج لفترات وجيزة إذا كانوا يرتدون ملابس مناسبة، ويتبعون الاتباع الموصى بهم في **الحالة الحمراء**. يرجى أن يتحقق مقدم الرعاية للطفل بالبيضة بشأن توفير أقصى قدر من الحماية للأطفال.

قد يصعب عليك فهم توقعات الطقس ما لم تكن تعرف معنى الكلمات. **تحذير من العاصفة التلجمية:** ستكون هناك ثلوج ورياح قوية تؤدي إلى تساقط ثلوج كثيفة وحدوث إجرافات عميقة ورياح باردة تهدى الحياة. ابحث عن ملجاً على الفور. تحذير مؤشر الحرارة: مدى شعور الجسم بالحرارة عند الجمع بين درجة حرارة الهواء (بال Fahrenheit) والرطوبة النسبية.

الرطوبة النسبية: نسبة الرطوبة في الهواء. **درجة الحرارة:** درجة حرارة الهواء بال Fahrenheit. **الرياح:** سرعة الرياح بالأمتال في الساعة. **تحذير من برودة الرياح:** ومن المتوقع أن تخضر درجات الحرارة إلى ما دون الصفر مع هبوب رياح متعددة إلى قوية قد تسبب انخفاضاً حاداً في درجة حرارة الجسم وتشكل خطراً داهماً على الناس والحيوانات الآمنة والمالحة.

نشرة الأرصاد الجوية الشتوية: قد تسبب أحوال الطقس مضايقات كبيرة وقد تكون خطيرة. إذا تم تخفيض الحرارة، فلن تصبح هذه المواقف خطراً يهدد حياتك.

التحذير من عاصفة شتوية: بدأت ظروف الشتاء القاسية في منتصف كل عام. **مراقبة العاصفة الشتوية:** من المحمول أن تسوء الأحوال الجوية، مثل تساقط الثلوج الكثيفة والجليد، خلال اليومين المقبلين.

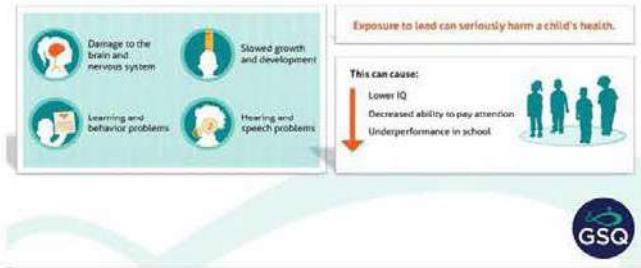
LEPPT

سلامة المباني والمنشآت المادية:
الرصاص



41

سلامة المباني والمنشآت المادية:
التعرض للرصاص



42

الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها
(بما في ذلك التطعيمات)



43

هل طفلك في مأمن من التسمم بالرصاص؟

تعلمِي كيف تحمين عائلتكِ

إنشاء منزل آمن من الرصاص

ما الذي يسبب التسمم بالرصاص؟

قد تكون أعراض التسمم بالرصاص غير ملحوظة ويصعب التعرف عليها؛ ومن ثم فإن منع التسمم بالرصاص قبل حدوثه هو أفضل وسيلة للحفاظ على سلامة عائلتكِ. شاركي في هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كان طفلكِ معرضاً للخطر أم لا:

هل يعيش الطفل في منزل بُني قبل عام 1978 أو يزوره باطنظام؟ (ملاحظة: يمكن أن تؤدي التجديدات الحديثة أو المقررة إلى زيادة خطر التعرض للرصاص في المنازل المبنية قبل عام 1978)

نعم لا لا أعرف

هل يعيش الطفل في منزل كان اختبار المياه فيه يحتوي على مستويات عالية من الرصاص أو يزوره باطنظام؟

نعم لا لا أعرف

هل لدى الطفل أخي أو اخت أو صديق يعاني من ارتفاع مستوى الرصاص في الدم؟

نعم لا لا أعرف

هل يخالط الطفل شخصاً بالغاً تقتضي وظيفته أو هوايته التعرض للرصاص (على سبيل المثال، الصهر، أو ميادين الرماية/الرمادة الداخلية، أو الفخار، أو الزجاج الملون، أو إعادة تنشيط الأناث القديم)؟

نعم لا لا أعرف

هل يستخدم مقدم الرعاية للطفل العلاجات المنزلية التي تحتوي على الرصاص (مثل daw, ba-baw-san، و tway, balguti kesariaq، و azarcong، و ghasard)؟

نعم لا لا أعرف

هل يتمتّع الطفل إلى مجموعة سكانية خاصة مثل طفل أجنبى بالتبني أو لاجئ أو مهاجر أو طفل متبنى؟

نعم لا لا أعرف

هل لدى مقدم الرعاية للطفل ما يدعوه للاعتقاد بأن الطفل معرض لخطر الرصاص (على سبيل المثال، إظهار سلوك متلازمة بيكا، وتأخير النمو)؟

نعم لا لا أعرف

إذا كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة بنعم أو كانت إجابتك لا أعرف، فتحثثي إلى طبيبكِ حول فحص طفلكِ للكشف عن التسمم بالرصاص.

هناك العديد من الأماكن في المنزل التي يمكن أن تعرّض الرضع والأطفال لخطر التسمم بالرصاص.

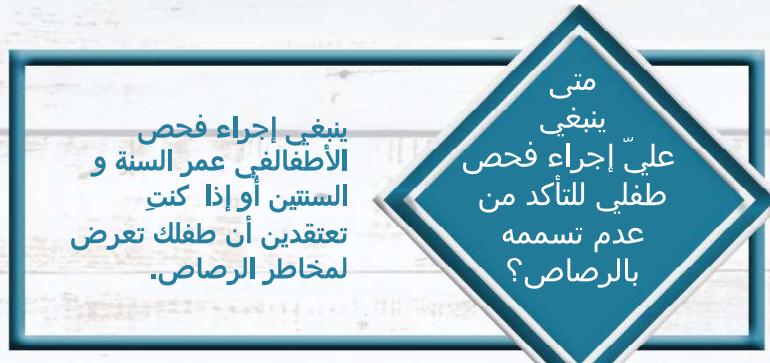
يُعد الطلاء الذي يحتوي على الرصاص هو السبب الأول للتسمم بالرصاص في ولاية ميشيغان وإن غالباً ما يوجد في المنازل التي بُنيت قبل عام 1978. فكلما

كان المنزل عتيقاً، ذات احتمالات احتواء الأرضي المطلية مثل النوافذ والخزائن، الأبواب والشرفات، على الرصاص.

يحدث التسمم بالرصاص غالباً عندما يستنشق الأطفال الرصاص في الهواء، وفي الغبار، وعند ملامستهم للطلاء المحتوي على الرصاص. يمكن أن يوجد الرصاص أيضاً في التربة ومياه الشرب إذا تم إمداد المنازل بها داخل أنابيب مصنوعة من الرصاص وفي بعض العلاجات المنزلية كما يُستخدم في بعض الهوايات والمهن.

كيف لي أن أعرف هل طفلي يعاني من التسمم بالرصاص أم لا؟

تحثثي إلى طبيبكِ حول فحص دم طفلكِ بحثاً عن التسمم بالرصاص.



للمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة www.michigan.gov/lead أو اتصلي ببرنامج Childhood Lead Poisoning Prevention على الرقم 517-335-8885 Program.

اجعلِي كل يوماً آمناً من الرصاص

التنظيف الآمن اتبعي هذه الخطوات للمساعدة في الحفاظ على منزلك نظيفاً والحد من خطر تعرض طفلك للرصاص. اتبعي هذه النصائح في تنظيف النوافذ والأبواب والأرضيات والشرفات والسلالم ومناطق لعب الأطفال.

ارتدِي قفازات مطاطية. إذا لم يكن لديك قفازات مطاطية، اغسلِي يديك جيداً بعد التنظيف.

استخدمي المنظفات والمستلزمات المناسبة التي يمكنك التخلص منها. استخدمي المنظفات المصنوعة من الصابون أو المنتجات المخصصة لإزالة غبار الرصاص.



قومي بإزالة طبقات الطلاء أولاً. غالباً ما تحتوي مناطق النوافذ والشرفات على طلاء متقدّر وغبار الرصاص. اجمعِي طبقات الطلاء التي تستطيعين رؤيتها والقها في كيس مصنوع من البلاستيك.

امسحي الأرضيات وعتبات النوافذ دائمًا بممسحة مبللة. لا تقومي بكنس غبار الرصاص. تخلصي من قطع القماش عقب مسح كل منطقة. استبدلِي ماء الممسحة على نحو متكرر.



لا تستخدمي المكنسة الكهربائية إلا إذا كانت مزودة بفلتر (مرشح) هواء عالي الكفاءة (HEPA). فالمكنسة الكهربائية العادمة ستعمل على نشر غبار الرصاص في الهواء الذي تنفسيه. توفر لدى بعض الهيئات الصحية مكنسة كهربائية مزودة بفلتر (مرشح) هواء HEPA للاستعارة.



اشطفِي بعد التنظيف. استخدمي ماءً نظيفاً ورأس ممسحة جديداً أو مناشف ورقية جديدة لمسح الرغوة.

أفرغي مياه الغسيل بشكل دوري في المرحاض.

كرري هذه الخطوات أسبوعياً، أو عند ظهور الأوساخ والغبار على الأرضيات، والشرفات، وفتحات النوافذ، وعتبات النوافذ، والسلالم، ومناطق لعب الأطفال.



للمنازل التي تحتوي على أنابيب توصيل مياه الشرب مصنوعة من الرصاص

إذا كنتي تستخدمين فلتر(مرشح) للمياه، فتأكدِي من أنه يليي معايير NSF/ANSI 53 الخاصة بتقليل الرصاص.

حافظي على تدفق المياه عن طريق الاستحمام أو تشغيل دورة الغسيل، وتنظيف المرحاض، وغسل الأطباق. شغلي الماء حتى يصبح بارداً قبل استخدامه للشرب والطهي واعداد حليب الأطفال.

اختبار المياه. انظري في الاتصال بسلطة المياه المحلية لفحص الماء لديك.

المارسات اليومية الآمنة من الرصاص

- اغسلِي يديك، والزجاجات، والللهيات والألعاب باستمرار.
- اخْلُعي حذاءك دائمًا قبل الدخول إلى المنزل.
- رافقي النظام الغذائي لطفلك. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد على منع امتصاص جسم الطفل للرصاص.
- تجنبي استخدام آلات الصنفَرة الكهربائية، أو مشاعل اللهب المكشوف، أو المسدسات الحرارية، أو آلات الكشط الجاف، أو ورق الصنفَرة الجاف، أو المسدسات الحرارية على الأسطح المطلية.
- الطلاء فوق الطلاء المتقدّر أو المتشقق.
- استعيني بمختص في الرصاص معتمد عند تجديد منزلك.
- استخدمي دائمًا طرق التنظيف الآمنة المذكورة أعلاه.

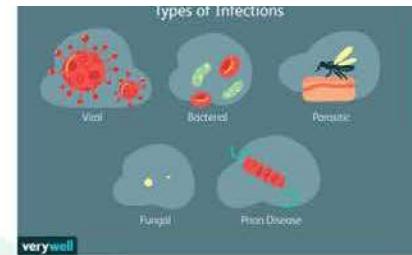
هل تفكرين في تجديد منزلك؟ هل تحتاجين إلى
نصيحة حول تحديد طلاء الرصاص وإزالته؟
اتصلِي بـ Healthy Homes Section على الرقم:
866-691-LEAD



Childhood Lead
Poisoning Prevention

Michigan.gov/Lead

الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها: أنواع العدو



44

الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها: انتشار الجراثيم



45

Prevention of Diseases

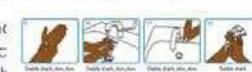
- Research shows that bacteria that
- The sink drain by the kitchen
- Regular hand germs, avoid germs to other



tious



) times more



home, followed



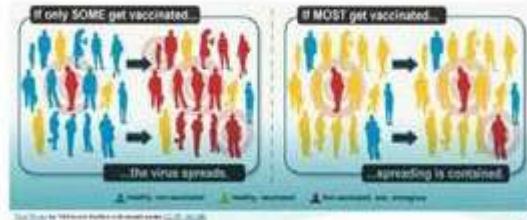
ways to remove ie spread of



46

LEPPT

الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها:
انتشار الجراثيم



47

اعطاء الدواء



48

اعطاء الدواء

- يجب على مقدم الرعاية الحصول على إذن خطبي لاطباء الأدوية الموصوفة لكل طفل في الرعاية
- ناقش جدول الجرعات مع الأسرة واتبع ارشادات الشركة المصنعة أو ملخص الوصفة الطبية لأي أدوية
- يجب تخزين جميع الأدوية في عبوانها الأصلية
- اغسل يديك قبل إعطاء الدواء
- لا تسم الدواء حلوى: اشرح ما هو الدواء ولماذا يتناوله الطفل
- أخبر الأطفال بألا يتناولوا الدواء إلا مع شخص بالغ موثوق به



49

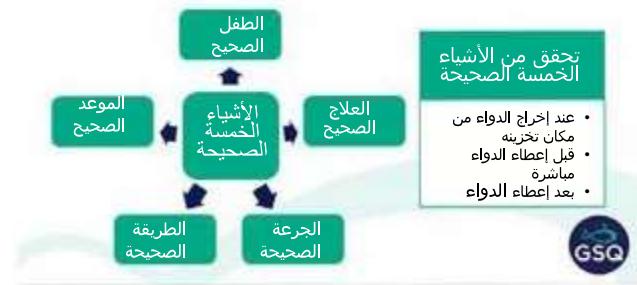
اعطاء الدواء

- أدوية البرد/الإنفلونزا ✓
- مساحيق ✓
- الأسيبرين/الأسيتامينوفين ✓
- واقي الشمس ✓
- منتجات الطفح الجلدي الناجم عن الحفاضات ✓
- طارد البعوض ✓



50

اعطاء الدواء: الأشياء الخمسة الصحيحة



51

أنت تقدم الرعاية للطفلة ليبي البالغة من العمر 3 سنوات والتي تزن 40 رطلاً. تشعر ليبي بالحرارة، فتقيس درجة حرارتها ولاحظ أنها تعانى من الحمى. لقد حصلت على إذن خطى من الوالدين بحصول ليبي على بعض التايلينول حسب الحاجة.

ما هي كمية التايلينول التي ستعطى لها؟



52

اعطاء الدواء

أنت تقدم الرعاية للطفلة ليبى
البالغة من العمر 3 سنوات
واليتى تزن 40 رطلا.
تشعر ليبى بالحرارة، فتقيس
درجة حرارتها ولاحظ أنها
تعانى من الحمى. لقد
حصلت على اذن خطى من
الوالدين بحصول ليبى على
بعض التايلينول حسب
الحاجة.
ما هي كمية التايلينول التي
ستعطيها لها؟



53

اعطاء الدواء

أنت تقدم الرعاية للطفلة ليبى
البالغة من العمر 3 سنوات
واليتى تزن 40 رطلا.
تشعر ليبى بالحرارة، فتقيس
درجة حرارتها ولاحظ أنها
تعانى من الحمى. لقد حصلت
على اذن خطى من الوالدين
ب الحصول ليبى على بعض
التايلينول حسب الحاجة.
ما هي كمية التايلينول التي
ستعطيها لها؟



54

Staying Healthy Illness and Air Contaminants



The Spread of Bio-contaminants

Design for Health Promoting Behavior
for use in schools, daycares, etc.

- 1/4 cup of bleach
- 1 gallon of cool water
- 1 bottle of mouthwash
- 1 quart of cool water
- Add the household bleach (1/4 cup) to the water.

Design for Healthy Drinking Behavior
for use in daycares, schools, etc.

- 1 cup of cool water
- 1 bottle of mouthwash
- 1 quart of cool water
- 1 bucket of water
- 1 bottle of water
- 1 bottle of water

Wash hands with soap and water

Wear gloves with soap and water



55

تغير الحفاضات بطريقة آمنة وصحية للحد من انتشار الجراثيم

احرصي على إبقاء يدك على الطفل من أجل سلامته في جميع الأوقات!



1. استعدي

- غطي سطح تغيير الحفاضات ببطانة تستطيعين استخدامها لمرة واحدة.
- إذا كنتي ستستخدمين كريم الحفاضات، وزعيه على منديل ورقى الآن.
- أحضري مستلزماتك إلى منطقة تغيير الحفاضات (مثل، الحفاضات النظيفة، والمناديل المبللة، وكريم الحفاضات، والقفازات، وكيس من البلاستيك أو كيس مقاوم للماء للملابس المتسخة، وملابس إضافية).



2. نظفي الطفل

- ضعي الطفل على سطح تغيير الحفاضات ثم افتحي الحفاضة.
- نظفي منطقة الحفاضات الخاصة بالطفل باستخدام منديل مبللة تُسْتَخدِم لمرة واحدة. امسحي دائمًا من الأمام إلى الخلف!
- احتفظي بالحفاضات/الملابس المتسخة بعيدًا عن أي سطح ليست سهلة التنظيف. ضعي الملابس المتسخة في أكياس آمنة.



3. أزيلي القمامات

- ضعي المناديل المستخدمة في الحفاضة المتسخة.
- تخلصي من الحفاضات المتسخة والمناديل المبللة في سلة المهملات.
- أزيلي القفازات وتخلصي منها إذا كنت قد استعملتها.



4. استبدالي الحفاضات

- ضعي حفاضة جديدة تحت الطفل.
- ضعي كريم الحفاضات، إذا لزم الأمر، باستخدام منديل ورقى أو اصبع بعد ارتداشك قفازًا نظيفًا.
- أغلقي الحفاضة وألسيي الطفل.



5. أغسلي أيدي الطفل

- استخدمي الماء والصابون لغسل أيدي الطفل جيدًا.
- أعيدي الطفل إلى منطقة خاضعة للإشراف.



6. نظفي

- أزيلي البطانة من على سطح منطقة تغيير الحفاضة وتخلص منها في سلة المهملات.
- امسحي أي أوساخ ظاهرة بمنشفة ورقية رطبة أو منديل أطفال مبلل.
- بللي السطح بالكامل بالمطهر؛ تأكدي من قراءة الإرشادات المدونة على رذاذ المطهر أو السائل أو المنديل واباعها. اخترى المطهر المناسب للمادة المصنوع منها السطح.



7. أغسلي يديك

- أغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون.



التنظيف والتطهير



لا مناص من انتشار الجراثيم على الأسطح والأشياء بعد تلوثها بالدم أو سوائل الجسم مثل البراز والبول والقيء والمخاط واللعاب وحليب الأم وما إلى ذلك. ولمنع انتشار الجراثيم وخلق بيئة صحية ونظيفة للأطفال، عليك تنظيف تلك الأسطح والأشياء وتطهيرها بانتظام.

هل التنظيف والتطهير هما مرادفان لكلمة واحدة؟

التنظيف والتطهير ليسا شيئاً واحداً. تحتاجين إلى القيام بالأمرتين معًا لمنع انتشار الجراثيم.

يؤدي التنظيف إلى التخلص من الأوساخ التي يمكنك رؤيتها. يعد التنظيف الروتيني بالماء والصابون الطريقة الأكثر فائدة لإزالة الجراثيم من على الأسطح في مكان رعاية الأطفال. ويقلل التنظيف الجيد (الفرك بالماء والصابون) فعلياً من عدد الجراثيم الموجودة على السطح، تماماً مثلما يقلل غسل اليدين من عدد الجراثيم الموجودة على اليدين. ومع ذلك، ينبغي أن تكون هناك خطوة إضافية تخضع إليها بعض الأغراض والأسطح، وهي التطهير، لقتل الجراثيم بعد التنظيف بالصابون والشطف بالماء النظيف.

التطهير أو التعقيم يعني التنظيف بمحلول تبييض (أو مطهر معتمد آخر) لقتل معظم الجراثيم التي لا يمكنك رؤيتها ولكنها تبقى على الأسطح بعد التنظيف والتخلص منها.

تعتمد عملية التطهير على استخدام مواد كيميائية أقوى من الصابون والماء، وتعمل على القضاء على الجراثيم وتقليل عددها. وعادة ما يتطلب الأمر نقع الأغراض لعدة دقائق أو تبليها لاعطاء المادة الكيميائية الوقت لقتل الجراثيم المتبقية.

لا يلزم تطهير الأغراض التي يمكن غسلها في **غسالة الأطباق أو الدورة الساخنة لغسالة الملابس** لأن هذه الآلات تستخدم الماء الساخن بدرجة كافية لفترة زمنية كافية لقتل معظم الجراثيم.

وتعُد الأسطح الأكثر عرضة للتلوث هي تلك التي من المرجح أن يلامسها الأطفال عن قرب. ويشمل ذلك الألعاب التي يضعها الأطفال في أفواههم، وقضبان أسرة الأطفال، وأماكن إعداد الطعام، والأسطح التي من المحتمل أن تصبح شديدة التلوث بالجراثيم، مثل أماكن تغيير الحفاضات. الأحواض والمواد الإسفنجية هي الأسوأ.

ما هي المطهرات التي ينبغي استخدامها؟

المطهر هو مادة كيميائية تُستخدم لقضاء على الجراثيم الضارة. أحد المواد الكيميائية الأكثر استخداماً للتطهير في أماكن رعاية الأطفال هو محلول منزلي الصنع مكون من مبيض منزلي والماء. المبيض رخيص وبسهل الحصول عليه. يُعد من السهل خلط محلول المبيض والماء، وهو غير سام وأمن إذا تم التعامل معه بشكل صحيح، ويقتل معظم الجراثيم.

يمكن استخدام المنتجات التجارية الأخرى التي تلبي معايير Environment Protection Agency (EPA) للمستشفيات بغرض التطهير.

التنظيف والتطهير

المطهرات الشائعة استخدامها في المنزل

الاسم الكيميائي	أمثلة على المنتجات التجارية التي تستخدم هذه المواد الكيميائية	الاستخدامات*/المميزات/العيوب
فينولات أورثوفينيل فينيل فينول بنزيل - بـ- كلوروفينول	ليسول فينوسين فيز- فين ستافين	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامها على الأرضيات والجدران، ولكن لا تُستخدم في المطبخ أو على الألعاب أو على الأشياء التي يضعها الناس في أفواههم. يمكن استخدامها مع المنظفات. ترتبط المحاليل التي لم تخفف بشكل كافٍ بفرط بيلوروبين الدم عند الرضع. ويمكن أن تهيج الجلد وأنسجة الجسم الأخرى.
مبيض الكلور هيبوكلوريت الصوديوم	كلوركس بيوركس مبيض منزلي	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامه على جميع الأسطح، شريطة تخفيضه تدريجياً. تسبب تناول المعادن وتضر بالبلاستيك والمطاط. ينبغي أن يحضر محلول التبييض يومياً. وهو يعمل بشكل أفضل عند إزالة الأوساخ السطحية أو المواد الدخيلة الأخرى. أقل فعالية عند خلطها مع الصابون أو المنظفات أو المواد الكيميائية القلوية. لا تخلطه مع الأمونيا أو الخل أو مزيلات الصدأ. لا يترك أي بقايا. يُعد الأقل تكلفة.
الأمونيا الرياعية كلوريد البنزالكونيوم ثانوي ميثيل بنزيل كلوريد الأمونيوم	سان-أو-سيكس كلين-ن-سان دي/إس/أو تري كوات الميتار سيج	<ul style="list-style-type: none"> تصبح أقل فعالية عند وجود بقايا صابون على السطح. يمكن أن تُستخدم على أرضيات المطبخ. غير سامة نسبياً. ليست فعالة في القضاء على بعض أنواع البكتيريا مثل الميسيضات أو الفينولات أو الكحول.
الكحول (%90 - %70)	الكحول الإيثيلي كحول الأيزوبروبيل	<ul style="list-style-type: none"> لا يترك أي بقايا. يمكن استخدامه على الجلد وكذلك على الأسطح الصلبة. يحفف البشرة. قد يتصلب المطاط والبلاستيك على المدى الطويل. يُنطلب مدة تتراوح ما بين 10 إلى 15 دقيقة من التعرض.
منظفات زيت الصنوبر	بيبيسول صابون زيت مورفي	<ul style="list-style-type: none"> قد تخفي الرائحة الطيبة مشكلات الندى المنزلي. غير فعالة ضد عدوى المكورات العنقودية. أقل فعالية في قتل بعض البكتيريا من الفينولات وميسيضات الكلور والكحول.

*تبعي إرشادات الشركة المصنعة لتحديد تقنيات الاستخدام والتخفيف الصحيحة.

(من دليل مكافحة العدوى في دور رعاية الأطفال Seattle-Kings County Department of Public Health, Child Care Health Program, (1994)

التنظيف والتطهير

جدول التنظيف والتطهير

الواية	تطهير	تنظيف	المنطقة
			الفصول الدراسية/رعاية الأطفال/أماكن الطعام
يومياً وعند الاتساخ.	X	X	أسطح العمل/أسطح الطاولات
قبل بدء نشاط إعداد الطعام وبعده؛ بين تحضير الأطعمة البهنة والمطبخة.	X	X	أسطح إعداد الطعام وتقديمه
يومياً وعند الاتساخ.	X	X	الأدوار
يومياً وعند الاتساخ.	X	X	مقابض الأبواب والخزانات
نظفي بالمكنسة الكهربائية يومياً عند غياب الأطفال. الطريقة المعتمدة من السلطات الصحية المحلية. لا تنظفي السجاد إلا عند غياب الأطفال وحتى يجف. نظفي السجاد مرة واحدة على الأقل شهرياً في أماكن وجود الرضيع، ومرة واحدة على الأقل كل 3 أشهر في أماكن أخرى وعند اتساخها.		X	السجاد والبسط الكبيرة تُنظف باستخدام منظف السجاد
انفضضه في الخارج أو نظفه بالمكنسة الكهربائية يومياً. غسيل أسبوعي.		X	السجاد الصغير
بعد استخدام كل طفل، أو استخدام الأدوات أو الألعاب التي تستخدم لمرة واحدة فقط.	X	X	الأدوات والأسطح والألعاب التي تدخل الفم أو تكون على اتصال بالألعاب أو سوائل الجسم الأخرى
أسبوعياً.	X	X	الألعاب غير الملوثة بسوائل الجسم
أسبوعياً.	X	X	اللباس والملابس غير التي يتم ارتدائها على الرأس
أسبوعياً وعند اتساخها بشكل واضح.	X	X	البياضات وأغطية الوسائد، والمناشف القماشية الفردية (إذا استخدمنت)، والأمساط وفرشاة الشعر، ومناشف الغسيل والألعاب القماشية القابلة للغسل في الغسالة (لا ينبغي مشاركة أي من هذه الأغراض بين الأطفال)
شهرياً وعند اتساخها.	X	X	البطانيات وأكياس التوم
عقب استخدام كل طفل.	X	X	القبعات
أسبوعياً.	X	X	المكعبات الصغيرة
أسبوعياً.	X	X	أسرة الأطفال
اماكن دورات المياه			
أحواض غسل اليدين، والصنابير، وأسطح المحيطة			
موزعات الصابون			
مقاعد المراحيض، ومقابضها، ومقابض الأبواب أو مقابض الحجرات، والطاوقي			
مراحيض الحمام			
مقابض الأبواب			
تغيير الطاولات			
كراسي المرحاض (لا ينصح باستخدام كراسي المرحاض في رعاية الأطفال بسبب ارتفاع خطر التلوث			
أي سطح ملوث بسوائل الجسم: اللعب، المخاط، القيء، البول، البراز أو الدم			

التنظيف والتطهير

CC
HP

تحضير محلول التبييض

وصفة لتحضير محلول التبييض المطهر (للاستخدام في الحمامات، ومناطق تغير الحفاضات، وما إلى ذلك)

1/4 كوب من المبيض
جالون واحد من الماء البارد
أو
ملعقة كبيرة من المبيض
وربع جالون من الماء البارد

أضيفي المُبيض المنزلي (%) 5.25.
هيوكلوريت الصوديوم) إلى الماء.

وصفة لتحضير محلول مطهر أضعف (للاستخدام على الألعاب وأدوات الأكل وما إلى ذلك)

ملعقة كبيرة من المبيض
وجالون واحد من الماء
البارد

أضيفي المبيض إلى الماء.

محلول التبييض القياسي الموصى به هو 1/4 كوب مبيض إلى جالون واحد من الماء، أو خلط ملعقة كبيرة من المبيض في ربع غالون من ماء. استخدمي هذا محلول للتنظيف والتطهير الروتيني اليومي للأغراض والأسطح، وأسطح الطاولات، والألعاب، وأدوات الأكل والآطباقي.

بالنسبة لأنواع معينة من سوائل الجسم الملوثة بشدة أو شديدة الخطورة، من الضروري استخدام محلول تبييض قوي يتكون من مكيل واحد من المبيض إلى عشرة مكاييل من الماء (على سبيل المثال، كوب واحد من المبيض في عشرة أكواب من الماء). استخدمي هذا محلول الأقوى، والذي قد يتسبب في تأكيل بعض الأسطح تدريجياً أو التسبب في تأكيل شديد إذا استخدم استخداماً روتينياً، في الحالات التالية:

- لتنظيف جميع بقع الدم وتطهيرها أو الأشياء الملوثة بالدم.
- لتنظيف وتطهير التلوث الجسيم بسوائل الجسم، مثل كميات كبيرة من القيء أو البراز. (هذا ليس ضرورياً لإزالة آثار الغائط أو البول من طاولة تغيير الملابس أو كميات صغيرة من "البصاق" من صينية الكرسي المرتفع).

يجب عليك تقدير الأمور لتحديد القوة المطلوبة. وبوصي باستخدام القفازات المطاطية عندما يتعين عليك تنظيف المناطق الملوثة بسوائل الجسم.

لا داعي لشراء المطهرات التي تباع تجاريًّا، حيث يمكن صنع أي من محليل التبييض الموصى بها بسهولة وبتكلفة رهيبة. ومع ذلك، فأنت بحاجة إلى تحضير أي محلول تبييض كل يوم لأن المبيض يفقد قوته (وبالتالي فعاليته) عند تعرضه للهواء. لذلك من الأفضل حفظه في زجاجة رذاذ مميزة بعناية.



معايير الأداء الوطني للصحة والسلامة: توصي الإرشادات الخاصة ببرامج الرعاية خارج المنزل باستخدام المبيض المنزلي مع الماء. فهو فعال، واقتصادي، ومريح، ومتاح بسهولة. ومع ذلك، ينبغي استخدامه بحذر على المعادن والأسطح المعدنية. إذا كنت تستخدم مطهراً تجاريًّا (علامة تجارية)، اقرئي الملصق واتبعي دانماً إرشادات الشركة المصنعة بدقة.

التنظيف والتطهير

توصيات عامة للتنظيف والتطهير

1. ينبغي غسل الأغراض المستخدمة يومياً وتطهيرها. تحتاج المناطق شديدة الاتساخ إلى ترك محلول التطهير فوقها مدة أطول.
 2. بعد التنظيف والتطهير، جففي جميع الأغراض في الهواءطلق قبل إعادتها إلى مكانها.
 3. تُعد المناشف الورقية هي أدوات التنظيف الأقل خطورة لنشر العدوى، ولكن لا تستخدمها إلا مرة واحدة فحسب. يوفر الإسفنج والممناديل المبللة للجراثيم أهم عنصرين لنموها وهما الرطوبة ومصادر الغذاء.
 4. شجعي الأطفال على المشاركة في غسل اليدين وتنظيف أسطح الطاولات والكراسي كلما استطعت إلى ذلك سبيلاً.
 5. صبي أو أفرغي جميع السوائل أو المحاليل المستخدمة في التنظيف والتطهير في نظام صرف مغلق، أي التخلص منها في المرحاض.
 6. اغسلي المماسح ومواد التنظيف الأخرى وطهريها يومياً.
- يجب عدم استعمال جميع الأسطح والمفروشات والمعدات التي ليست في حالة جيدة أو التي تتطلب التنظيف والتطهير حتى يمكن تنظيفها وتطهيرها بفعالية.

غسل مناطق تغيير الحفاضات وتطهيرها

يجب ألا تُستخدم مناطق تغيير الحفاضات:

- إلا في تغيير الحفاضات
- أن تكون ناعمة وغير مسامية، مثل الفورميكا (وليس من الخشب) أو وسادة مغطاً بالبلاستيك
- بها حافة مرتفعة أو "سياج" منخفض حول المنطقة لمنع سقوط الطفل منها
- موجودة بجوار حوض مياه جارية
- يستطيع مقدم الرعاية الوصول إليها بسهولة
- بعيدة عنتناول الأطفال
- غير مستخدمة في تحضير الطعام أو خلط الحليب الصناعي أو شطف اللهابات

ينبغي تنظيف أماكن تغيير الحفاضات وتطهيرها بعد كل مرة يتم فيها تغيير الحفاضات كما يلي:

1. نظفي السطح بالماء والصابون، ثم اشطفيه بالماء النظيف لتقليل عدد الجراثيم الموجودة عليه.
2. جففي السطح بمنشفة ورقية.
3. بللي السطح جيداً بمحلول التبييض الموصى به.
4. اتركيه كي يجففه الهواء. لا تمسحيه. فسيتيح ذلك للمواد الكيميائية الوقت الكافي لقتل الجراثيم المتبقية.

غسل المرحاض، والمقاعد، وأحواض غسل اليدين، والصنابير، ومقابض الأبواب وتطهيرها



ينبغي غسل أسطح الحمامات، مثل مقابض الصنابير ومقاعد المرحاض، عدة مرات في اليوم إذا أمكن وتطهيرها، ولكن يمكن فعل ذلك مرة واحدة على الأقل في اليوم أو عندما تكون متسخة.

يمكن استخدام محلول التبييض والماء، أو مساحيق التنظيف المحتوية على الكلور أو غيرها من المنظفات التجارية لأسطح الحمامات/المطهرات في هذه المناطق. يجب غسل الأسطح التي من المحتمل أن يلمسها الرضع والأطفال الصغار أو الأشياء التي يضعونها في أفواههم بالماء والصابون، مثل قصبان سير الأطفال، وتطهيرها بمطهر غير سام، مثل محلول التبييض، مرة واحدة على الأقل يومياً وأكثر في حالة الاتساخ الواضح عليها.

بعد غمر السطح أو نقعه في المطهر لمدة 10 دقائق على الأقل، يجب مسح الأسطح التي يحتمل أن يلعقها الأطفال بأفواههم بمنشفة جديدة مبللة بماء الصبورة. يجب التأكد من عدم استخدام منطف سام على الأسطح التي من المحتمل أن يلعقها الأطفال بأفواههم. ينبعي غسل الأرضيات والأرفف المخصصة ومقابض الأبواب وأسطح الأخرى التي غالباً ما يلمسها الأطفال الذين يرتدون الحفاضات وتطهيرها مرة واحدة على الأقل يومياً وكلما بدا عليها الاتساخ.

غسل الألعاب وتطهيرها

- ينبعي ألا يتشارك الرضع والأطفال الصغار في الألعاب كلما أمكن ذلك. ينبعي غسل الألعاب التي يضعها الأطفال (لا سيما الرضع والأطفال الصغار) في أفواههم وتطهيرها بين كل مرة يستخدمها كل واحد منهم وأخري. ينبعي مراعاة ذلك عند اختيار ألعاب الرضع والأطفال الصغار. إذا كان من الصعب غسل اللعبة، فمن المحتمل أنها غير ملائمة لرضيع أو طفل صغير.

- عندما يتنهى الرضيع أو الطفل الصغير من اللهو بلعبة ما، ينبعي إحضارها من المنطقة المخصصة للعب ووضعها في السلة المخصصة للألعاب المتسخة. ينبعي أن تكون هذه السلة بعيدة عن متناول الأطفال. يمكن غسل الألعاب في وقت لاحق أكثر ملائمة، ثم نقلها إلى سلة للألعاب النظيفة كي يستطيع الأطفال الآخرين إعادة استخدامها بأمان.

لغسل لعبة بلاستيكية صلبة وتطهيرها:

- افركي اللعبة بالماء الدافئ والصابون. استخدمي فرشاة للوصول إلى الشقوق.
- اشطفي اللعبة بالماء النظيف.
- ضعي اللعبة في محلول التبييض (يرجى الرجوع أعلاه) واتركيها منقوعة في محلول لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 20 دقيقة.
- أخرجي اللعبة من محلول التبييض ثم اشطفيها جيداً بالماء البارد.
- اتركيه كي يجففه الهواء.

- لا تحتاج الألعاب البلاستيكية الصلبة التي تُغسل في غسالة الأطباق، أو الألعاب القماشية التي تُغسل في دورة الماء الساخن في غسالة الملابس، إلى تطهير إضافي.

- ينبعي ألا يكون لدى الأطفال الذين يرتدون الحفاضات إلا الألعاب القابلة للغسيل فحسب. ينبعي أن يكون لكل مجموعة من الأطفال ألعابها الخاصة. لا ينبعي مشاركة الألعاب مع مجموعات أخرى.

- ينبعي تنظيف الدم المحسوسة التي يستخدمها طفل واحد فقط في الغسالة أسبوعياً، أو أكثر من ذلك إذا كانت شديدة الاتساخ.

- ينبعي تنظيف الألعاب والأغراض التي يستخدمها الأطفال الأكبر سناً ولا يضعونها في أفواههم على الأقل أسبوعياً وعندما يدو عليها الاتساخ. وبكفي غسلها بالماء والصابون ثم شطافتها بالماء النظيف بعد ذلك وتجفيفها في الهواء الطلق. ولا يلزم تطهيرها. (هذه الأنواع من الألعاب والأغراض تشمل المكعبات والدمى والدراجات ثلاثية العجلات والشاحنات وغيرها من الألعاب المماثلة).

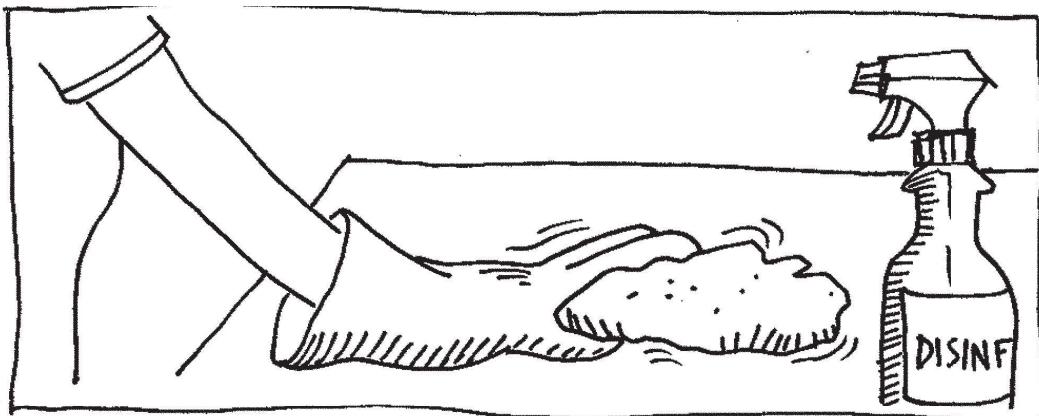
- تنظيف الفرش المستخدمة في تنظيف الألعاب وتطهيرها.

- ابتعد عن استخدام أحواض السباحة المخصصة للأطفال، لا سيما تلك المخصصة للأطفال الذين يرتدون الحفاضات.

تنظيف سوائل الجسم المنسكبة

ينبغي تنظيف انسكابات سوائل الجسم، بما في ذلك الدم والبراز وأفرازات الأنف والعين واللعاب والبول والقيء على الفور.

- ارتد القفازات ما لم يكن من الممكن احتواء السائل بسهولة بواسطة المادة المستخدمة في تنظيفه (على سبيل المثال، المناديل الورقية أو القماش). احرص على عدم وصول أي من السوائل التي تباشرين تنظيفها إلى عينيك أو أنفك أو فمك أو أي جروح مفتوحة قد تكون لديك.
- نظفي جميع الأسطح، مثل أسطح العمل والأرضيات، التي انسكب عليها سوائل الجسم وطهريها.
- تخلاصي من المواد الملوثة بالسوائل في كيس من البلاستيك محكم الغلق.
- يجب أن تكون الممساح المستخدمة لتنظيف سوائل الجسم:
 - (1) قد نُظّفت
 - (2) شُطِّقت بمحلول مطهر
 - (3) عُصِّرت حتى تجف قدر الإمكان
 - (4) عُلِّقت لتجف تماماً
- تأكري من غسل يديك بعد تنظيف أي انسكاب حتى لو كنتي ترتددين القفازات.



التنظيف والتطهير

CC
HP

- اصنع محلول تبييض جديد كل يوم باستخدام:
- ملعقة كبيرة من محلول التبييض في ربع غالون من الماء
أو-
- 1/4 كوب من محلول التبييض في غالون من الماء.



- نَظُفِّي أي أوساخ واضحة بالماء والصابون.
- طهري برش بمحلول التبييض. استخدمي منشفة ورقية لمسح المطهر من على السطح. اتركيها مبللة ولا تجففيها.
- اتركيها لتجف في الهواء لمدة دققتين.



LEPPT

Staying Healthy Illness and Appliance Contaminants



We:



Recipe for Bleach Disinfecting Solution
(for use in bathrooms, dispensing areas, etc.)

1/4 cup of bleach

1 gallon of cool water

OR

1 tablespoon of bleach

1 quart of cool water

Add the bleach to the water.

Recipe for Weak Bleach Disinfecting Solution
(for use on toys, eating utensils, etc.)

1 tablespoon of bleach

1 gallon of cool water

Add the bleach to the water.

The Spread of Bacterial Bio-



m
with
, or



56

Staying Healthy Illness and Appliance Contaminants



We:



Recipe for Bleach Disinfecting Solution
(for use in bathrooms, dispensing areas, etc.)

1/4 cup of bleach

1 gallon of cool water

OR

1 tablespoon of bleach

1 quart of cool water

Add the bleach to the water.

Recipe for Weak Bleach Disinfecting Solution
(for use on toys, eating utensils, etc.)

1 tablespoon of bleach

1 gallon of cool water

Add the bleach to the water.

The Spread of Bacterial Bio-



m
with
, or



57

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها: الأغراض المغلوطة



1-800-222-1222

Help



58

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:
الأغراض المغلوطة



59

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:
الأغراض المغلوطة



60

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:
الأغراض المغلوطة



61

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها: الأغراض المغلوطة



62

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها: مكافحة السموم

إذا كنت تعتقد أن طفلاً قد تعرض للتسمم، فاتصل بمركز مكافحة السموم على الرقم: 1-800-222-1222



- معلومات مهمة:
- وزن الطفل
- طوله
- ما الذي أكله أو لمسه
- ما هي الكمية التي تناولها
- أين الموضع الذي لمس فيه جسده
- متى تم تناوله أو لمسه



63

Handling a
Material:

Missouri Poison Center
MYTH VS FACT

Myth or

MYTH

If a child throw up:

FACT

Poison Centers DO NOT recommend inducing vomiting for any poisons. Inducing vomiting can lead to damage to the tissues in your mouth and throat, worsening of chemical burns in the throat, and aspiration (vomiting liquid into your lungs).

Missouri Department of Health and Senior Services • Missouri Poison Center • Missouri Department of Health and Senior Services • Missouri Department of Health and Senior Services



64

ما الذي يجب معرفته حول تخزين الأدوية

كل 9 دقائق

يذهب طفل صغير (دون سن السادسة من عمره) إلى قسم الطوارئ لأنه بحاجة إلى تلقي العلاج، و



كل ساعة

يدخل طفل صغير إلى المستشفى، و



كل 12 يوماً
يموت طفل صغير.



في دقيقة واحدة فقط

في زيارات قسم الطوارئ بسبب التسمم بالأدوية، يقول الآباء في كثير من الأحيان أنهم أداروا ظهورهم لطفلهم لمدة دقيقة واحدة فقط.



متسلقون فضوليون

تشير الأبحاث إلى أنه في حوالي أكثر من نصف حالات التسمم بالأدوية، يتسلق الطفل على كرسي أو لعنة أو أي جسم آخر للوصول إلى الدواء.



يصعب على الأطفال فتحها# مؤمن ضد عبث الأطفال

تشير الأبحاث إلى أن حوالي نصف حالات التسمم العرضية كانت ناجمة عن عبوات يصعب على الأطفال العبث بها.



الخطر حقيقي: كيف يمكن للعائلات المساعدة في حماية الأطفال

- خزن جميع الأدوية في مكان بعيد عن متناول الأطفال ومرمى أبصارهم. تذكر أن تبقى محافظ الزوار وحقائبهم ومعاطفهم بعيداً عن متناول أيدي الأطفال لأنها قد تحتوي على أدوية.
- تذكر أن العبوات التي يصعب على الأطفال فتحها ليست مؤمنة ضد عبّاهم. لذلك خزن الدواء على الفور بعد كل استخدام، حتى لو كنت بحاجة إلى تلقي جرعة أخرى بعد بضع ساعات.
- احفظ رقم المساعدة في حالات التسمم - 1-800-222-1222 - على هاتفك وضعه في مكان ظاهر في المنزل حتى يتمكن مقدمو الرعاية الآخرون من العثور عليه في حالة الطوارئ.





استراحة

يرجى العودة في غضون 5 دقائق



65



66

الاستعداد لحالات الطوارئ والتحفيظ للاستجابة لها: الإصابة/المرض

- موافقة الوالدين على طلب العلاج الطبي
- المكان المفضل للحصول على الرعاية الطبية الطارئة وغير الطارئة
- ترتيبات النقل في غير حالات الطوارئ
- رعاية الأطفال الآخرين.



67

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: إصابة خطيرة أو حالة وفاة



الإبلاغ عن إصابة خطيرة أو حالة وفاة

في غضون 5 أيام إلى

أي ضرر جسدي يستدعي تدخلاً طارئاً
التدخل (سواء كان تدخلاً مباشراً أم عن طريق
شخص آخر)

الحرق، والجرح، وكسر العظام، والفقدان
الكبير للدم وأصابات الأعضاء الداخلية أو أحدهما



68

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: الإخلاء



It's your turn!

- You're caring for the elderly woman on the doorbell rings. You answer the door and an Emergency Responder tells you that there is a fire in the neighborhood. You have 10 minutes to evacuate the home.
- What do you do?

ما هي المواقف
التي قد تتطلب
الإخلاء في حالات
الطوارئ؟



69

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: الحريق

- ما هو السبب الرئيسي للحرائق المبلغ عنها في ميشيغان في عام 2021؟
- في أيه غرفة كانت تبدأ هذه الحرائق في أغلب الأحيان؟
- ما هي بعض مخاطر الحرائق في المنزل؟



70

الاستعداد لحالات الطوارئ والتحطيط للاستجابة لها: خطط مكافحة الحرائق



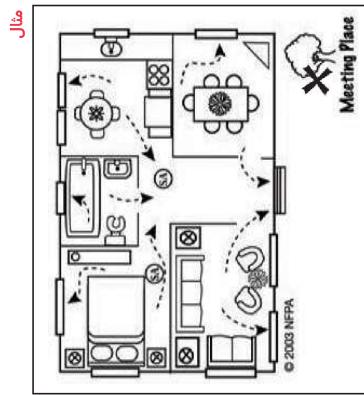
- تحديد المخارج
- تحديد المخاطر
- مكان الالتفاء
- خطة لغلق الأبواب
- الرضع والأطفال
- الصغار ذوي الاحتياجات الخاصة



خطة الهروب من الحريق

على ضوء التعليمات، صنع خطة الهروب الخاصة بك على الشبكة.

<input type="checkbox"/> أرسم مخطط واضح لمنزلك قدر المستطاع، بما في ذلك:	<input type="checkbox"/> المداخل	<input type="checkbox"/> التوافد (إذا كان من الممكن استخدامها بوضاحتها مخاخ)	<input type="checkbox"/> مخارج الحريق (حال نشوب الحريق في شقق)	<input type="checkbox"/> إذا كان منزلك مكون من طابقين فارسم مخطط الطابقين.	<input type="checkbox"/> وضع علامة على كل غرفة.	<input type="checkbox"/> أرسم دائرة حيث توجد أجهزة إنذار الدخان.	<input type="checkbox"/> أرسم طريقتين للخروج من كل غرفة.	<input type="checkbox"/> أكتب كلمة «خروج» على كل طريق للخروج من المنزل.	<input type="checkbox"/> أرسم علامة «X» للتبيين مكان النقاء آمن في الخارج.	<input type="checkbox"/> تدرب على الهروب من كل غرفة في منزلك!
--	----------------------------------	--	--	--	---	--	--	---	--	---



الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: خطط التدريب



72

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: أغلق قبل أن تغفو



73

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: نصائح للنجاة

- إذا كان يجب عليك الخروج وسط الدخان، فعليك بالهبوط
- أنزل الأطفال الصغار أولًا ممسكًا بهم من معصمهم
- اتصل برقم 911 وأبلغ عن موقعك بدقة
- أغلق الباب، واحجب الدخان بالمناشف أو الملاءات
- كن جاهزًا للإشارة من النافذة
- أبق النافذة خالية من أي عوائق



74

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: الإعصار



75

الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: طفل تائه

- ضع قواعد للخروج
- بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، حدد مكاناً للالتقاء بهم
- أليس الأطفال ملابس زاهية
- أوضح للأطفال من يمكنه المساعدة
- أخبر الأطفال ماذا يفعلون إذا حاول أحد الاقتراب منهم
- علم الأطفال المعلومات الأساسية

76

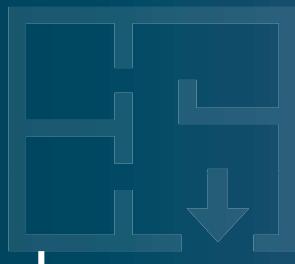


استراحة

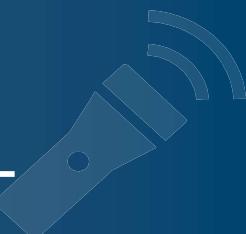
يرجى العودة في غضون 5 دقائق



77



دليل استعدادات الأسرة



أعدته شُرطة ولاية ميشيغان

Emergency Management and Homeland Security Division

جدول المحتويات

1.....	رسالة من MSP/EMHSD
3.....	قبل وقوع حالات الطوارئ
5.....	خطوات للاستعداد 4
5.....	كن على اطلاع
5.....	ضع خطة
6.....	إعداد مجموعة أدوات
6.....	التدريب على خطتك وأدواتك والمحافظة عليها
6.....	التحقق من خطة الطوارئ الخاصة بمدرستك المحلية
7.....	عند حدوث حالات الطوارئ
9.....	للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والوظيفية
9.....	الجيран يساعدون الجيران
10.....	انقطاع التيار الكهربائي
11.....	إذا كنت تمتلك حيوانات أليفة
12.....	إذا كنت تمتلك حيوان خدمة
13.....	الإخلاص والاحترام في المكان
15.....	التعافي من حالة الطوارئ
17.....	رد فعل الطفل تجاه الكارثة
21.....	مخاطر ميشيغان
22.....	الطقس القاسي
22.....	الفيضانات
24.....	البرق
25.....	الأعاصير
26.....	الطقس الشتوي القاسي - عواصف ثلجية وجليدية كثيفة
27.....	نصائح السفر في فصل الشتاء
28.....	مجموعة مستلزمات السيارات
29.....	حريق منزل أو شقة
30.....	المخاطر التي صنعتها الإنسان والمخاطر التكنولوجية
31.....	علامات الإرهاب التمائي
32.....	الإبلاغ عن نشاط مشبوه
33.....	السلامة على الإنترنت
35.....	مطلق نار نشط
37.....	You are the Help Until Help Arrives
39.....	OK2Say
41.....	البحث عن المخاطر التي تهدد منزل العائلة
44.....	قائمة التحقق من مجموعة أدوات الاستعداد للطوارى
45.....	خطة الطوارئ العائلية



رسالة من شرطة ولاية ميشيغان،
Emergency Management & Homeland Security
Division

لذلك نشجعك على الحفاظ به في متناول يدك ليكون أداة مرجعية تستفيد منها وتتفادى العيوب من الأقلام الباردة فيه لإعداد عنائق لأي حالة طارئة.

للمزيد من المعلومات يرجى الرجوع الى الموقع الالكتروني لـ Michigan State Police, Emergency Management and Homeland Security Division Web site at: www.michigan.gov/mehsd

يمكن أن تحدث حالات الطوارئ في أي لحظة، لذلك فإن الاستعداد من شأنه أن ينقد الأرواح! فسوف يكون المسؤولون المحليون وعمال الإغاثة موجودين في مكان الحادث بعد وقوع الكارثة، ولكنهم لن يستطيعوا الوصول إلى الجميع في الحال؛ ومن ثم فإن أفضل طريقة لكى تكون أنت وعائلتك أكتر أمانا هي أن تسعذ قبل حدوث حالة الطوارئ. نحن نحب الجميع على :

مصادر أضافية

- يمكن لهذه الخطوات البسيطة أن تحدث فرقاً في ضمان سلامتك وسلامة أحبابك في حالة الطوارئ.

ننصح شرطة ولاية ميشيغان الشعبة لـ Emergency Management and Homeland Security Division (MSP/EMHSD) بتعزيز الشركات وتشجيع إقامتها والحفاظ عليها

4. تدرب على خطوات مجموعة أدواتك وحافظ عليها

www.michigan.gov/miready
www.michigan.gov/emhsd
www.redcross.org
www.ready.gov
thing.com1www.do
www.fema.gov
www.ready.gov/untilhelparrive
say.com2s www.ok
www.ready.gov/citizen-corps-partner-



قبل بروز ال INCIDENT



معرفة ما يجب عليك فعله هو مسؤوليتك وأفضل حماية لك.

الاستعداد لـ 4 خطوات

- إختر جهة اتصال من خارج المدينة أو خارج الولاية يمكن لها عائليتك أو أفراد أسرتك الاتصال بها أو إرسال رسالة نصية أو بريد الكتروني لنفقد الأحوال أثناء حالات الطوارئ؛ تأكيد من أن الجميع يعرف كافية الوصول إلى جهة اتصال.
- ضع أرقام هواتف الطوارئ بجانب كل هاتف، بما في ذلك: أرقام هواتف الإطفاء والشرطة والإسعاف وغيرها.

المستدات المهمة

- أعد قائمة بممتلكات الشخصية وصور منزلك من الداخل والخارج.
- احفظ الأوراق والأشياء المهمة في خزانة أو خزنة مقاومة للحرائق. (مثل السجلات الطبية، وأوراق التأمين، ونوعيات الحيوانات الآلية، وغيرها)
- حافظ على النقطة التالية المناسبة لمنزلك ومحوياته (الفينانسات، والمساسحات، والحرائق، واللاباز).
- اجراءات السلامة
 - ركب جهاز الكشف عن الدخان في كل مستوى من منزلك، لا سيما بالقرب من غرف اللوم.
 - ركب جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون (CO) التي تعمل بالبطارية أو بالفسيس (مع بطارية احتياطية) في منزلك (لا سيما بجوار غرفة النوم)، مع اتباع تعليمات الشركة المصنعة.
 - ثبت سلامتة الباب في حال احتدث إلى الارصاد. تأكيد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون مكان وجودها وطريقة استخدامها.
- تحتاج إلى أن تعرف هل المدرسة ترسل الأطفال إلى المنزل أم سيمكرون بها إن لم يتمكن أحد الوالدين أو شخص بالغ محدد من استلامهم.
- تأكيد من أن المدرسة لديها معلومات محدثة حول كيفية الوصول إلى أولياء الأمور وتقديم الرعاية للمؤسسين لتزويدهم عملية إسلام الطفل.
- تحتاج إلى أن تعرف هل المدرسة ترسل الأطفال إلى المنزل أم سيمكرون بها إن لم يتمكن أحد الوالدين أو شخص بالغ محدد من استلامهم.

تحقق من
خطوة الطوارئ
وهي مدخلية



#1 كن على اطلاع

- اجتمع بأفراد الأسرة وناقش معهم مخاطر حوادث الطوارئ المحتملة، بما في ذلك الحرائق، وظروف الصقيع الفاسدة، والآهاب.
- تعرف على ما إذا كان لدى مجتمعك إشارة تحذيرية: كيف تبدو وماذا يجب أن تفعل عندما تسمعها؟
- تعرف على كيفية مساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والوظيفية ومكانية الوصول إليهم، إذا لزم الأمر.
- تعرف على المخاطر الموجودة في مجتمعك (مثل موقع المواد الخطرة، والسكك الحديدية، وغيرها) وأسأل عن رعاية الحيوانات بعد وقوع الكارثة. قد لا يسمح الحيوانات بالدخول إلى ملاجئ الطوارئ بسبب اللوائح الصحية.
- تعرف على خلط الكوارث في مكان عملك، أو مدرسة أطفالك أو الحضانة أو غيرها من الأماكن التي تفضي فيها عائلتك وقتاً.

#2 صع حطة

- استعدادات الأسرة
- يجب أن يعرف جميع أفراد العائلة عنوانهم وأرقام هواتفهم.
- علم الأطفال كيف ومن متى يتصلون أو يرسلون رسالة نصية لطلب المساعدة في حالات الطوارئ.
- علم كل فرد من أفراد العائلة كيفية استخدام مطهاة الحريق (من نوع ABC) وبين لهم مكان حفظها.
- بين لكل فرد من أفراد الأسرة كيف ومتى يوقف تشغيل الماء والغاز والكهرباء من المفاتيح الرئيسية.
- خطط لكيفية رعاية حيوانات الأليفة.

#3 أعد مجموعة أدوات

- قد تضطرك حالة الطوارئ إلى الإخلاء الفوري لمنزلك، أو الجلوء إلى مأوى، أو الاستغناء عن الخدمات الأساسية لفترة طويلة من الزمن. في حالة حدوث حالة طوارئ، ستحتاج إلى مخزون من المواد الأساسية كتفادي لمدة ثلاثة أيام على الأقل. يجب وضع هذه الأغراض في حقيبة طوارئ سهل الوصول إليها طوال 72 ساعة يمكن تخزين محتويات المخزون في هذا الدليل.

#4 تدرب على خطاك ومجموعة أدواتك وحافظ عليها

- السلامة المنزلية
 - ابحث عن أماكن آمنة في منزلك يمكن اتخاذها في حالة الذهاب إليها عند حدوث كل نوع من أنواع حالات الطوارئ.
 - نؤمن ما يجب فعله في حالة الإخلاء.
 - أعد العدة لبناء شناء من العوائق في كل غرفة، بما في ذلك الطاولة، ونؤكد من معرفة الجميع بها.
 - علم الأطفال كيفية الخروج الآمن من النافذة، بما في ذلك استخدام جسم لكسر الزجاج ووضع بطانية فوق الإطار للحماية من شظايا الرجاج.
 - اختر مكانين للاتفاق فيما بينهما عند الإخلاء، مثل: خارج منزلك في حالة الطوارئ المفاجئة، مثل حالات الحرائق.
 - خارج منطقتك في حال لم تتمكن من العودة إلى المنزل.
- اخبر أطفالك كل سنة أشهر حتى يذكروا ما يعنيون عليهم فعله.
- احذر دربات منتظمه على إخلاء العرائق والطوارئ. دروساً في الإسعافات الأولية والإعاشة الفلبين الرئوي.
- استبدل مخزون المياه والطعام كل سنة أشهر.
- اخبر طفلكة (طفليات) الحريق وأعد شحتها وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- اخبر أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون شهرياً وغير البطاريات مرتين كل عام عند تغيير الساعة في الربيع والخريف.

عندما تحدث حالات الطوارئ

أشاء حالة الطوارئ وعدها، من المهم أن تحافظ على هدوءك. حتى بعد وقوع الحدث، قد تظل هناك مخاطر. فما يبدأ منه مسافة أو موقع من قد لا يكون كذلك. **تابع محطات الراديو والأنذار المحلية وأنبع مصانع المصنعين المدربيين.** مالم طلب منك الأخلاع، تجنبقيادة السارة للسماح لسيارات الطوارئ بالوصول إلى المكان. ما تفعله بعد ذلك قد ينجد حيالك وحياة الآخرين.

إذا أخلت منزلك في أثناء حالة الطوارئ، فإن الملاحم والطعام والملاس مناحة عادةً من خلال الصليب الأحمر الأميركي. اطلب الرعاية الطبية في أقرب مستشفى أو مقدم رعاية صحية. ضع في اعتبارك أن الأشخاص الأقرب إلى شخص مصاب بإصابات تهدّد الحياة هم الأفضل في تقديم الرعاية الأولية.

يمكن لحالات الطوارئ التي تهدّد الحياة أن تحدث بسرعة. وقد لا يكون المستجيبون الحالات الطارئ: قرّيبين دائمًا. لذلك ربما تتمكن من إنذار حياة شخص ما بإنذار You Are The Help Until Help Arrives الذي وضعته FEMA مخصص لرفع وعي الجمهور وتمكينه من إنذار الإجراءات الدارمة.

انظر الصحفتين 37-36 لمزيد من المعلومات.

الماء: إذا وقعت حالة طارئة فجأة ولم يكن لديك مصدر للمياه النظيفة، فيمكنك استخدام مكعبات الثلج وكذلك الماء الموجود في خزان الماء الساخن أو الأنابيب. إذا كان الخروج أمّا يمكنك أيضًا تنقية المياه من الجداول والأنهار و المياه الأمطار والبرك والبحيرات والينابيع الطبيعية والشّوّق عن طريق غلي الماء (المدة 5 دقائق) أو التقطير أو التقطير لتنقية الماء باستخدام محلول السيسن 10 غلرات من محلول السيسن لكل غالون من الماء. استخدم فقط محلول السيسن السائل المنزلي العادي الذي يحتوي على 5.25 بالمائة فقط من هيبوكلوريت الصوديوم.

الطعام: أشاء حالة الطوارئ وعدها، سيكون من المهم أن تحافظ على قوتنا بتناول وجبة واحدة متوازنة على الأقل كل يوم. تناول الفيتامينات والمعادن أو المكمّلات البروتينية أو كلّيّها حسب الحاجة.

للسُّخَاصِ ذُو الْحِيَاةِ الْخَاصَةِ وَالْحِيَاةِ الْوَظِيفِيَّةِ

انقطاع التيار الكهربائي



بالنسبة للملايين من الأميركيين الذين لديهم احتياجات بدنية أو طبية أو حسنة أو غيرها من الاحتياجات الوظيفية، فإن حالات الطوارئ مثل الحرائق والفيضانات وأعمال الإرهاب تمثل تحدياً حقيقياً. وينطبق الأمر نفسه أيضاً على كبار السن وغيرهم من الفئات السكانية ذات الاحتياجات الخاصة. تتطلب حماية نفسك وعائلتك عند وقوع كارثة تخطيطاً مسبقاً.

- احتفظ بهدوءك.
- ساعد أفراد العائلة أو الجيران الذين قد يكونوا في خطر إذا تعرضوا للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة.
- اBush عن مصباح يدوي ببطاريات لاستعداده حتى عودة الطاقة. (تعجب من استعداد الشموع لها)
- أطعفي الأجهزة والمعدات الأخرى أو أفضالها في حالة حدوث «بادرة مؤقة» في الطاقة قد تؤدي إلى تلف أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الأخرى. ضع في الاعتبار أضافةً لأجهزة حماية من زلازل التيار الكهربائي.
- اترك أبواب اللواحة والمجمدة مغلقة قدر الإمكان للحفاظ على البرودة في الداخل والحرارة في الخارج. (يمكن حفظ معظم الأطعمة التي تتطلب التبريد بأمان في ثلاجة مغلقة لعدة ساعات.
- ستحافظ الثلاجة المغلقة على برودة الطعام لمدة 4 ساعات تقريباً. ستحافظ المجمدة الممتلئة على درجة البرودة لمدة 48 ساعة تقريباً)
- تخف الخدر الشديد عدد قيادة السيارة. فعندما تكون الإشارة في الشاطئ دون كهرباء لا توجد أجهزة أخرى للتحكم في حركة المركب، يخضع الشاطئ لمطالبات حق المزور العالمة لقانون السيارات.
- لا تستعمل بالرقم 911 للسؤال عن انقطاع التيار الكهربائي. استمع إلى الأخبار للحصول على آخر الأخبار. ومع ذلك، أبلغ عن أي خطوط كهرباء مقطوعة.
- ابتعد عن خطوط الكهرباء المقطوعة.
- أول أكسيد الكربون ليس له رائحة ولا لون ولا طعم، أفضل وسيلة الدفاع ضد الس้ม بأول أكسيد الكربون هي تركيب جهاز إنذار أول أكسيد الكربون في كل طابق من طوابق منزلك، لا سيما بالقرب من مناطق النوم. تجنب الأفعال التي يمكن أن تؤدي إلى مسوبات خطيرة من أول أكسيد الكربون: لا تستخدم الشواية داخل المنزل.
- لا تستخدم سخاناً يعمل بالغاز أو الكيروسين دون تهوية.
- لا تستخدم مواداً كهربائية في المنزل أو المرآب.
- لا تستخدم الماء لطفأة على بروفة جسمك إذا كان الجو حاراً في الخارج. في حالة درجات الحرارة المرتفعة عندما تنقطع الكهرباء لفترة طويلة، فكر في الذهاب إلى السينما، أو مركز التسوق أو ملحناً بارداً الذي قد يكون مفتوحاً مفتوحاً مجتمعاً، إذا أقيمت في المنزل، انتقل إلى الطابق السفلي منه، حيث ينزل الهواء البارد. ارتدي ملابس كثيفة الوزن وذات ألوان واتجاه. اشرب كمية كبيرة من الماء، حتى لو لم تشعر بالعطش.
- ارتدي عدد من قطع الملابس الدافئة إذا كان الجو بارداً في الخارج. لا تحرق الفحم أبداً في الدفنة أو الطوب في الداخل إلى مكان آخر (منزل أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو مرفق عاً) توفر فيه تهوية حتى تشعر بالدفء.
- إذا كنت تفكير في شراء مولد كهربائي لمنزلك، استشر فني كهربائي أو مهندساً قبل الشراء والتركيب.
- لا تستخدم المولدات الكهربائية بعيداً عن منزلك ولا تشغل أبداً مولدًا كهربائياً داخل المنزل أو المولود. أو تقوم بتصويبه بالسلامك منزلك دون أن يعود فني كهربائي مهندس بتركيب مفتاح تحويل المولد.

الجيران يساعدون الجيران

يمكن أن يؤدي التعاون مع الجيران في حالات الطوارئ إلى إنقاذ الأرواح والممتلكات. إذا كنت عضواً في جماعة الأحياء أو مجموعات مراقبة الجريمة، استحدث الاستعداد للطوارئ في أحدى جماعات الأحياء أو مجموعات مراقبة الجريمة، ككيفية مساعدة ذوي الاحتياجات الوظيفية، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن.



إذا كنت تمتلك أحد حيوانات الخدمة

يعرف قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة حيوان الخدمة بأنه كلب ارشاد أو كلب إشارة وأي حيوان آخر مدرب تدرّبها فردياً لتقديم المساعدة لشخص من ذوي الإعاقة. إذا كانت الحيوانات تستوفّي هذا التعريف، فإنها تعدّ حيوانات خدمة بمحض قانون الأحكام المحلية. تؤدي الحيوانات الخدمة بعض الوظائف والمهام التي لا يسعط الشخص صاحب الإعاقة أداءها بنفسه.

يجب مراعاة جمّع الاعتبارات المذكورة أعلاه، ومع ذلك، في حالة الإلقاء، يجب السماح لحيوان الخدمة بالذهاب إلى أي مكان يسمح لمن يعوده بالذهاب إليه. يشمل ذلك الفنادق والفنادق الموجودة على الطريق العام والمستشفيات والملاجئ العامة، حتى لو كان هذه المواقع لا تسمح عادةً بالحيوانات الأليفة. (يجب أن تتبع حيوانات المساعدة الأخرى مثل حيوانات الدعم العاطفية الأليفة، والحيوانات المراقبة، والحيوانات الخاتمة بالرعاية، وغيرها، الإرشادات نفسها الخاصة بالحيوانات الأليفة)



إذا كنت تمتلك حيوانات الأليفة

ينبغي عليك إنشاء مجموعة أدوات للطوارئ لكل حيوان من حيواناتك الأليفة كذلك. ينبغي أن تتضمن هذه المجموعة:

- طوق التعرّف، وعلامات داء الكلب، وعلامات التبيّع.
- صندوق أو قفص أو حامل حوان أليف آخر.
- الحزام أو المقود.
- إيادٍ وملائكة من التحقق من تاريخ انتهاء مدة الإعالة.
- المحام (موقعة تكشف للصلة بين المدعى عليه وبينه) وواحة على مكتبة الأخلاق ووقفة الملم (وواحة على بدوره إذا لم يتم إضافته إلى الماء (موجة تكشف ثلاثة أيام إضافية إلى الماء الذي يحيط به انت وعائلتك).
- صوره لك وحيوانك الأليف معاً.
- الألعاب المفضلة، أو المكافأة، أو الغرائب، ومحضرو الصالات، والمسنثف، والورقة).

- إذا كان يجب عليك الإلقاء، اصطحب حيواناتك الأليفة معاً إذا أمكن ذلك. ومع ذلك، إذا كنت ذاهباً إلى ملأها عاماً فمن المهم أن تدرك أنه قد لا يسمح بدخول الحيوانات إلى الداخل، إلا إذا كان حيواناً من حيوانات الخدمة (يرجى الرجوع إلى الصفحة 12). أعد العدة مسبقاً لبدائل المأوى التي تناسبك أنت وحيواناتك الأليفة.
- احصل بطيءاً على طلبك للحصول على قائمة بمؤسسات تربية الكلاب والمراافق المفضلة لبقاء الكلاب.
- أسلوب ملأاً للحيوانات المحبل إذا كان يوفر مأوى للحيوانات الأليفة في حالات الطوارئ أو برعايتك.
- حدد الفنادق أو النزل الموجودة على الطريق العام حاراً منطقتك الحالية التي تقبل الحيوانات الأليفة.
- أسلوب الأصدقاء والأقارب خارج منطقتك الحالية إذا كانوا على استعداد لاستقبال حيوانك الأليف.

ينبغي عدم ترك الحيوانات الأليفة/حيوانات الخدمة.

إذا لم يكن أمامك أي خيار آخر سوى تركهم في المنزل، ضع حيوانك الأليفة/حيوان الخدمة في منطقة آمنة داخل منزلك مع الكثيرون من الماء والطعام. لا تترك الحيوانات مفيدة في الخارج أبداً. ينبغي وضع لافتة خارج منزلك تتصمم قائمة بالحيوانات الموجودة بالداخل ومكان وجودها وأرقام الهواتف التي يمكن التواصل بك من خلالها. في حالة حيوانات الخدمة، يجب أن تضمن اللافتة حالة حيوان الخدمة، ورقم تسجيل Civil Rights (MDCR) في ولاية ميشيغان (حسب الأقتضاء).

ضع خطة طوارئ احتياطية في حالة عدم قدرتك على رعاية حيوانك (حيواناتك) بنفسك.

بنهاية، حيواناتك الأليفة أو إدخالها إذا كنت غير قادر على القيام بذلك.





قد توجه إلى اتخاذ إجراءات محددة بناءً وقوع حادث طاري، مثل إطلاق مادة خطيرة أو دخول إنفجار أو وقوع كارثة طبيعية خطيرة مثل حريق أو فيضان. إذا أيلنت بوقوع حادث، حافظ على رباطة جأشك، واسمع إلى موظفي خدمة الطوارئ، وابع التعليمات على الفور.

- الاستماع إلى موظفي خدمة الطوارئ.
- ابعد التحذيمات التي يعطيها لك موظفو خدمة الطوارئ لسبعين آنفاً.
- موظفو الطوارئ مدربون على الاستجابة للحالات الطارئة.
- سوق يتم توفير المعلومات والارشادات حول ما يجب القيام به في موقع الطوارئ، وعن طريق محطات التلفاز والإذاعة.

كيفية الاتّهاد بأمان

- إذا طلبت منك الإخلاء، فامثل إلى ذلك على الفور.
- حافظ على هدوئك، لا تنسَ بالذعر.
- إذا لم تكن هناك أية طرق محددة مقررة، اتجه عكس اتجاه الريح أو بعيداً عن الحادث.
- احضر حقيبة مساعدة الطوارئ ملائكة.
- اغلق أنفك وفمك بقطعة قماش مبللة إذا طلبت منك ذلك.

- إذا كنت تعلم أن أمامك مساحة من الوقت قبل الإخلاء، أغلق الماء والغاز والكهرباء قبل المغادرة.
- أخرج جهة اتصالك المحلية أو جهة الاتصال خارج المدينة أو كلهاها بالك بصدر الإخلاء والجهة التي سوف تتجه إليها.
- اصطحب حيواناتك الأليفة أو اخذ الترتيبات اللازمة لحيواناتك الأليفة مسبقاً.
- كيفية البقاء في الداخل بأمان (أو الاحتماء في مكان آمن)
- إذا طلبت منك البقاء في الداخل، وهو ما يعرف باسم «الاحتماء في المكان»، فافعل ذلك على الفور.
- أغلق النوافذ والأبواب وضع عليها قفلات.
- سد الفجوات الموجودة أصلف المداخل والنوافذ باستخدام مناشف مبللة وشرط لاصق إذا طلب منك ذلك.
- أغلق أنظمة التهوية والمياه والغاز.
- استمع إلى محطات الراديو والتلفاز المحلية للحصول على مزيد من التعليمات من مسؤول الطوارئ.

التعافي من حالة الموارد

يستمر التعافي حتى بعد عودتك إلى المنزل، حيث تتأمل أنت وعائلتك الأثار العاطفية والنفسية للحدث. تختلف ردود الفعل من شخص لأخر، ولكنها قد تشمل:

- النوم المضطرب أو الكوابيس
- الغضب أو الرغبة في الانتقام
- الخدر أو الدملالة
- الحاجة إلى البقاء نشطاً، والقلق
- الحاجة إلى التحدث عن تجاربك
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن أو زيادةه
- الصداع
- تقلبات المزاج

هذه ردود فعل طبيعية تجاه الأحداث المرهقة، ومن المهم إتاحة الفرصة للناس لكي يتفاعلاً معها على طريقتهم الخاصة. وعلى وجه الخصوص، قد يحتاج الأطفال إلى التنفهم والاهتمام الإضافي.

من الأفضل أن تشجعهم على البوح بمشاعرهم، حتى لو اضطررت إلى الاستماع إلى قصصهم مراراً وتكراراً. فهذه طريقة شائعة لدى الأطفال لاستيعاب ما مروا به.





مساعدة الطفل

ولكي يشعر الأطفال بالأمان، يحتاجون إلى طمأنة بأن كل شيء سيكون على ما يرام من خلال التعاطف والتفاهم.

- احضن الطفل وواسمه.
- قدم معلومات وإفادة حول الكارثة الأخيرة بهذه وحزمن.
- شجعه على التحدث عن مشاعره و يجب على الوالدين أن يكونا صادقين بشأن مشاعرهاها أيضاً.
- ساعد الأطفال على تعلم استخدام الكلمات التي تعبّر عن مشاعرهم، مثل سعيد، وحزين، وغضّب، ومحظوظ، أو حانف أو كليهما.
- ينبع على الوالدين فضاء بعض الوقت الإضافي مع الأطفال في وقت النوم.
- كما ينبع على الوالدين إعادة وضع جدول زمني للطفل يشمل المدرسة والعمل واللعب والوجبات والراحة.
- كلف الطفل بمعاملات محددة حتى يشعر بأنه يساعد في إعادة بناء الأسرة أو المجتمع.
- اسمح له بالمساعدة في وضع خطة الطوارئ العائلية أو مراجعتها.
- تأكّد من أنه يعرّف ما يجب فعله في حال سماعه أحاجحة كشف الكارثة وأجهزة الإنذار وأنظمة الإنذار المحلية (الأمواق وصهارات الإنذار).
- امتنح الطفل على مساعدته واعترف بسلوكه المسؤول.طمئن الطفل بأن الكارثة لم تكن خطأه.
- إذا ينتهي أبناء المور تهيئة بيته مطلقاً ولأن الطفل يبيدو عليه التوتر أو يدور أنه يزداد سوءاً بمقدار الوقت، فقد يكون من المناسب طلب المساعدة المتخصصة. ومن السهل الحصول على مساعدة متخصصة، كما يمكن لآباء الأمور التحدث مع طبيب الأطفال، أو طبيب الأسرة، أو مستشار المدرسة، أو مقدم خدمات الصحة النفسية المتخصص في احتياجات الطفل، أو إلى أحد رجال الدين.

رد فعل الطفل على الكارثة

● من هم الأشخاص المعرضون للخطر؟

الأطفال الذين تعرضوا مباشرةً لكارثة، أو أخذوا منازلهم، أو شاهدوا أصابات آخرين أو وفائهم، أو تعرضوا لهم أنفسهم لإصابة، أو شعروا بالخوف على حياتهم، معرضون للخطر الإصالية بالكتاب أو صعوبات التفاوت من الحدث. وقد يشعرون بالخسارة أو الأسُس إذا توفى أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين أو أصيب بجروح خطيرة أثناء وقوع الكارثة. بالإضافة إلى ذلك، يستمر التوتر لدى الأطفال لفترة طويلة بعد وقوع الكارثة بسبب آثارها الثانوية عليهم.

يمكن أن تشمل الآثار الثانوية العيش في سكن مؤقت، وفقدان الشكمة الاجتماعية، وفقدان الممتلكات، وبقاء الوالدين دون عمل، والتاليـيف التي سيستعين على الأسرة دفعها العودة إلى الوضع الطبيعي. وفي معظم الحالات، تكون هذه الاستجابات مؤقتة فقط؛ ولكن بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا لكارثة مباشرة، قد تؤدي بعض الذكريات بالحادث، مثل الرياح العاتية والدخان وصهارات الإنذار إلى إثارة استجابة لهم.

● الاحتياجات العاطفية للطفل

من المهم تقديم التوجيهات للطفل التي تساعد في الحد من مخاوفه. إن الطريقة التي يتفاعل بها الكبار مع حالات الطوارئ تعطي للأطفال مؤشرات على كيفية التصرف. يجب على آباء الأمور يتأكدوا من أن الطفل يعبر عمما يشعر به.. إذا طرح طفل أسئلة حول الحادث، فيجب الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق ولكن ليس بطريقة قد تثير خوفه. إذا كان الطفل خائفاً من التحدث عنها حدث، اسمح له برسم صورة أو إعادة تمثيل السيناريو بالدمى أو المنسومات.

إذا كان أولياء الأمور سوف يسمحون لاطفالهم، لا سيما الصغار، بمشاهدة التلفاز أو استخدام الإنترنت بعد وقوع الكارثة، فيجب أن يكون ذلك في حضورهم. فسيضمن ذلك أنه في حال عرض صور لكارثة، يمكن لهم التوصل مع الطفل وتقديم التفسيرات له. ينصح باستخدام أولياء الأمور سوف يسمحون لاطفالهم، لا سيما الصغار، بمشاهدة التلفاز أو استخدام الإنترنت بعد وقوع الكارثة، فيجب أن يكون ذلك في حضورهم. فسيضمن ذلك أنه بالحد من تعرض الطفل لصدمات إضافية، بما في ذلك التقارير الإخبارية.

بعد وقوع الكارثة، فإن أكثر ما يخشاه الأطفال هو أن يتكرر الحدث وقتل شخص يعرفونه أو أن ينفصلوا عن أسرهم أو أن يتركوا وحدهم.



تراوُح أعمارهم ما بين 11 إلى 18 عاماً

الاستجباب الشائعة التي قد يبديها الأطفال

- الرضع حتى عمر سنتين
- يحفظ الأطفال الصغار بالصور والمشاهد والأصوات والروايات التي مررها بها أثناء حدث ما.
- ربما يصبح الرضع سريعاً الأنفعال، ويكون أكثر من المعناد، ويرغبون في أن يحملهم أحداً / يحضنهم.
- روما نمو الطفل الصغير قد يمثل جوانس من الحدث الذي وقع قبل سنوات عديدة والذي يجد أنه قد نسيه.
- عندما يكبر الأطفال تصبح ردود أفعالهم أقرب إلى ردود أفعال الكبار.
- فهذه اللعنة العمودية تجمع بين ردود الفعل الطفولية والاستجباب البالغين.
- وترك هذه المرحلة من الحياة على إعداد الطفل لمرحلة البلوغ، وبعد تعرضه لكارثة قد يدخله العالم «الحقيقة» غير آمن وخطير.
- قد يشعر المراهق بالارتياح بسبب مشاعره الجياشة ولكنه يشعر أيضاً بعدم الارتباح عند مناقشة مشاعره مع أقاربه.
- كذلك قد يشعر المراهق بالرفض أو العجز أو قصبه وشتاً طولاً مسافرًا في التخل.
- فمن المأمول أن ينخرط المراهق في سلوكيات أكثر خطورة (مثل تعاطي الكحول والمخدرات والقيادة المتهورة) أو يحدث العكس وبصيغة خائناً من مغادرة المنزل.
- قد يجانب المراهقون من اضطرابات النوم والأكل، والأنفعال، وزرادة في الصراخات، والشكوى الجسدية، والسلوك الجامح، وفقدان الشهية، والخوف من الظلام، والتراجع في السلوكيات، والاشتباكات بالأدرينين، وأضطرابات النوم، وفقدان الشهية، والخوف من الظلام، والتراجع في السلوكيات، والاتساع من الأصدقاء والروتينين.

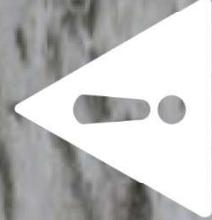
من عمر 6 - 2 سنوات

- يشعر الأطفال في سن ما قبل المدرسة في كثير من الأحيان بالعجز وقلة الحيلة. وقد يتناهم شعور بالخوف وإنعدام الأم安 بسبب قلة حجمهم.
- لا يستطيع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة استيعاب مفهوم الخسارة الدائمة. فهم يرون أن العواقب يمكن تغيير مسارها.
- ويمارسون في مرحلة ما قبل المدرسة أنشطة تتضمن جوانب من الحدث في الأسابيع التالية له وقد يعودون تمثيل هذا الحادث عدة مرات.
- وقد يرتد بعض الأطفال إلى ممارسة سلوكيات مثل مص الإلهم، والتبول اللارادي في الفراش، والتشبت بالوالدين، وأضطرابات النوم، وفقدان الشهية، والخوف من الظلام، والتراجع في السلوكيات، والاتساع من الأصدقاء والروتينين.

من عمر 8 - 10 سنوات

- يستطع الأطفال في سن المدرسة استيعاب مفهوم الخسارة الدائمة.
- ينسهل بعض الأطفال بتفاصيل الحدث ويريدون التحدث عنه باستفسار يمكن أن يؤثر هذا الاشتغال على ترزيز الطفل في المدرسة ما يؤدي إلى تدهور مستواه الدراسي.
- قد يفقد الأطفال الثقة في الكبار لأنهم لم يتمكنوا من السيطرة على الكارثة. قد يُظهر الأطفال مجموعة واسعة من ردود الفعل تجاه الكارثة، يتمثل بعضها في الشعور بالذنب، أو الشعور بالفشل أو الغضب، أو تخيل لعب دور المنقذ.
- كما قد يتغير الطفل من كونه هادئاً ومطيعاً ومحظوظاً إلى طفل صاخب ومشاكّس وعدوان.
- وربما يتغير الطفل من كونه مفتحاً إلى طفل خجول وخائف.
- قد يهان بعض الأطفال من الأنفعال والعدوانية والكوابيس وينتسب المدرسة وضعف التركيز والاتساع من الأصدقاء والروتينين.

مخاطر ولاية ميشيغان



الطقس القاسي
تعرض ولاية ميشيغان لمجموعة مختلفة من أنواع الطقس القاسي بما في ذلك الأعاصير والعواصف الرعدية والفيضانات والعواصف الشديدة والعواصف الجليدية. وهذه السبب، من المهم أن تفهم الفرق بين المراقبة والتذبذب من الطقس القاسي.

- **الإثناء للطقس القاسي:** المقصود بالإثناء للطقس القاسي هو احتمال تطور الطقس القاسي.
- **تحذير من الطقس القاسي:** يقصد بتذبذب الطقس القاسي أن هناك عاصفة قد تكون و هي في طريقها إلى المنطقة.
- **المكان الأكثر أماناً للتغلب على أي عاصفة هو داخل منشأ أو منزل أو منش سكني.** ينبع لك: استمع إلى تحذيات الطقس وواصل متابعة ما يجري.
- **ابعد عن النوافذ والأبواب.**
- **احتفظ بحقيقة مسلسلات الطوارئ في متناول يدك، بما في ذلك راديو الطقس NOAA الذي يعمل ببطارية أو بذراع تدوير.** كن مستعداً للخلاء إذا لزم الأمر.

الفيضانات

تحدد الفيضانات عادة عندما تهطل الأمطار لفترات طويلة على مدار عدة أيام، أو عندما تهطل أمطار غزيرة خلال فترة زمنية قصيرة، أو عندما يتسبب الجليد والجحاطم في فيضان نهر أو مجرى مائي إلى المنطقة المحاطة. يمكن أن تحدث الفيضانات أيضاً نتيجة انهيار منشآت تنظيم المياه مثل حاجز أو سد.

أعرف الفرق:

- **الإثناء للفيضانات المفاجئة:** المقصود بالإثناء للفيضانات المفاجئة أنه من الممكن حدوث فيضانات مفاجئة في المنطقة التي ترافقها أو بالقرب منها.
- **تحذير الفيضانات المفاجئة:** المقصود بتذبذب الفيضانات المفاجئة هو أن الفيضانات تتحاج في منطقة أو أنها وشيكه.
- **الاستعداد للفيضان:**
 - حطط لما سيفعله وأين سندذهب في حالة الطوارئ الناجمة عن فيضان.

፩፻፭፻

- أعد قائمة مفصلة بالممتلكات الشخصية قبل حدوث الفيضان بوقت كافٍ، صور منزلك من الداخل والخارج. احفظ القائمة والصور والممستدات في مكان آمن.
 - احفظ أكثر المطرق آماناً وسرعها للوصول إلى أرض منتفعة، عن ظهر قلب.
 - إذا كنت تعيش في منطقة تغمرها الفيضانات بشكل متكرر، احتفظ بأكياس الرمل، والأغطية البلاستيكية، والأخشاب لحماية الممتلكات. ركب صمامات في مصارف منزلك.
 - أعرف مدى ارتفاع منسوب الماء الفيضانات من الإرتفاع إلى مصارف منزلك.

نهائي الإسلام

- نصائح السلامة**

 - عندما يزورك الرعد، اذهب إلى الداخل: إذا كان صوت الرعد يبلغ مسامعك، فهذا يعني أن البرق وربما ينبع ليصوبك - حتى لو كنت تحت سماء زرقاء.
 - إذ كنت في الخارج، اتسلق إلى ملجأ آمن على الفور.
 - وبعد المكان الأثير أماناً من البرق هو مبني ضخم معزول، وليس ملجاً أو سقيفة، بلية ومركبة مختلفة ذات سقف معدني، مثل سيارة أو شاحنة أو صنفية، ولكن ليس سيارة مكسورة أو دراجة أو أي مركبة أخرى دون سقف أو ذات سقف مقصوب من الفمامش.
 - إذ كنت في الداخل، تجنب الماء والأبوب واللافاد. لا تستخدم هاتفًا أرضيًا أو سماعات رأس متصلة بسلك بجهاز آخر موصول بناخذ كهربائي.
 - توقف تشغيل الأجهزة الكهربائية وأجهزة الحاسوب والأدوات الكهربائية واللaptop وأجهزتها عن الكمبيوتر واشعد عنها. يمكن أن يضرر البرق الأسلامك خارج المبنى ويسقط عبر الأسلاك والأجهزة إلى داخل المنزل.
 - انتظر لمدة 30 دقيقة بعد اعتقدك أن البرق قد انتهى قبل إعادة توصيل الأجهزة أو استئناف الأنشطة العادلة.
 - إذا أصبحت شخص ما بحاجة للبرق، اتصل برقم 911 أو أرسل في طلب المساعدة على الفور. لا يناس من تقديم الإسعافات الأولية دون حرف من التعرض للذى لأن الشخص المصابة لن يحمل شحنة كهربائية.

○ عز و جو د تهیہ بخوش فیضان

- بعد حدوث الفيضان
 - تجنب المناطق المعرضة للفيضانات المفاجئة.
 - ولد ظهرك للمنزه ولا تغرق: لا تحاول القيادة على طريق غمره بالمياه.
 - وأسلك طرفةً آخر، فعانياً ما تمثار الطرق تحت ضغط المياه.
 - لا تحاول أبداً السر أو السباحة أو القيادة في مياه الفيضانات. فحتى سنت
 - بوصت من مياه الفيضانات سريعة الحركة يمكن أن تصرك راصداً سندوي
 - المياه التي يعمق قدمين إلى جعل سيارتك تتطفو.
 - امنع الأطفال من اللعب في مياه الفيضانات أو بالقرب من المجاري ومصارف
 - مياه الأمطار. غالباً ما تحتوي مياه الفيضانات على مواد وتحمّي وراءها كابلات
 - كهربائية خطرة ونقوية وحطاماً وأجساماً حادة.

٦٢ درون الفيصلان

- ينهي وحص المعدات الكهربائية وتحفيتها قبل إعادة تشغيلها.

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ କଣ୍ଠାରୀ

تعرف على هذه المصطلحات المساعدة في التعرف على مخاطر العواصف

- **الأمطار المجمدة:** الأمطار التي تجمد عند ارتطامها بالأرض، مما يخلق طبقة من الجليد على الطرقات، والمرeras، والأشجار، وخطوط الكهرباء.
 - **الصقيع:** الأمطار تسحول إلى كريات ثلج قبل أن تصل إلى الأرض. كما يتسبب الصقيع أيضاً في تجمد الرطوبة على الطرقات ما يجعلها رغبة.
 - **مراقبة العاصفة الشتوية:** من المهم دودع عاصفة شتوية في منطقتك. استمتع إلى راديو الطقس NOAA، أو محطات الراديو وأو محطات التلفاز المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.
 - **التذير من عاصفة شتوية:** عاصفة شتوية تحدث أو ستحتاج قريباً في

٠ تحدير من العاصفة الثاجة: عاصفة شتوية تهدى الحياة بشدة مع راح قوية وكميات كبيرة من الثلوج. سيسكون السفر شبه محسنيل. افق

- تحذير الانتهاء لبرودة الرياح: طقس بارد خطير بسبب مزاج من الرياح ودرجة الحرارة. ارتد ملابس دافئة وتجنب الخروج من المنزل وبشرتك مكشوفة؛ إذ يمكن أن تحدث قضمة الصقيع وتختنق حرارة الجسم في حضور درجة معدومة.

卷之三

- A close-up photograph showing intricate, tangled branches of a tree heavily laden with thick, white snow. The branches curve and twist in various directions, creating a complex web against a bright, overexposed background. The snow appears heavy and undisturbed, clinging to every nook and cranny of the wood.

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

الاعصار هو عبارة عن عمود من الرياح العنيفة الدوارۃ التي تندد من سحابة رعدية وتمامس سطح الأرض. تحدث الاعاصير عادة أثناء شهور مايو، يونيو، يوليو، وأغسطس، وفجأة ساعات ما بعدظهر وساعات المساء. ومع ذلك، من المهم أن تذكر أن الأعاصير يمكن أن تحدث في أي وقت من البياع وينتشر أي شعور تفتريا خلال العام.

اعرف الفرق

- التنبؤ بالعاصفة: تصدر نشرة التنبؤ للعاصفة عندما تهدأ الظروف الملائمة لحدوث اعصار أو طقس قاسٍ.
 - التحذير من العاصفة: يصدر تحذير من حدوث اعصار عندما يتغير رadar (دقة قادرة على أن تنسّب اعصاراً أو عندها مصدر مؤثراً للعواصف).

סימן מס' 50

- انتقل بسرعة إلى الملاجئ في القبو أو الطابق السفلي من مبنى دار.
 - في المدارس والملاجئ الصغيرة، اذهب إلى القبو وأخته؛ أسفل شعب قوي، مثل طاولة العمل أو شر السلم، إذا لم يكن هناك قبو انتقل إلى جزء داخل من المنزل في الطابق السفلي، القاعدة الذهبية هي أن تبعد بينك وبين الإعصار بأكبر عدد ممكن من الجدران.
 - انتقل إلى مناطق الملاجئ المخصصة في المدارس والمستشفيات والأماكن العامة.
 - تبعد الممرات الداخلية في المطابق السفلية هي الأفضل بشكل عام.
 - ابتعد عن المأواة والأباب وتحمّلها الرحيم تسبس إصابات ووفيات أكبر من الصدمة، المتفجرة، ألم وآلام، واستخدم

رسدود، أو بنت بيته، أو مرتينه. إذا علقت في الهواء الصالق، فابحث عن ملأ في قبو أو ملأاً ومنبئ قوي. هذا هو

- فاحف من السيارة واستنق في تلك المنطقة، وقطع رأسك بيديك.

إذا عكست من التزول بأمان إلى مستوى أقل بشكل ملحوظ من مستوى الطريق،

وطانية إذا أمكن؛ أو

أيق في السيارة مع ربط حرام الأمان. صع رأسك أسفل النواذ ونطِ رأسك بيديك.

الإجراءات الثالث الذي سستخد़ه: الأداء في السيارة ولم يكن هناك مأوى متاح، توقف جاباً ودع محيطك يحدد لك

إذا كنت في السيارة ولم يكن هناك مأوى متاح، توقف جاباً ودع محيطك يحدد لك

مستلزمات السيارات مجموعة الأدوات



في سارتك في حوية منقلة:

- راديو صغير يعمل بالبطارية أو بذراع تذويب (AM ينفع) وطاريات اضافية
- مسحح بذوي مع بطاريات اضافية
- هانف محمول مع شاحن سيارة
- مكبسه الرجاح الامامي
- طالية وملابس اضافية
- مجموعة أدوات اصلاح الاطارات
- رمضخة
- دليل الهاتف وقائمة الهاتف
- منزل الجليد ومضاد التجمد الاصافي
- «ابل بالشرطة او آلة جبهة»
- «مساعدة» أخرى
- كابلات التوصيل
- سلسلة أو حل سحب
- مطافة حريق
- خرابط
- محرفة
- مشاعل

أريد حذاء ملائماً يخطب القدم بالكامل،
وفضل أن ترتدي معه جوارب.

تؤخذ الحذر عند التفكير في مغادرة منزلك
أو سارتك في ظروف درجات الحرارة نتحسن
الصفر أو العاشرة الشديدة - لا سيماء وبـ

المناطق غير المأهولة بالسكان وإنما
المناطق غير المعروفة، فمن السهل أن
تصاب بالارتفاع وتنزل الطريق. قد يكون هذا
الامر مصدر تهدد للأرواح.

مجموعة أدوات الاسعافات الأولية

- إخذ التدابير الوقائية
- اسمع إلى الرadio والتأذير لمعرفة تفاصير
- اعلم أن الطريق والأرضية الجليدية يمكن أن تكون شديدة الخطورة.

- تفح الحذر عندقيادة في طروف نفس الشتاء، تحدث أعلى معدلات حوادث المرور عندما يبدأ ساقط الثلوج لأول مرة في ميشيغان.
- سافر أثناء البارد ولا تأسف وحدك.
- ابق على الطريق الرئيسية؛ وتجنب الطريق المختصرة.
- أبلغ أحدهم بوجهك ووقت سفرك. احضر معك هاماً محمولاً في حالة اضطرارك إلى الاتصال للحصول على المساعدة.
- احفظ مجموعة أدوات في سارتك تحوي على الملحق، والرمل، والمحرف، والطعام، والطابنات.
- إذا كنت مسافراً وانقطعت الكهرباء:
 - تفح الحذر الشديد عندقيادة السيارة.
 - فعدنما تكون الإشارة في التقاطع دون كهرباء ولا توجد أحجهة أخرى للتحكم في حركة المرور، بخضع التقاطع لمقتضيات حق المرور العامة لقانون السيارات.
 - لا تستعمل بالرقم 911 للسؤال عن انقطاع السيار الكهربائي. اسمع إلى الأخبار الحصول على آخر الأخبار. ومع ذلك، أبلغ عن أي خطوط كهرباء مقطوعة.
- إذا تقطعت بك السبل داخل السيارة:
 - إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، اربط قطعة قماش زاهية اللون بالموانئ الخاص بك وشنفل أصوات الطوارئ عندما ينبع المحرك داراً ابق داخل السيارة.
 - شغل المحرك لمدة 10 دقائق كل ساعة للتدفئة، ومع ذلك، افتح النافذة قليلاً للحصول على هواء نقي، وتأكد من عدم إنسداد أنوب العادم.
 - للحفاظ على الدورة الدموية والبقاء دائماً، مارس الراحة عن طريق تحريك الذراعين والساقين وأصابع اليدين وأصابع القدمين.
- جاهرة السيارة:
 - تأكد من تجهيز سارتك لفصل الشتاء بحلول أواخر الخريف. وتشمل ذلك الحصول على المزيج المناسب من مضاد التجمد والماء في نظام التبريد، وتعينة محلول غسل الزجاج والأمامي، وفحص اطارات السيارة. اطلب من الميكانيك ان يفحص الاختزالية، الاختزاطيم، والاطارات، وبالطارة، وسائل التبريد.
 - حافظ على خزان الوقود شبه ممتلئ؛ حيث يمكن أن تتسبب انفاض مستوثبات الوقود في تكون التكيف، ما يؤدي إلى تدهور جودة الوقود، وربما يتسبب في تجمد خط الوقود.
 - بالإضافة إلى ذلك، قد تخلق محظات الوقود في أثناء هبوب عاصفة ثلجية فاسية، لذا من الحكمة أن تملأ الوقود إذا ثبت تغيرات من عاصفة وشيك.

- رجات مياه وأنواعها غير الفالة
- لطف عالي الطاقة (الواح الحرجلولا، والمكسرات المعلبة، والزبيب، واللوز، والطقوس المعلبة، ومربيز المكسرات، وزبدة الفول السوداني، ومربيز المكسرات)

نصائح السفر في الشتاء

- ف حال كان السفر ضروراً

- تؤخذ الحذر عندقيادة في طروف نفس الشتاء، تحدث أعلى معدلات حوادث المرور عندما يبدأ ساقط الثلوج لأول مرة في ميشيغان.
- سافر أثناء البارد ولا تأسف وحدك.
- ابق على الطريق الرئيسية؛ وتجنب الطريق المختصرة.
- أبلغ أحدهم بوجهك ووقت سفرك. احضر معك هاماً محمولاً في حالة اضطرارك إلى الاتصال للحصول على المساعدة.
- احفظ مجموعة أدوات في سارتك تحوي على الملحق، والرمل، والمحرف، والطعام، والطابنات.
- إذا كنت مسافراً وانقطعت الكهرباء:
 - تفح الحذر الشديد عندقيادة السيارة.
 - فعدنما تكون الإشارة في التقاطع دون كهرباء ولا توجد أحجهة أخرى للتحكم في حركة المرور، بخضع التقاطع لمقتضيات حق المرور العامة لقانون السيارات.
 - لا تستعمل بالرقم 911 للسؤال عن انقطاع السيار الكهربائي. اسمع إلى الأخبار الحصول على آخر الأخبار. ومع ذلك، أبلغ عن أي خطوط كهرباء مقطوعة.
- إذا تقطعت بك السبل داخل السيارة:
 - إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، اربط قطعة قماش زاهية اللون بالموانئ الخاص بك وشنفل أصوات الطوارئ عندما ينبع المحرك داراً ابق داخل السيارة.
 - شغل المحرك لمدة 10 دقائق كل ساعة للتدفئة، ومع ذلك، افتح النافذة قليلاً للحصول على هواء نقي، وتأكد من عدم إنسداد أنوب العادم.
 - للحفاظ على الدورة الدموية والبقاء دائماً، مارس الراحة عن طريق تحريك الذراعين والساقين وأصابع اليدين وأصابع القدمين.
- جاهرة السيارة:
 - تأكد من تجهيز سارتك لفصل الشتاء بحلول أواخر الخريف. وتشمل ذلك الحصول على المزيج المناسب من مضاد التجمد والماء في نظام التبريد، وتعينة محلول غسل الزجاج والأمامي، وفحص اطارات السيارة. اطلب من الميكانيك ان يفحص الاختزالية، الاختزاطيم، والاطارات، وبالطارة، وسائل التبريد.
 - حافظ على خزان الوقود شبه ممتلئ؛ حيث يمكن أن تتسبب انفاض مستوثبات الوقود في تكون التكيف، ما يؤدي إلى تدهور جودة الوقود، وربما يتسبب في تجمد خط الوقود.
 - بالإضافة إلى ذلك، قد تخلق محظات الوقود في أثناء هبوب عاصفة ثلجية فاسية، لذا من الحكمة أن تملأ الوقود إذا ثبت تغيرات من عاصفة وشيك.



المخاطر التي صنعتها الإنسانية والمخاطر التكنولوجية

جِبَقٌ مُشَرِّلٌ أَوْ شَقَةٌ

إذاً أليغْتُ أَوْنَمِي إِلَى عِلْمِكَ أَنْ هُنَّا خَطَرٌ تَكْنُولُوْجِيٌّ مُثْلِّ اِنْسَكَابِ موادٍ خَطِيرَةٍ/الدَّلَاعِ^{٤٢} حَرْقٌ أَوْ اِنْفَجَارٌ، فَلَا دَاعِيٌ لِلذَّعَرِ إِذَا كُنْتَ بِحَاجَةٍ إِلَى مَغَادِرَةِ الْمَنَاطِقِ الْمُحِيطَةِ وَالْجَهَتِ الْأَخْلَاءِ، فَأَفْعَلْ ذَلِكَ عَلَى الْفُورِ مَا لَمْ تَحْتَرِبْ بِخَلْفِ ذَلِكَ، رَاجِعٌ إِرْشَادَاتِ الْأَخْلَاءِ وَالْاحْتِسَابِ^{٤٣}

ପ୍ରକାଶ

أثارت الهجمات الإرهابية قلق الكبار، بشأن إمكانية وقوع حوادث إرهابية في الولايات المتحدة في المستقبل، ونشرها المحمّل. هدف الإرهابيين هو زعزعة استقرار الحكومة وإثارة الذعر بين السكان. يحاول الإرهابيون إبقاء السكان في حالة من التهّنّي حول ما قد يحدث بعد ذلك، ما يزيد من المخاوف. يمكن أن يفلل ذلك، هناك أشياء يمكن القيام بها أنت وعائلتك للسعادة لها هو غير متوقّع. يمكن أن يفلل ذلك من التوتر الذي قد تشعر به أنت وعائلتك إذا وقعت حالة طارئة أخرى. فاسعدادك المسبق يمكن أن يطمئنك أنّ عائلتك ستستطيع أن تتمتنع بقدر من السيطرة على الأمور حتى في مواجهة مثل هذه الأحداث.

ما الذي يمكنك فعله؟

- أستعد للتعامل مع حادث ارهابي من خلال تكيف العديد من التقنيات نفسها المستخدمة في الاستعداد لحالات الطوارئ الأخرى.
 - انخذ احتياطاتك الالزمه عند السفر بالاتيه للسلوك المشبوه أو غير المعتاد.
 - لا تترك الأمتعة أو الأغراض الأخرى دون مراقبة.
 - لا تنقل الطرود من الغرباء.
 - تعلم الاسعافات الأولية الأساسية - سجل في دورة الاسعافات الأولية/الانعاش القلب الرؤي في جمعية الصليب الأحمر الأمريكية المحلية.
 - تطوع لمساعدة مجتمعك في الشاهق لحالات الطوارئ والاسنادية لها من خلال برنامج Citizen Corps-partner-programs.
 - إذا كنت محاصراً في غرفة سد فيها النيران جميع المخارج، أغلق جميع الأبواب فلا تفتح الباب وامض إلى المخرج الشامي.
 - إذا كنت تعيش في منطقه يحيى فيها خطير، انتظ رجلاً الإطفاء لإنقاذه. سد الشقوق والفتحات لمنع دخول الدخان.
 - اذهب إلى أقرب مخرج وغادر المنزل. اذهب مباشرة إلى مكان الانقاء الآمن الذي اختارته عائلتك وانتظر حتى يضم إليك الآخرون. لا تعود الدخول أبداً إلى مبني محترق.
 - إذا املاً الغرفة أو كانت في طريقها إلى الممتلاء بالدخان، اجْهُ على يديك دركيشك طارحه إلى أقرب مخرج أو نافذة. مع تصاعد الدخان والحرارة لأعلى، سيكnoon الهواء الأكثر برودة والأنقى بالقرب من الأرض.
 - قبل فتح الأبواب، المس الجزع الخلف لمعرفة هل كان ساخناً أم لا. إذا كان ساخناً، إذا جمع الجميع أفراد الأسرة.

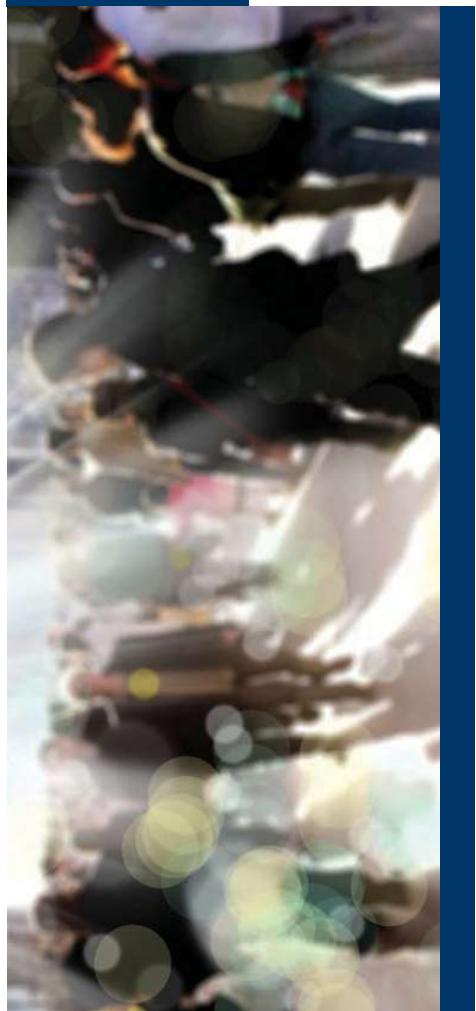
اللُّجَادُ

- ركب أحجزة كشف الدخان في كل طابق. تتحقق منها شهرًا.
 - اترك أبواب غرف النوم مفتوحة عد النوم لإناثه المزيد من الوقت للخروج أثناء الحريق.
 - يسنغرق الأمر من 10 إلى 15 دقيقة حتى يختنق الهواء البال.
 - علم جميع أفراد الأسرة أن يتوفّعوا وينبطحوا وينتدرّجوا إذا اشتعلت فهم البيران.
 - تخلص من قولب الشوأة ورمام المودف في حاوية معدنية، وليس في حاويات القمامة
 - ال بلاستيكية أو الأكياس الورقية.
 - تأكد من أن جميع مخارج الغرفة خالية من العوازل.
 - خرن أعود الثقب والعلاءات بعيداً عن مشاول يدي الأطفال.
 - استخدم الشوایات بعيداً عن المباني والمبانات.
 - استخدم التبرير فقط كمودود للسيارات ولا تخزنه داخل المنزل
 - أبداً.
 - لا تدخن أبداً أثناء النعاس أو في السرير.
 - وصيل جهاز واحد فقط لإنتاج الحرارة في كل مقبس كهربائي.
 - لا تغير الأسلام الكهربائية تحت السجاد.

فِي حَالَةِ الْحُكْمِ

- نبه جميع أفراد الأسرة.
 - اذهب إلى أقرب مخرج وغادر المنزل. اذهب مباشرة إلى مكان الانتقاء الآمن الذي اخترته عائلتك وانتظر حتى يضم إليك الآخرون. لا تعود الدخول أبداً إلى مبني محترق.
 - إذا املاطت الغرفة أو كانت في طريقها إلى الملاط بالدخان، اجئ على يديك وربكك واخرض إلى أقرب مخرج أو نافذة. مع تصاعد الدخان والحرارة لعلى سيكون الهواء الأكثر برودة والأدق بالقرب من الأرض.
 - قل فتح الأبواب، المس الجزء الخلفي لمعرفة هل كان ساخناً أم لا. إذا كان ساخناً فلا تفتح الباب وامض إلى المخرج الثاني.
 - إذا كنت محاصراً في غرفة سد فيها السنان جميع المخارج،أغلق جميع الأبواب وانتظر رجال الإطفاء لإنقاذه. سد الشقوق والفتحات لمنع دخول الدخان.
 - اتصل برقم 911، إذا أمكن للإبلاغ عن موقعك بدقة حتى لو كانت إدارة الإطفاء موجودة في مكان الحادث. انتظر عند النافذة وأشر باستخدام ملأعة أو مصباح يدور أو أي شيء يمكن للناس رؤيته.

! الخطوات الـ ١٠ في الشهادتين



NY Metropolitan E™ سندروم بارز
Transnotation Authority

- يؤدي كل مقيم دواً مهماً في منع الجرائم وأعمال العنف والارهاب من خلال الاتباه الشديد للبيئة المحظطة به.
 - إذا رأيت شيئاً مريبًا، مثل شيء عاليس ملك أو شخص يتصرف نصرفات غريبة، فبلغ سلطات إنفاذ القانون في الحال.
 - كن بقظاً لما يحيط بك بالاتباه جدًا للمكان الذي توجد فيه ومعرفة كيف تصرف إذا حدث شيء ما.
 - عند دخول المبانى والشقق داخل منشأة، تذكر مكان وجودك، والطريق الذي توجد فيه، وأقرب مخرج للطوارىء، بما في ذلك السالم.
 - ابحث عن المؤشرات التي تتم عن وجود نشاط مشبوه، بما في ذلك «علمات الإرهاب الشائبة». أبلغ جهات إنفاذ القانون على الفور إذا لاحظت شيئاً مريبًا أو غير مألوف.

٥# شاعر : مسعود نجاشی

卷之三

وأستخدام المناظر أو غيرها من أحاجي
بعض الوجه.

- آخر، العمل، أو الحب، أو المؤسسة التجارية، أو أي مكان الأشخاص الذين يبذلون لهم لا يتمتعون بـ مكان

6#

عَمَلِيهِ احْتِبَارِيهِ / تَجْرِيَّبهِ

محاولات الاشخاص أو المنظمات الحصول على معلومات حول العمليات العسكرية أو القدرات أو الاشخاص، يمكن اجراء محاولات الاستئثار عن طريق الـ بدء أو الفاكس أو الهواتف أو سخنشخصية.

#7

ପ୍ରକାଶକ

الإجراءات الامنية المادية بهدف تقييم نقاط الاختراق الأمني أو احتراق الحوجز أو محاولات الفساد نؤمن بالمسؤولية الأخلاقية لحالات القوة والاضطرار.

- العما... الـ هـا...**
تمـركـز الأـشـخـاصـ وـالـادـمـادـاتـ فـيـ مـوـافـعـهـمـ
لـارـتـكـابـ الـعـملـ الـارـهـابـ،ـ وـهـذـهـ هـوـ فـرـصـةـ
الـشـخـصـ الـأـخـرـىـ لـتـسـبـهـ السـلـطـاتـ قـبـلـ وـقـوعـ

#8 التمويل

३४८

مدفوعات أو عمليات إبداع أو سحب تقدمة منصة هي علامات شاشة على تمويل الإرهاب. كما تهدى عطيات جمع التبرعات وطلب الأموال والاشتاءة الاجرامية من قبل

- إذا لاحظت أي نشاط أو سلوك يدور مشبوهًا أو دارجًا مسؤول إنفاذ القانون على الفور.
 - حالات الطوارئ: اتصل برقم 911
 - في الحالات غير الطارئة، أرسل بلاغاً من مجهول: رقم الهاتف: (855-642-4847)
 - على شبكة الانترنت: www.michigan.gov/michtip

4# | ፳፻፲፭

卷之三



السلامة على شبكة الإنترنت للkids

السلامة على شبكة الإنترنت للأطفال

نعد شبكة الإنترنت مورداً تعليمياً متماشياً باستمرار الأطفال ويمكن أن تكون تجربة إيجابية. ينضج ملايين الأطفال الإنترنت يومياً من أجل الدراسة والترفيه. ويتواصلون أيضاً من خلال رسائل البريد الإلكتروني وغ Ruf الدروس خلال رسائل البريد الإلكتروني وغ Ruf الدروس وألعاب الرسائل العامة. يمكن أن تصبح شبكة الإنترنت التي بلا رقاية، خطيرة؛ إذ تتعرض أطفالنا للمجرمين والمماطل غير اللائق.

وفقاً لدراسة أجراها وزارة العدل الأمريكية، يبلغ عدد من كل خمسة أطفال إغراءات جنسية غير مرغوب فيها عبر شبكة الإنترنت، 70% منها تحدث على جهاز الكمبيوتر منزلهم. كما وجدت الدراسة أن معظم الأسر التي لديها شباب يستخدمون الإنترنت بانتظام لا يستخدمون برامج التصفية أو الحظر.

الحل

ينبغي للأباء والأوصياء توعية أطفالهم لكونوا أذكياء في مجال الإنترنت. الواقية والأطعنة هما المفتاح لردع مرتديي الجرائم الإلكتروني والتعريض للمواد غير المناسبة. ينضم إليهم فهم أساسيات تكنولوجيا الحاسوب وشبكة الإنترنت.

- نصائح للسلامة على الإنترنت:
- أخير والديك فوراً إذا صادفت شيئاً يزعجك.
- تذكر أن الأشخاص على الإنترنت قد لا تكون حقيقتهم كما تبدو لك. لا تفصح مطافئ عن معلوماتك الأساسية التي تحدد هو شيك مثل اسمك أو عورتك أو اسم مدرستك أو رقم هاتفك في رسالة عامة، مثل غرفة الدردشة أو على لوحة الإعلانات.
- قد يقدم الأشخاص الخطرون أنفسهم عبر شبكة الإنترنت على أنهم صبي أو فتاة صغيرة لإغرائك بلفائهم وجهاً لوجه.
- لا ينبغي لك أبداً ترتب لقاء وجهها دون استشارة ولي أمرك. إذا وافق ولي أمرك، فيجب عليك لقاء ذلك الشخص في مكان عام برفقة ولي أمرك.
- توشح الحذر عندما يقدم لك شخصاً ما شيئاً دون مقابل.
- توخي الحذر الشديد حال أي عروض تتضمن حضورك إلى اجتماع أو زيارة شخص ما في المنزل.
- تعرف دائماً على أصدقائك عبر شبكة الإنترنت بالطريقة نفسها التي تعرف بها على جميع أصدقائك.
- لا ترسل صورتك أبداً دون علم ولي أمرك.
- لا ترد أبداً على الرسائل أو الموارد التي تتضمن ايحاءات أو عبارات بذلة أو فاحشة أو عدائية أو تهديدية أو تعديك تشعر بعدم الارياح.
- تتأكد من أنك تعامل مع شخص تعرفه أنت والديك وتحقق به قبل إعطاء أية معلومات شخصية عنك.
- إن الإشراف الأبوى الدؤوب سيساعد في ضمان سلامتك على الإنترنت.

مصادر مفيدة:

www.michigan.gov/mspcy

vog.3ber www.iC

علماء تشير إلى أن طفالك قد يكون معرضاً للخطر عبر شبكة الإنترنت

- ينافق طفالك بربماً أو هدايا أو طروداً من شخص مجهول.
- يوقف طفالك تشغيل جهاز الكمبيوتر أو يغير الشاشة بسرعة عند دخولك الغرفة.
- يستخدم طفالك حسياً على شبكة الإنترنت بشخص شخص آخر.
- يصبح طفالك منعزلاً عن العائلة.
- يقضب طفالك وقتاً طويلاً على شبكة الإنترنت، لا سيما في أوقات الليل.
- تغتر على مواد إباحية أو مواد أخرى «محظوظة» على جهاز الكمبيوتر الخاص بي طفلك.
- ينافق طفالك مكالمات هاتفية من شخص لا تعرفه (خاصة إذا كان بالعمر)، أو يجري مكالمات، أحيناً مكالمات خارجية ، إلى أرقام هاتفية لا تعرفها.

حوادث العنف النشط



١

٢

٣

اهراب

قاتل

اختباء

عندما يقع حادث عنيف نشط في المنطقة المجاورة لك، يجب أن تكون مساعداً ذهنياً وجسدياً للتعامل مع الموقف.

أمامك ثلاثة خيارات:

1. اهرب

- حدد خطة وطريق الهروب في ذهنك
- اترك متعلقاتك
- اخذ بعض النظر عما إذا كان الآخرون سيتبعونك
- ساعد الآخرين على الهروب، إذا أمكن
- لا تحاول تحريك الجرس
- امع الآخرين من دخول المنطقة التي قد يكون مطancock النار النشط موجوداً بها
- اجعل بيتك ظاهرة للعيان
- اتصل بالرقم ٩١١ عندما تصبح آمناً

تُدارد الععنف النشط هو عبارة عن خطر شخصٍ في قتل أو محاولة قتل أشخاص في منطقة محصورة ومحاوّلة بالسكان؛ وقد يكون المهاجم مسلحاً بسلاح ناري أو أي سلاح آخر، ومن الأساليب التي قد تُستخدم أيضاً هي قيادة مرآة بيضاء بهدف الاصطدام بعند من الناس.

- قد يختار المهاجم عشوائياً
- الحدث لا يمكن التنبؤ به وينتظر سريعاً
- معرفة ما يجب فعله يمكن أن ينفذ الأرواح

عند وصول قوات إنفاذ القانون:

- احتفظ بهدوء والالتزام بالتعليمات
- اق ما في بيتك (حقائب، سترات وما إلى ذلك)
- ارفع يديك وألسنك أصابعك
- امق بيتك دائماً ظاهرة للعيان
- تجنب الحركات السريعة تجاه الضباط، مثل التشبث بهم طلياً للأمان
- تجنب الإشارة إلى شيء أو الصراخ أو الصياح
- لا تنظر الأسئلة أثناء الإلقاء

المعلومات التي يجب أن تقدمها للعمليات ٩١١:

- موقع المهاجم (المهاجمين)
- عدد المهاجمين
- الوصف الجسدي للمهاجمين
- عدد ونوع الأسلحة التي يتحوزها المهاجم
- عدد الضحايا المحتملين بالموقعة

خصائص حادثة العنف

النشط

- الضحايا يختارون عشوائياً
- الحدث لا يمكن التنبؤ به وينتظر سريعاً
- عادةً ما يكون إنفاذ القانون مطلوباً لإنهاء حادثة العنف النشط

الوقاية

الشنط

- يشبه الليبية المحطة بك لأى مخاطر محتملة
- انتبه إلى أقرب مدرجين في آلة منشأة تزورها
- إذا كنت في مكتب، ابق في مكانك ومن الباب
- حاول قتل المهاجم كملاد أحبر

3. قاتل

الشنط

- لا تلتف إلى القاتل إلا كملاد آخر وفقط عندما تكون جياليك في خطر وشيك
- حاول أن تشن قدرة المهاجم
- تصرف بأكمل قدر ممكن من العنف الجسدي تجاهه
- ارجح أسلحة أو ألق الأغراض على المهاجم النشط
- الترم بأفعالك... فجيالك تعتمد عليها
- إثنين في مكانك
- انتبه إلى أقرب مدرجين في آلة منشأة تزورها
- إذا كنت في مكتب، ابق في مكانك ومن الباب
- ومن الباب
- حاول قاتل المهاجم كملاد أحبر
- لنبيقف أول من يصل إلى مسرح الأحداث من الضباط لمساعدة الجرحى، توقيع وصول فرق الإنفاذ بعد طلبيه الضباط الذين وصلوا، ومسؤولي فرق الإنفاذ علاج الجرحى وفهم إلى
- المسنّشفيات.
- حالما تصل إلى مكان آمن، ربما تتجه إلى قوات إنفاذ القانون، فلاتإنفاذ القانون على جميع السبود واستجوابهم. لا تغادر المكان قبل تطلب سلطات إنفاذ
- السيطرة، وتنعم على جميع السبود واستجوابهم.
- الذين يجهلون ذلك.

until help arrives

you are the help



You Are the Help Until Help Arrives™
للمواطنين ممن هم دون سن 46 عاماً؟ من هم برونامج جديد مخصص النوعية و
التمكين الجمهور من اتخاذ الإجراءات وتوفير المساعدات التي تساعد الأرواح
الرعائية قبل وصول المختصين المساعدة. يشجع هذا البرنامج الجمهور على اتخاذ
هذه الخطوات الخمس في الحالات التي قد يتعرض فيها شخص ما لإصابة تهدد
حياته بسبب الصدمة:

1. اتصل برقم 1-1-9
2. أحم المصابين من الأذى
3. أوقف النزيف
4. ضع المصاب في مكان حيث يمكنه التنفس
5. وفر الراحة

يتضمن البرنامج مقطع فيديو تفاعلي، ودورة تدريبية مدتها 25 دقيقة عبر شبكة الإنترنت
نشر الخطوات التي يمكن اتخاذها لمساعدة شخص مصاب بجراح تهدد
حياته، ومواد درءة تدريبية عملية بقيادة مدرب يمكن استخدامها لتوفير الدليل
الشخصي للمجتمعات المحلية في جميع أنحاء البلاد.

يرجى زيارة www.ready.gov/untilhelparrives لمعرفة المزيد عن هذه الخطوات
الخمس البسيطة ومشاركة هذه المعلومات المهمة مع الآخرين.

هذا البرنامج هو مشروع بين الكلاس بقسم Community Preparedness Division في FEMA
وهي وكالة إدارة الطوارئ والخدمات الإنسانية، والدرك الطبي، وهي وكالة المساعدة في FEMA،
وكذلك الوكيل المساعد لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وهي وكالة ASPR، ومكتب
الخدمات العسكرية، وهي وكالة MRC، ومركز مكافحة الأمراض والصحة العامة CDC، وهي وكالة USU
للتوعية والتثقيف.





OK 2 SAY

أرسال معلومات سرية



كيف عن الصمت. ساعد في إنتهاء العنف.
SAY2OK هي طريقة **سرية** للإبلاغ عن الأنشطة الإجرامية أو الأضرار المحتملة الموجهة إلى الطالب أو موظفي المدرسة أو المدارس.

وتعمل SAY2OK كنظام إنذار مبكر لكسر حالة الصمت حتى يتمكن الطالب الذي يواجه صعوبات من الحصول على المساعدة اللازمة **24/7** بتحول الوضع إلى مأساة.

ok2say.com

(SAY2OK) 6527292729-565-855 say@mi.gov2ok say.co2ok
متوفر في متاجر التطبيقات لأجهزة الآيفون والأندرويد. ابحث عن "SAY2OK" وتنزيله.

تشتهر المدارس أو جهات إنذار القانون أوCommunity Mental Health Department of Health and Human Services المعلومات السرية وتحتفظ بها.

إرسال واستلام



- 1 لقد قدمت معلومات سرية
- 2 يتحقق الفتيون بالمعلومات السرية وتحلولها ويعبرون توجّهها
- 3 يتحقق المسؤولون في المعلومات السرية ويسخّبون لها وينبئون بها
- 4 تم الانتهاء من تقدّر الشّتّيج



البحث عن المخاطر المنزلية العائلية

- تأكيد من أن المنفذ القديمة من جوهر المطبخ مجهزة بمقاطع الأعطاب الأرضية (GFI).

المرآب/ العلبة/ السقية

- لا تخزن البنزين داخل المنزل حيث يمكن أن تشتعل الأبراجة.
- احفظ بالسوانل الشفاف مثل الدهانات ومنبهاتها في عواليها الأصلية.
- وخرقه على الأرض أو بالقرب منها بعيداً عن مصادر الحرارة أو السرير أو اللهب.
- أرسل البنادن الجافة والشمامنة من حول المنزل.
- استخدم الشوايات بعيداً عن المبابي والبنادن.
- تخالص من قواب الشواء في حاوية معدنية، وليس في أكياس ورقية أو بلاستيكية.
- اسثنش إدارة الأطفال قبل الحرق المكشوف أو استخدام برصيل الحرق.

في الخارج

تشمل المخاطر بالأهمية في إسعدادات الأسرة في تحديد المخاطر المحتملة داخل منزل، بمحدد تحديد المخاطر، لا يتطلب الأمر الكثير من الوقت أو الجهد لجعل منزل مكاناً أكثر أماناً للعيش فيه، قم بإجراء بحث عن المخاطر المنزلية باستخدام القائمة المرجعية أدناه، حيث أفراد العائلة، لا سيما أطفالك، على المشاركة، تذكر أن المخطر المختلس هو أي شيء يمكن أن يتحرك، أو ينكسر، أو ينسف، أو يختنق، بعد تحديد ما يجب فعله، ضع خطة، وتدرّب عليها.

جمع الغرف

- تأكيد من تأمين أطعية الارضيات (البسط والسجاد) تأميناً صحيحاً لمنع مخاطر العشر، أفصل جبال السحب على الأغطية والستائر لقليل مخاطر تعرض الأطفال للاختناق للأطفال.
- تأكيد من خلو مشارف الغرف من العوانق.
- خزن مستلزمات التنظيف السامة والأدوية في خزانٍ «منة ضد عيت الأطفال».
- استبدل العبوات الزجاجية بأخرى بلاستيكية تحمل علامات وارضة.

الكهرباء

- تجنب استخدام الوصلات، ولكن في حالة استخدامها، تأكيد من تصنيف القوة الكهربائية الصحيحة.
- ووصل جهاز واحد فقط متى للحرارة بمقبس كهربائي.
- تأكيد من عدم وضع الأسلاك تحت السجاد.
- استبدل الأسلاك ومائذ الكهرباء والمقبس الثالثة.
- استبدل المصايب ذات القدرة الكهربائية الصحيحة للفنادل والشبات.
- اسخدم المصايب ذات القدرة الكهربائية الصحيحة.
- افحص الصمامات/قواطع الدائرة الكهربائية للتحقق من تصنيفات التيار الصحيحة.
- لا تتجاوز الصمامات أو قواطع الدائرة الكهربائية أو تتجاهلها.

غسالة ومجفف الملابس

- تأكيد من أنه قد تم تأرضي الأجهزة بشكل صحيح.
- تأكيد من تنظيف فلتر المسالة بانتظام وصلاحية الخدمة.
- افحص خرطوم وأنبوب الهوائية للأكمام من نظافتها وأن الهواء يتدفق دون عوائق.

أجهزة التدفئة

- تأكيد من إسفناء المدفأة والموقد الشهي تعمال بالغاز/الحطب للوقاين المحلية.
- نظف المدخنة وفاحصها سنوياً، تخالص من الرماد في حاويات معدنية.
- احفظ بالملابس والمفرشات، والأسلاك الكهربائية على الحداط 36 و36 بوصة من المدافي الممتدة.
- يوصى من المدافي، المقاومة على الحرارة، سوياً، بواسطة منخفض موهر.
- تأكيد من صيانة القرن سوياً، بواسطة منخفض موهر.
- اضبط منظم حرارة سخان المياه على درجة فهرنهايت، ارفع سخانات المياه التي تعمل بالغاز على ارتفاع 18 بوصة على الأقل عن الأرض.

التدخين وأعاد القاب

- ارتد ملابس ملائمة عند الطهي.
- لا تترك الطعام دون مرافق أثناء الطهي.
- احرص على إبقاء مقاييس المقلة في الانتعاش الصحيح أثناء الطهي.
- احفظ بخطاء المقلة قرباً منك في حالة نشوب حريق.
- احرص على إبقاء أماكن الطبخ ظليلة وخالية من المواد القابلة للاشتعال.
- انبعي الأسلام من التدلب.
- احفظ بالسلاكتين الحادة بعيداً عن متناول الأطفال.

القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الاستعداد للطوارئ



○ افحص الأثاث بحثاً عن السجاد المشتعلة، خاصة بعد التجمعات.
جهاز كشف الدخان

- ركب جهاز كشف دخان واحد على الأقل في كل طابق.
○ اختر كل جهاز من أجهزة كشف الدخان مرة واحدة في الشهر على الأقل.

مطلاة الحلة

- مجموّعه الادوات الاساسية - المسننات الموصى

الملاس والمغروشات: عندما تعيش في طفولة باردة عليك أن تفكّر في التدوّن، من المخطئ أن تقاطع الدهريّة وتُخرج من الدفقة. أعد التفكير في متنزهات الملاس والغروش لمراعاة نمو الأطفال والتغييرات الشائكة الأخرى. كتمل من الملاس الدافعة والأخذية لكل ذلك.

﴿الْمَلَكُ وَالْمَفْرُوضَاتُ﴾

- نحوه يعمد بالسيطرة أو بذراعه لذوي الاصحcess AYNA مع
نقطة تبيه وسلطات اضافية لكونها
مصبحة أدوات الإسقافات الأولية
صافرة لإطلاق إشارة طلب المساعدة
حلب الأطفال والمحاضن، إذا كان ذلك رضيع
منديل مللة وأكياس قمامه وارطعة بلاستيكية للطافه الشخصية
قناطع لمفع الغيار أو قبض قطبي المساعدة في تنفس الهواء
أغطية بلاستيكية وشريط لاصق للدماء في المكان
مفخاخ رطأ أو كمانة لوقف نزف المراقوق
فناحة على الطعام (إذا كانت محمومة الأدواء تحتوى على طعام محلى)

الأغراض الإضافية:

 - سترة أو معداف
 - ساولول طوله سوارل بأكمام طويلة
 - أحذية منتهية في قمة وفراشان
 - كبس نوم أو بطانية دافئة لكل شخص
 - مطبخ
 - مسارات م الدافظة الشخصية بما في ذالك مطبخ*
 - مبيضم الكلور المنزلي - يمكن استخدامه لتنفيف تسعة مكابيل من الماء إلى مكابيل استخدم 16 قطورة من مبيضم السالن الباريسي
 - المبيضات المضادة.
 - قطارة الدواء
 - المستبدات العائلية المهممه مثل نسخ من الـ
 - بوصلة
 - أعاد النتاب في عليه مقاومة للماء *
 - شعاع الإشارة *
 - شعاع الإشارة *
 - مطفأة الحريق
 - خيمة
 - معدات المطر
 - أدوات الملاحة، والأكواب الورقة، والعلب، والأوان
 - المساعدة الطارئية، والشبكات السياحية والمعلمات المعدنية
 - شمعة الطوارئ
 - أدلة متعددة الأغراض
 - أدلة الملاحة
 - معاشرة
 - مصانة مصنفة
 - WWW.ready.gov

الْعِرَاضُ الْأَصَافِيَّةُ

فيما يلي بعض الأعراض الأخرى التي يمكن لعائلتك التفكير في إضافتها إلى مجموعة أدواتك، قد تكون بعض هذه الأعراض خطيرة، لذا تونج الخر نداء التغافل معها. يمكن العثور على مواد مرجعية أخرى للموازي على الرابط www.readynow.com

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|---------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|--|---------------|---|--|----------------|--|---------------------------------------|---------|------------------|---------------|
| ▪ شمعة الطوارئ | ▪ أدلة مقعدة الأغراض | ▪ معدات المطر | ▪ أدوات المأدب، والأكواب الورقية، والاطبق، والاواني | ▪ المسننات النسائية والبنات | ▪ مسليمان الحيوانات الأليفة والبنات | ▪ مسليمات النظافة الشخصية بما في ذلك المسننات النسائية | ▪ مسليمات النظافة الشخصية بما في ذلك المسننات النسائية | ▪ مصهر * مظهر | ▪ مصهر ، الداير المنزلي - يمكن استخدام المبيض بوصفة مطهراً (يتحقق نسخة مكابر من الماء إلى مكابير واحد من المبيض)، أو في حالة الطوارئ يمكن أيضاً استخدامه في معالجة الماء. | ▪ استخدم 16 قدرة من مبيض السائل المنزلي العادي لكل غالون من الماء لاستخدام المضفافات المطرية أو الامنة على الاواني او المبيبات المحتفظة. | ▪ قطارة الدواء | ▪ المستندات اعتمالية المهمة مثل نسخ من بواصص التأمين ووراق المؤوة وسدادات الحسبيات المصرفية في حافظة محمولة محفوظة | ▪ أعادل الشفاف في عليه مقاومة للماء * | ▪ يوصلة | ▪ شعلة الإشارة * | ▪ ٥٦ . ٢ . ١٩ |
|----------------|----------------------|---------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|--|---------------|---|--|----------------|--|---------------------------------------|---------|------------------|---------------|

مخاطر الزلزال

- نبت الأثاث التقليل والاطلبيل والممستقيم بمسامير على الحافظ.
 - أقفل البارات الموجودة على الأسرة والأذان والاجهزه المنزليه أو أرجلها.
 - أمن السنان المعلقة ومصايبه الإصابة باستخدام سلك توجيه واحد أو أكثر لمنع ثارجها على الجدران أو النوافذ وتحطيمها.
 - أمن خراش المطبخ والحمام باستخدام سبط اللارل، أو لاصق الفيلوكرو، أو حواجز الأرفف.
 - خزن الأغراض الثقيلة وأو القليلة للكلبس فوق الأرفف السفلية.
 - نبت سخان المياه بمسامير على الحافظ.
 - استخدم توصليات مرنة على الأجهزة التي تعمل بالغاز.
 - افحص المدخنة للأكاد من عدم وجود قرميد غير مثبت وأصلاحها حسب الحاجة.
 - افحص الأساسات بحثاً عن أي شروه وأصلاحها حسب الحاجة.
 - نبت المتنزل بالأساسات بمسامير لتفتح انزلاقه أثناء الززال.
 - نبت المرايا والمتصور على الحافظ أو علاتها باستخدام سلك نقل، ملفوفاً بمسامير بربمة أو حواطم بغير وisans

خطة الطوارئ العائلية

معلومات عن مكان العمل والمدرسة

تتأكد من وجود خطة لدى عائلتك في حالة الطوارئ، قل حدوث حادثة في حقيقة الاستعداد للطوارئ في مكان آخر حيث يمكن الوصول إليها بسهولة.

معلومات العمل

العنوان:	الهاتف:	المدرسة:
رقم الهاتف:	نوع العمل:	العنوان:
حساب الفيسبروك:	موقع الإخلاء:	العنوان:
حساب تويتر:	مكان العمل:	رقم الهاتف:
موقع الإخلاء:	العنوان:	رقم الهاتف:
حساب الفيسبروك:	مكانت العمل:	العنوان:
حساب تويتر:	موقع الإخلاء:	رقم الهاتف:

معلومات المدرسة

العنوان:	الهاتف:	العنوان:
رقم الهاتف:	المدرسة:	العنوان:
حساب الفيسبروك:	موقع الإخلاء:	العنوان:
حساب تويتر:	مكانت العمل:	العنوان:
موقع الإخلاء:	العنوان:	رقم الهاتف:

موقع الإخلاء:

معلومات عن مكان العمل والمدرسة

أكتب الأماكن التي تقصي فيها عائلتك معظم وقتهما: العمل والمدرسة والأماكن الأخرى التي يترددون عليها باستثنار، يجب أن يكون لدى المدارس ووكلائهم الاعمالية والأماكن السكنية خطوط طوارئ خاصة بالموقع التي تحتاج أنت وعائلتك إلى معرفتها.

معلومات مهمة أخرى

معلومات التأمين

العنوان:	الهاتف:	العنوان:
رقم الهاتف:	نوع التأمين:	العنوان:
نوع التأمين:	العنوان:	رقم الهاتف:
نوع التأمين:	العنوان:	رقم الهاتف:

بيانات الاتصال الطبية

العنوان:	الهاتف:	العنوان:
رقم الهاتف:	نوع البيانات:	العنوان:
نوع البيانات:	العنوان:	رقم الهاتف:
نوع البيانات:	العنوان:	رقم الهاتف:

اما المعلومات التالية لكي فرد من أفراد العائلة ودتها باستثمار.

الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
رقم الصمان الاجتماعي:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
معاون طبيه مهنة:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:
الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
رقم الصمان الاجتماعي:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
معاون طبيه مهنة:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:
الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
رقم الصمان الاجتماعي:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
معاون طبيه مهنة:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:

الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:
حساب تويتر:	حساب تويتر:	الاسم:	نامه الميلاد:

الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:
حساب تويتر:	حساب تويتر:	الاسم:	نامه الميلاد:

الاسم:	نامه الميلاد:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	رقم الصمان الاجتماعي:	الاسم:	نامه الميلاد:
الهاتف:	معاون طبيه مهنة:	الاسم:	نامه الميلاد:
حساب تويتر:	حساب تويتر:	الاسم:	نامه الميلاد:



خدمات المدارس العامة

ગોણથેણ

قصها واحتفظ بها في مكان آخر، هذه الأرقام ، هنالك المهمول،



www.michigan.gov/emhsd
www.michigan.gov/MIREADY



78

الوقاية من حالات الطوارئ الناجمة عن الغذاء والحساسية والاستجابة لها: سلامة الأعذية

- تأكدي من تنظيف أسطح إعداد الطعام وتطهيرها
- اغسلي الفواكه والخضروات الطازجة قبل تقديمها
- ينبع التخلص من حليب الأم والحلب الصناعي الموجود في الزجاجات بعد ساعتين
- أخرجي طعام الرضيع من البرطمان قبل إطعامه
- ضعي الطعام مباشرة في الثلاجة بعد تناوله، وفي حالة الشك، تخلصي منه



79

الوقاية من حالات الطوارئ الناجمة عن الغذاء والحساسية والاستجابة لها

الأعراض الخفيفة



الأعراض الشديدة



80

الوقاية من حالات الطوارئ الناجمة عن الغذاء والحساسية والاستجابة لها

- تعلم كيفية التحقق من ملصقات الأطعمة
 - اعرف أسماء مسببات الحساسية
 - استخدم الملصقات المميزة بالألوان في المنزل
 - جهز مجموعة أدوات طوارئ الحساسية
 - اغسل يديك بالماء والصابون
- 

81

الاحتياطات التي يتبعين مراعاتها عند نقل الأطفال



82

الاحتياطات التي يتبعين مراعاتها عند نقل الأطفال



83

المساعدة مع الطعام الشائع

نصائح السلامة عند التعامل مع الأطعمة الشائعة وأعدادها

الاختيار الأفضل

تجنب

نوع الطعام

اللحوم أو الدواجن المطبوخة على درجة حرارة داخلية أقل من. استخدم معيار حرارة الطعام للتحقق https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html	اللحوم أو الدواجن الشائعة أو غير المطهوة جيداً	المأكولات البحرية المطبوخة على درجة حرارة داخلية أقل من. استخدم معيار حرارة الطعام للتحقق https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html	الألبان	البيض	البراعم	الخضروات	الجبن
<ul style="list-style-type: none">المأكولات البحرية المطبوخة على درجة حرارة داخلية أقل من. استخدم معيار حرارة الطعام للتحقق https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.htmlالأسمakan والمأكولات البحرية المعلبة مطبوخ، مثل الطاجن طيفي، مثل الطاجن مبردة في طبقمكرونة بحرية مدركة مبردة في طبق	<ul style="list-style-type: none">الأسماك الشائعة أو غير المطهوة جيداً، أو المحار أو الأطعمة التي تحتوي على المأكولات البحرية الشائعة أو غير المطهوة جيداً مثل الس้มيمب وعصير السوشيب والسيفيتشيب.	<ul style="list-style-type: none">الحليب غير المبستر (الخام)	<ul style="list-style-type: none">الأطعمة التي تحتوي على بيض شفاف أو غير مطهور جيداً، مثل بيض تسلية سلطة السرير محلية الصنع.عصبة السكريبت الخامشراب البيض	<ul style="list-style-type: none">البراعم المطهوةلاتوجد براعم	<ul style="list-style-type: none">الخضروات الطازجة غير المغسولة، بما في ذلك السلطات، بما في ذلك السلطات الطازجة، بما في ذلك السلطات الطازجة.الخضروات المطبوخة	<ul style="list-style-type: none">الأجبان الطرية المكوب عليها بوصوچ من الجلبيب المبستر»«مصنوعة من الجلبيب المبستر»«الجبن المصنع، الجبن الكريمي، الموزاريلا، الجبن الصلب	 <p>www.cdc.gov/foodsafety</p> <p>http://www.cdc.gov/foodsafety/communication/foods-safety-tips.html</p>

تخزين حليب الأم وتحضيره



قبل سحب/ضخ الحليب



نظفي أقراص المضخة
وسطح الطاولة.



افحصي أجزاء المضخة والأنباب
للتأكد من
أنها نظيفة.
استبدل الأنابيب
المتعفنة على الفور.



اغسلی
يديك جيداً بالماء و
والصابون.

تخزين الحليب الذي تم سحبه حديثاً

تجنبي البلاستيك المحتوى على مادة البيسفينول أ (BPA) (رمز إعادة التدوير #7).



استخدمي أكياس تخزين حليب الأم أو عبوات
نظيفة مخصصة للأغذية ذات أغطية محكمة
الإغلاق.



إرشادات تخزين حليب الأم

			أماكن التخزين ودرجات الحرارة
المحمد	الثلجة	سطح الطاولة	نوع الحليب الطبيعي الذي تم سحبه
0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية) أو أشد برودة	40 درجة فهرنهايت (4 درجة مئوية) أو	77 درجة فهرنهايت (25 درجة مئوية) أو أشد برودة (درجة حرارة الغرفة)	تم سحبه أوضخه حديثاً
في غضون 6 أشهر يُعد أفضل حتى 12 شهراً يُعد مقبولاً	لما يصل إلى 4 أيام	لما يصل إلى 4 ساعات	مذاب، سبق تجميده
لا تعدي تجميد لبن الأم بعد أن أصبح مذاباً			بقايا الرضاعة (لم يكمل الرضيع الزجاجة)

استخدميه في غضون ساعتين بعد الانتهاء من ارضاعه

عند التجميد، اتركي مسافة بمقابل بوصة واحدة في الجزء العلوي من العبوة؛ حيث يتمدد حليب الأم في أثناء تجميده.

يمكن تخزين الحليب في كيس تبريد معزول مع أكياس ثلج محممة لمدة تصل إلى 24 ساعة عند السفر.

إذا كنت لا تعتزمين استخدام الحليب الذي تم سحبه حديثاً في غضون 4 أيام، فقومي بتجميده على الفور.

ضع ملصق على الحليب يوضح تاريخ سحبه واسم الطفل إذا كان سيسسلم إلى الحضانة.

خزن الحليب في الجزء الخلفي من المجمد أو الثلاجة، وليس في الباب.

جمدي الحليب بكميات صغيرة تراوح من 2 إلى 4 أونصات لتجنب إهداره.



استخدمي الحليب في غضون 24 ساعة من إذابته في الثلاجة (منذ لحظة إذابته تماماً، وليس من لحظة إخراجه من المجمد).



استخدمي الحليب المذاب في غضون ساعتين من وضعه في درجة حرارة الغرفة أو تسخينه.

لا تُعيدي تجميد الحليب المذاب أبداً.

اذببي دائمًا الحليب الأقدم أولاً

اذببي الحليب تحت الماء الجاري الفاتر، أو في وعاء به ماء فاتر، أو عن طريق تركه ليلة كاملة في الثلاجة.

لا تذببي الحليب أبداً أو تقومي بتسخينه في الميكروويف. يؤدي تسخين الحليب في الميكروويف إلى تدمير العناصر الغذائية وأحداث بقع ساخنة يمكن أن تحرق فم الطفل.

الرضاعة

اخبري درجة حرارته قبل إطعامه للرضيع عن طريق وضع بعض قطرات منه على معصمك. ينبغي أن يكون دافئاً، وليس ساخناً.

حرك الحليب لخلط الدهون، والتي قد تكون انفصلت.

إذا لم ينه الرضيع زجاجة الحليب، فيجب استخدام الحليب المتبقى في غضون ساعتين.

يمكن إرضاع الحليب بارداً، أو في درجة حرارة الغرفة، أو دافئاً.



لت BX سخين الحليب، ضعي الوعاء المغلق بإحكام في وعاء من الماء الدافئ أو ضعيه تحت الماء الجاري الدافئ.

لا تسخن الحليب مباشرة على الموقد أو في الميكروويف.

التقطيف

ولازلة المزيد من الجراثيم، طهي أدوات الرضاعة يومياً باستخدام أحدى الطرق التالية:

- نظفها في غسالة الأطباق باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو عدد التعقيم).
- قومي بغليها في الماء لمدة 5 دقائق (بعد التقطيف).
- اتركها تزيل البخار في الميكروويف أو نظام البخار الموصول بالقباس وفقاً لإرشادات الشركة المصنعة (بعد التقطيف).



اغسلي أجزاء المضخة والأجزاء الخاصة بالرضاعة في حوض نظيف بالماء والصابون. لا تغسليها في الحوض مباشرة لأن الجراثيم الموجودة في الحوض قد تلوث الأغراض.

اشطفيها جيداً تحت الماء الجاري. جففي الأغراض في الهواء الطلق على منشفة نظيفة أو منشفة ورقية.

بأيدي نظيفة، ضعي الأغراض الجافة في مكان نظيف ومحمي.

يونيو 2019

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:
<https://bit.ly/dxVYLU2>

تجنب المطاعم المسبّب للحساسية



تعرف على كيفية قراءة ملصق مكونات الطعام لتجنب حدوث رد الفعل التحسسي.

فهم قوانيين تصنيف الأطعمة المسบبة للحساسية:

ما الذي يغطيه قانون FALCPA * وما الذي لا يغطيه. أن يكتب على جميع الأغذية المعبأة الأطعمة الثمانية الرئيسية المسببة للحساسية باللغة ببساطة واضحة (وافية).

الأطعمة الشائعة الرئيسة المسببة للحساسية: العدس والبازنجن والأسماك واللوزيات والمحار والفول السوداني والمكسرات والقمح وفول الصويا.

تمثل هذه المواد المسببة للحساسية أكثر من 90 بالمائة من جميع أنواع الحساسية الغذائية في الولايات المتحدة.

يجب ذكر هذه المواد المسببة للحساسية إذا كانت موجودة في التمهات أو الألوان وغيرها من المواد المضافة. لتطبيق قوانيين التصنيف الحالية إلا على الأطعمة التي تتطلبها FAD فحسب، ولا ينطبق على معظم اللحوم/الدواجن الطازجة و بعض متجانسات البيض.

تطبق قوانين تنصيف الأطعمة المسببة للحساسية فقط على المواد الشائعة الرئيسية ولا تطبق على: معظم اللحوم/الدواجن الطازحة

بعض متجانسات البيض والسمسم والبنجر الأخرى والسمسم والبنجر الأخرى والرخويات (المحالب والرخويات، ولح البحر، والإسكالوب) والحبوب التي تحتوي على الجلوتين بخلاف القمح (الشعير والجاودار والشوفان).

أساسيات قراءة الملصقات

أساسيات قراءة الملصقات للأطعمة المسببة للحساسية

أورنيت (وقيم)، ملصقات المكونات لكل طعام في كل مرة يستخدم فيها. قد تغير تركيب المنتجات في أي وقت دون إخطار مسبق.

احصل على مزيد من المعلومات غير الواضحة، المصعنة لملصقات المكونات غير الواضحة، في حالة وجود أي شك في سلامة المنتج المسبيب للحساسية فلا تقدمه.

اقرئ أيضًا الملصقات الموجودة على الأدوية، ومنتجات العناية بالجسم والبشرة (مثل الصابون، والمستحضرات، والشامبو، وغيرها)، والمنتجات المستخدمة في الحرفة اليدوية (الطلين، والماء اللاصقة، وما إلى ذلك).

الملصقات الإرشادية والعبارات التحذيرية

- تُكتب العبارات الإرشادية بصيغة عديدة ولا تخضع لتنظيم فيدرالي أو على الولاية.
- «قد تحتوي على»، «تم إنتاجه في منشأة»، «تم تصنيعه على معدات مشتركة مع» وما إلى ذلك.
- «تجنب المنتجات التي تحمل ملصقات إرشادية عن الأطعمة المسببة للحساسية المذكورة أعلاها».

أعدها مراكز معلومات وبيانات FDA، جميع الحقوق محفوظة © 2014 AllergyHome.org. جميع الحقوق محفوظة © 2014 FDA.gov. جميع الحقوق محفوظة © 2014 FDA.gov.

المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: [AllergyHome.org/readinglabels](http://www.AllergyHome.org/readinglabels)

*قانون حماية المستهلك للخالص بتصنيف الحساسية الغذائية <http://www.fda.gov>

المكونات المخفية

قراءة الملفات هي المفتاح لتجنب تناول المكونات المخفية عن طريق الخطأ.
يُسأل الطعام أدنى فكرة عن احتوائه على مواد تسبب الحساسية.

إذا لم تتمكن من قراءته، فلا تأكله (أو تقدمه)! [١]

مُصادر شائعة للمكونات المخفية



الحلب: أنواع الحبن، والكريملين، والنفاق، واللحووم المعلبة، والجواكامولي، والشوكولاتة، وبدائل الرب،
الحلب، وبدائل الحبن، والتونة المعلبة، والجواكامولي، والشوكولاتة، وبدائل الرب،
الصلصات ...

القمم: جميع المتاجن المعتمدة على الحبوب، والأطعمة المصنعة، وتشا
الطعام، وهو الشهوة والصلبان إلى الآخرين.

فول الصويا للأطعمة المصنعة، والحبوب والحساء، والصلصات، واللحوم

النظر إلى ملخصات المكونات

يمكن أن تذكر المصلقات الأطعمة الرئيسية التالية المسيرة للحساسية بـأحدى طرق التشخيص:

١) متابعة اسم المكون

مُصادر شائعة للمكونات المخفية

رسارات. «يُحْنُو عَلَى» لِتقطيف الاعْبَلِ الْأَطْعَمَةِ النَّفَّاثَةِ الْمُسَبِّبَةِ لِلْحَسَاسَةِ وَهُنَّ حَسَاسَةً الْمُعْنَى بِغَيْرِ مُجْوَهٍ فِي الْمَسْطَحِ. «يُحْنُو عَلَى»، وَهُنَّ لَا يَعْنِي إِنَّ الْمَادَةَ الْمُسَبِّبَةَ

مِنْ الْأَصْنَافِ الْمُهْضَمَةِ حِسَابَةُ الْحَلْقَةِ

قد ترعرع طفل مصاب بمعرض الاضطرابات الهضمية أو حساسية الجلوتين غير المصحوبة بالاضطرابات الهضمية. مرض الاضطرابات الهضمية هو مرض مناعي ذاتي وراثي. حساسية الجلوتين غير المصحوبة بالاضطرابات الهضمية هي حالة تحدث لدى الأفراد غير القادرين على تحمل الغلوتين ويعانون من أعراض مشابهة تلك المرتبطة بعرض الاضطرابات الهضمية. الجلوتين هو بروتين موجود في القمح والإجودار والشعير ومشتقانها. بالرغم من أن الشوفان خالي من الغلوتين بطبيعته، لكنه من المحتل أن يكون ملوثاً مالما يkin معتمد بصفته كـالجلوتين. تفاعل نسبة صغيرة من الأشخاص المصابين بمعرض الاضطرابات الهضمية مع الشوفان النقي غير الملوث. يمكن أن يسبب التعرض للغلوتين دون قصد إلى أعراض معوية شديدة وألم حاد. حساسة الألبومين ومشكلات صحية طفولة الأم



توكِّل على الله من الأطعمة المسببة للحساسية ستة أشياء تتقذّر الأرواح

4

الذهاب إلى المستشفى

يجب نقل الشخص الذي تلقى حقنة الإينيفرین إلى المستشفى للتأكد من أن رد الفعل تحت السيطرة. إذا لم تتحسن الأعراض خلال 10 إلى 15 دقيقة، فيجب أن تُعطي حقنة ثانية.



3

الوقت هو جوهر الأمر

في الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين وافتهم المنية بسبب الحساسية المفرطة، فإنهم لم يتلقوا الأدرينالين، أو أنهم حصلوا عليه بعد فوات الأوان. الاستخدام الفوري للحقنة أمر حيوي.

6

لا تذهب بمفردك

لا يعني أن يتوّقع من أي شخص أن يكون مسؤولاً مسؤولية كاملة عن إعطاء الإينيفرين بنفسه المساعدة أثناء الحساسية المفرطة أمر بالغ الأهمية.

5

الاستلقاء هو أفضل حل

في سيارة الإسعاف، ينبغي أن يكون الشخص الذي يعني من ردة الفعل مستلقاً، مع رفع ساقيه (وهذا يحسن من تدفق الدم).

1

الأعراض

علامات رد الفعل التحسسي الحاد تجاه الطعام (تسمى فرط الحساسية) هي علامتان أو أكثر من:

- صعوبة في التنفس أو الصفير عند التنفس أو السعال
- القيء أو الإسهال أو التشنجات
- الطفح الجلدي أو احمرار الجلد المتشر على نطاق واسع
- تورم اللسان أو الشفتين أو الحلق
- الشعور بالضعف الشديد/انخفاض ضغط الدم (إذا كان هذا العرض فقط أو مع مجرد صفير شديد عند التنفس، فلا يزال الأمر يتعلق بفرط الحساسية).

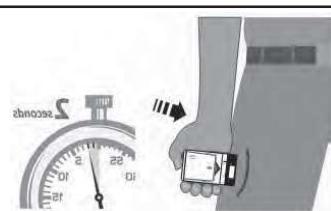


2

في حالة الحساسية المفرطة:
استخدم الحقن الذاتي على الفور.
اتصل بالرقم 911 وأبلغ عن حالة الطوارئ.

يُعد الإينيفرين دواءً آمناً. تُستخدم مضادات الهيستامين لعلاج الأعراض الخفيفة فقط، ولا توقف الحساسية المفرطة. الخطأ في استخدام الحقن الذاتي.

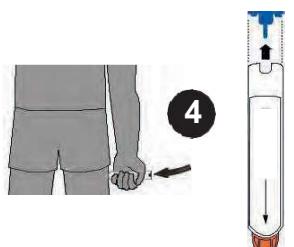
خطة الرعاية الطارئة لحساسية الطعام والحساسية المفرطة



3

كيفية استخدام حاقد AUVI-Q® (حقنة إيبينيفرين، USP)، كاليو

- قم بإزالة الـ Ad من العلبة الخارجية.
- اسحب وaci الأمان الأحمر.
- ضع الطرف الأسود من Auvi-Q على منتصف الجانب الخارجي من الفخذ.
- اضغط بإحكام حتى تسمع صوت طقطقة وهسهسة، واستمر في الضغط لمدة ثانية.
- اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.



3

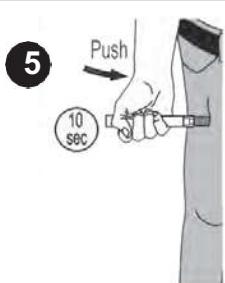
كيفية استخدام حاقد EPIPEN JR® وحاقد EPINEPHRINE (ENIRHPENIPE) الذاتي - وحقنة EPIPEN (الاسم العام المعتمد لـ MYLAN الذاتي، وحاقد USP



3

- أزل الحاقد الذاتي لـ EpiPen Jr أو EpiPen من الأنابيب الناقل الشفاف.

- امسّك الحاقد الذاتي بقبضته يدك مع توجيه الطرف البرتقالى (طرف الإبرة) إلى الأسفل.
- باسخدام يدك الأخرى، قم بإزالة زر الأمان الأزرق عن طريق سحبه بشكل مسقّي لأسفل.
- حرك الحاقد الذاتي وادفعه بقوّة إلى منتصف الجزء الخارجي من الفخذ لفترة 3 ثوانٍ.
- استمر في مكانك بقوّة لمدة 3 ثوانٍ (عد ببطء 1, 2, 3).
- أزّلها ودلك منطقة الحقن لمدة 10 ثوانٍ.
- اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.



5

كيفية استخدام حقنة IMPAX EPINEPHRINE (الاسم العام المعتمد لـ ADRENACCLICK)، الحقن الذاتي لـ USP، مختبرات إمباكس



- أخرج حاقد الإيبينيفرين الذاتي من حقيبته الواقية.
- اسحب كل الغطاءين الطفليين الأزرقين: سترى الآن طرقاً أحمر.
- امسّك الحاقد الذاتي بقبضته يدك مع توجيه الطرف الأحمر إلى الأسفل.
- ضع الطرف الأحمر على منتصف الجزء الخارجي من الفخذ بزاوية 90 درجة، عمودية على الفخذ.
- اضغط بقوّة على الفخذ مع الاستمرار لمدة 10 ثوانٍ تقريباً.
- أزّل الحاقد ودلك المنطقة لمدة 10 ثوانٍ.
- اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.



5

كيفية استخدام حقنة TEVA GENERIC EPIPEN (حقنة الإيبينيفرين، USP) الحاقد الذاتي من شركة TEVA للصناعات الدوائية



- لف الغطاء الأصفر أو الأخضر بسرعة لإخراجه من الحاقد الذاتي في اتجاه «السهم المثلوي» لإزالته.
- امسّك الحاقد الذاتي بقبضته يدك مع توجيه الطرف البرتقالى (طرف الإبرة) إلى الأسفل.
- باسخدام يدك الأخرى، اسحب زر الأمان الأزرق.
- ضع الطرف البرتقالى على منتصف الجزء الخارجي من الفخذ (أعلى الساق) بزاوية قائمة (عمودية) على الفخذ.
- حرك الحاقد الذاتي وادفعه بقوّة إلى منتصف الجزء الخارجي من الفخذ حتى تسمع صوت طقطقة.
- استمر في مكانك بقوّة لمدة 3 ثوانٍ (عد ببطء 1, 2, 3).
- أزّلها ودلك منطقة الحقن لمدة 10 ثوانٍ.
- اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

معلومات الاستخدام والسلامة لجميع أجهزة الحقن الذاتي:

- لا تضع إيماكس أو أيديك على طرف الحقن الذاتي أو تحقن في أي جزء من الجسم باستثناء منتصف الجزء الخارجي من الفخذ. في حالة وقوع خطأ في اعطاء الحقنة، توجه فوراً إلى أقرب غرفة طوارئ.
- إذا كنت تعطيها لطفل صغير احرص على تثبيت ساقه بقوّة في مكانها قبل الحقن وفي أئنته لمنع الإصابات.
- يمكن حقن الإيبينيفرين من خلال الملابس إذا لزم الأمر.
- اتصل بالرقم 911 فوراً بعد الحقن.

تعليمات/معلومات أخرى (قد تحمل الإيبينيفرين بنفسك، وقد تتراول الإيبينيفرين بنفسك، وما إلى ذلك):

عالج الشخص قبل الاتصال بجهات الطوارئ. يمكن أن تكون العلامات الأولى لرد الفعل خفيفة، ولكن يمكن أن تتفاقم الأعراض بسرعة.

جهات اتصال الطوارئ - اتصل بـ 911

جهات اتصال الطوارئ الأخرى

فرقة الإنقاذ: _____
رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____

رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____
رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____

رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____
رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____

رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____

رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____
رقم الهاتف: _____
الاسم/الصلة: _____

معلومات الطوارئ

اسم الطفل:

تاريخ الميلاد:

الكتمة:

رقم الهاتف:

ولي الأمر/الوصي:

رقم الهاتف:

ولي الأمر/الوصي:

رقم الهاتف:

رقم الاتصال في حالة الطوارئ:

رقم الهاتف:

معلومات الطبيب:

مسببات الحساسية:

المعلومات الطبية:

الاحتياطات التي يتعين مراعاتها عند نقل الأطفال اختبار الضغطة



للعنور على فني معتمد لسلامة الركاب من الأطفال يفحص مقعدك مجاناً يرجى ارسال بريد الكترونی أو الاتصال بـ Kara Rueckert

RueckertK1@michigan.gov 517-284-3066



الاحتياطات التي يتعين مراعاتها عند نقل الأطفال مشبك الصدر



للعنور على فني معتمد لسلامة الركاب من الأطفال يفحص مقعدك مجاناً يرجى ارسال بريد الكترونی أو الاتصال بـ Kara Rueckert

RueckertK1@michigan.gov 517-284-3066



الاحتياطات التي يتعين مراعاتها عند نقل الأطفال معاطف شتوية



الاحتياطات التي يتبعن مرااعاتها عند نقل الأطفال: كراسى الرفع



للعنور على فني معتمد لسلامة الركاب من الأطفال يفحص مقعدك مجاناً برجلي ارسال بريد الكتروني أو الانصال بـ Kara Rueckert Kara.Rueckert@vog.nagihcim@1 517-284-3066



87

الاحتياطات التي يتبعن مرااعاتها عند نقل الأطفال انتهاء صلاحية مقعد السيارة



88

الاحتياطات التي يتبعن مرااعاتها عند نقل الأطفال انتهاء صلاحية مقعد السيارة



89

أساليب مقعد السيارة

تُعد حوادث السيارات السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الصغار، وتزيد فرص نجاة الأطفال الذين يستخدمون حزام الأمان بشكل صحيح من حوادث السيارات بنسبة تزيد عن 50%. عند القيادة وبصحتك الأطفال، استخدم دائمًا مقعد السيارة المناسب أو حزام الأمان المناسب.

4 خطوات للحفاظ على سلامة الطفل أثناء ركوب السيارة

الخطوة
2
للأمام



يجب على جميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم عامين أو أكثر، أو أولئك الذين يتجاوزون الحد الأقصى لوزن أو طول المقعد الخلفي، الركوب في مقعد السيارة مواجه للأمام مع حزام الأمان لأطول فترة ممكنة حتى أقصى وزن أو طول يسمح به مقعد السيارة.

الخطوة
1
مقعد مواجه
للخلف - مواجه



يجب أن يركب جميع الرضع والأطفال الصغار في مقاعد السيارة المواجهة للخلف حتى يصلوا إلى أقصى وزن أو ارتفاع يسمح به مقعد السيارة.

الخطوة
4
حزام
الأمان



عندما يصبح الأطفال في سن مناسب وكبارًا بما يكفي لاستخدام حزام الأمان في السيارة بمفردهم، استخدم دائمًا أحزمة الكتف والخصر لتوفير الحماية المثلية.

الخطوة
3
كراسي الرفع



يجب أن يستخدم جميع الأطفال الذين يزيد وزنهم أو طولهم عن حد المقعد المواجه للأمام، كرسي رفع قابل للضبط باستخدام الحزام حتى يتاسب حزام الخصر/الكتف في السيارة بشكل صحيح، وعادةً ما يكون ذلك عندما يبلغ طول الطفل "94%" في عمر 8-12 سنة.

يجب أن يجلس جميع الأطفال دون سن 13 عامًا في المقعد الخلفي للسيارة.

المصدر: 2011, American Academy of Pediatrics, Policy Statement

لمعرفة المزيد أو تحديد موقع فني سلامة الأطفال المعتمد،
NHTSA.gov. تفضل بزيارة

الأخطاء الشائعة في مقاعد السيارة وكيفية تجنبها

أكثر من 70 بالمائة من مقاعد السيارة غير مثبتة بشكل صحيح.
يمكن إصلاح معظم الأخطاء الشائعة بسهولة من خلال إجراء بعض التعديلات فقط.

نقل الأطفال إلى الخطوة التالية في وقت مبكر للغاية.

- يجب أن يبقى الأطفال في مقاعد السيارة الخاصة بهم حتى يتجاوزوا حد الطول أو الوزن المخصص للمقعد قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، مثل الانتقال من مقعد مواجه للخلف إلى آخر مواجه للأمام.

مشبك الصدر منخفض للغاية.

- يجب تثبيت مشبك الصدر عند ابطئ الطفل لضمانبقاء الأشرطة في الوضع الصحيح.

وضع الأطفال في المقعد الأمامي في وقت مبكر للغاية.

- يجب أن يجلس الأطفال في المقعد الخلفي للسيارة حتى يصلوا إلى سن 13 عاماً. قد تكون قوة الوسادة الهوائية شديدة للغاية بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً.



Office of Highway Safety Planning

Box 48909 IM ,gnisnal .30634

2500-241 (517)

Michigan.gov/ohsp

أشرطة حزام الأمان ليس ضيقه بما فيه الكفاية.

- يجب أن تناسب أحزمة الأمان بشكل مريح مع جسم الطفل ويجب أن تجتاز «اختبار الضغطة»، ما يعني أنه لا ينبغي أن تتمكن من ضغط أي مادة زائدة من الحزام.

مقعد السيارة غير مثبت بإحكام بدرجة الكفاية.

- لا ينبغي أن تتحرك مقاعد السيارة، سواء رُكِّبت مع حزام الأمان أو نظام LATCH، أكثر من بوصة واحدة من جانب إلى آخر عند اختبارها عند النقطة التي يثبت فيها مقعد السيارة بالمركبة.

نصائح لشراء مقاعد السيارة

لا يجب عليك أبداً شراء أو استئجار مقعد سيارة مستعمل:

- تعرض لحادث تصادم
- تم ارجاعه
- ليس له تاريخ تصنيع و/أو رقم طراز
- انتهت صلاحيته (عادة بعد ست سنوات)
- فيه أجزاء تالفة أو مفقودة

لا ينبغي شراء مقاعد السيارة من سوق بيع السلع المستعملة أو متاجر السلع المستعملة لأن تاريخ المقعد غير معروف.

قوانين سلامة الركاب من الأطفال في ولاية ميشيغان

يقتضي قانون ولاية ميشيغان أن يجلس جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات في مقعد السيارة الخلفي إذا كانت السيارة تحتوي على مقعد خلفي. فضلاً عن ذلك:

- إذا كانت جميع المقاعد الخلفية مشغولة بأطفال دون سن 4 سنوات، فيمكن لطفل يقل عمره عن 4 سنوات الركوب في المقعد الأمامي للسيارة.

- لا يجوز للطفل الذي يجلس في مقعد السيارة المواجه للخلف أن يركب في المقعد الأمامي إلا إذا أوقف تشغيل الوسادة الهوائية.

- يجب ربط حزام الأمان الخاص بالأطفال في مقعد السيارة أو مقعد الرفع بشكل صحيح حتى يبلغوا سن 8 سنوات أو يبلغ طولهم 9'4".

- يجب على جميع الركاب الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً استخدام حزام الأمان في أي وضع جلوس. يجب على جميع ركاب المقعد الأمامي استخدام حزام الأمان بغض النظر عن العمر.

لا ينبغي للأطفال أبداً الركوب على حجر أحد، أو في سرير محمول، أو في أي جهاز آخر غير معتمد للاستخدام في السيارة.



90



91

License Exempt Providers



92

LEPPT

فرص التدريب: معدل ساعات التدريب للمستوى الثاني

- 10 ساعات من التدريب المعتمد ستزيد من معدل دعمك
- يجب أن تكون مدة التدريب ساعة واحدة على الأقل
- يجب إجراء التدريب سنوياً للحفاظ على معدل الدعم المتزايد
- تمت الموافقة على جميع التدريبات الموجودة في الجدول الزمني لـ LEPPT باستثناء MiRegistry



93

MiRegistry

ابحث عن التدريب وقم بالتسجيل فيه لتلبيه ساعات التدرب للمستوى الثاني.

- support@miregistry.org
- 833-386-9238
- 888-825-9995



94

Child Development and Care Program

- www.Michigan.gov/childcare
- 866-990-3227
- 517-284-7529



95

يرجى إكمال استبيان ما بعد التدريب حتى تحصل على
اعتماد لهذا التدريب!

<https://forms.office.com/r/b7IMgOaiSn>



96

الإسعافات الأولية للأطفال و
أمراض القلب والرئة عند الأطفال
الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

97

