



مرحبًا بك في

**LICENSE EXEMPT تدريب  
PROVIDER PRESERVICE  
TRAINING**

المستوى الأول من سلسلة تطوير

الجودة في ميشيغان



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## مرحبًا بك في

تدريب  
License Exempt  
Provider Preservice  
Training



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

<https://forms.office.com/r/xAAHBYWYy6>



## معلومات عن Child Development and Care Program

 [www.Michigan.gov/childcare](http://www.Michigan.gov/childcare)

 866-990-3227

 517-284-7529



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



12

نمو الطفل:  
الفعل ورد الفعل بينان الدماغ



13

نمو الطفل:  
الفعل ورد الفعل بينان الدماغ



14

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

---

---

---

---

---

---

---

---



## المراحل الرئيسية في نماء الطفل

- الاجتماعية/العاطفية
- الجسدية/الحركية
- اللغة/التواصل
- المعرفة/التفكير
- مناهج التعلم

15

---

---

---

---

---

---

---

---



## نماء الطفل: مراحل التطور

- اقرأ النشرات الخاصة باللحظات الفارقة أو نشرة التربية الإيجابية في سن المدرسة والتي تتوافق مع أعمار الأطفال الذين في رعايتك
- ما الأمور التي من المهم معرفتها عن الأطفال في هذا العمر؟
- اذكر بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها مع الأطفال لدعم تطورهم

16

# الرضيع في عمر شهرين



اسم الرضيع

عمر الرضيع

تاريخ اليوم

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يُبديها الرضيع عند بلوغه عمر شهرين. خذي معك 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)

- يراقبك 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
- يبدو سعيداً برؤيتك عند اقترابك منه
- يتنسم عندما تتكلمين معه أو تبسمين له

### اللغة / التواصل

- يصدر أصواتاً غير البكاء
- يستجيب للأصوات الصاخبة

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفاعلنا أنت والرضيع معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يجب 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 وُلد قبل أوانه؟

**أنت أفضل من يعرف رضيعك.** لا تنتظري. 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:

- اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقييماً أفضل؛ و
  - اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلي زيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المُطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



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

# ساعدي 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.



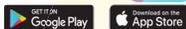
- استجبي للرضيع بشكل إيجابي. تظاهري بالحماس، وابتسمي، وتكلمي معه عندما يصدر أصواتًا. فهذا يعلمه تجاذب «الحديث» معك بالتناوب.
- تحدثي، واقربي، وغيّ الرضيع لمساعدته على تنمية اللغة وفهمها.
- اقض وقتًا في حمل الرضيع واحتضانه. فسيساعده ذلك على الشعور بالأمان والاهتمام. ولن يفسده أن تحمله أو تستجيبين له.
- فالاستجابة للرضيع تساعد على التعلم والنمو. يساعدك تقليل الوقت الذي تقضينه أمام الشاشات عندما تكوني مع رضيعك على أن تكوني متجاوبة.
- اعتني بنفسك. يمكن أن تكون التربية عملاً شاقًا! 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 سيشعر الرضيع بالأمان والحب. فعلى سبيل المثال، هل يحاول «اللعب» معك بإصدار الأصوات والنظر إليك، أم أنه يدير رأسه بعيدًا، أو يتعاب، أو يشعر بالضيق لأنه بحاجة إلى استراحة؟
- من الأفضل جعل الرضيع يستلق على بطنه عندما يكون مستيقظًا مع وضع الألعاب أمامه في مستوى نظره. فسيساعده ذلك على التدريب على رفع رأسه لأعلى. لا تتركي الرضيع بمفرده. إذا بدا عليه النعاس، ضعيه على ظهره في مكان نوم آمن (مرتبة ثابتة دون بطانيات أو وسائد أو وسائد واقية للصدمات أو ألعاب).
- غدّي 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.
- اعرفي متى يكون الرضيع جائعًا 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 جائعًا، فلا بأس من التوقف عن إرضاعه.
- لا تهزي الرضيع أو تسمحي لأي شخص آخر أن يفعل ذلك مطلقًا! فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تلف دماغه أو حتى التسبب في وفاته. في حال الشعور بالضيق عند بكاء الرضيع، يمكنك وضعه في مكان آمن والابتعاد عنه. تفقدي أحواله كل 5 إلى 10 دقائق. بكاء الرضيع غالبًا ما يكون أسوأ في الأشهر القليلة الأولى من عمره، ولكن الأمر يتحسن بعد ذلك!
- اتبعي نظامًا روتينيًا للنوم والأكل. سيساعده ذلك على البدء في تعلم ما يمكن توقعه.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر من CDC.

لا تُعد القائمة المرجعية الحالية لعلامات النمو بديلًا 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 بناء على البيانات المتاحة وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى المُطوّر من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# الرضيع في عمر 4 أشهر



اسم الرضيع

عمر الرضيع

تاريخ اليوم

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يبديها الرضيع عند بلوغه عمر 4 أشهر. خذي معك هذه المعلومات وتحدثي 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)

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

### علامات النمو الحركي/ البدني

- يرفع رأسه بثبات دون دعم عندما تحمليه
- يحمل 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

- يبتسم 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 إليه

### اللغة/ التواصل

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

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 وُلد قبل أوانه؟

**أنت أفضل من يعرف رضيعك.** لا تتظري. 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:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقييماً أفضل؛ و
  2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



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

# ساعدي 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.



- استجيب للرضيع بشكل إيجابي. تظاهري بالحماس، وابتسمي، وتكلمي معه عندما يصدر أصواتاً. فهذا يعلمه تجاذب «الحديث» معك بالتناوب.
- وفري فرصاً 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.
- تحدثي، واقرئي، وغنّ لرضيعك. فسيساعده هذا على تعلم الكلام وفهم الكلمات فيما بعد.
- قللي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحياتك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- غدّ 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 ألعاباً آمنة للهو بها يسهل عليه حملها، مثل الخشخيشات أو الكتب القماشية ذات الصور الملونة المناسبة لعمره.
- افسحي المجال للرضيع كي يحظى بالوقت الكافي للحركة والتفاعل مع الأشخاص والأشياء على مدار اليوم. حاولي عدم ترك الرضيع في الأراجيح أو عربات الأطفال أو المقاعد النطاطة لفترة طويلة.
- ضعي نظاماً روتينياً ثابتاً للنوم والأكل.
- اجعلي رضيعك مستلقياً على ظهره وأظهري له لعبة ذات ألوان زاهية. حرّكي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين ومن أعلى إلى أسفل لتعلمي إن كان الرضيع يراقب كيف تتحرك اللعبة.
- غنّ وتكلمي مع الرضيع بينما تساعديه على «ممارسة الرياضة» (تحريك جسده) لبضع دقائق. اثنّ ذراعيه وساقيه برفق وحركيهما لأعلى وأسفل.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المُطوّر من CDC



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. تحقق من علامات النمو التي يديها الرضيع عند بلوغه عمر 6 أشهر. خذي معك 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)

- يستكشف الأشياء بوضعها في فمه
- يمد يده لياخذ لعبة يريدتها
- يغلق شفثيه لإظهار أنه لا يريد المزيد من الطعام

## علامات النمو الحركي / البدني

- يتدحرج من البطن إلى الظهر
- يدفع للأعلى بذراعيه مستقيمتين وهو مستلق على البطن
- يتكى على يديه لإسناد نفسه عند الجلوس

## علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

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

## اللغة/ التواصل

- يتناوب 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 تفعلائها أنتِ 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 وُلد قبل أوانه؟

**أنت أفضل من يعرف رضيعك.** لا تنتظري. 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، وإطليي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقييماً أفضل؛ و
  2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



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

# ساعدي 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.



- استخدم أسلوب اللعب المعتمد على «التجاوب» مع الرضيع. ابتسمي عندما يبتسم، وقلدي الأصوات التي يصدرها. فهذا يساعده على تعلم أن يصبح اجتماعياً.
- «أقربي» للرضيع كل يوم بالنظر إلى الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث عنها. تجاوبي معه عندما يتمم 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.
- غنِّ لرضيعك وشغلي له الموسيقى. فمن شأن هذا أن يسهم في نمو عقله.
- قللي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يتصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- عندما ينظر الرضيع إلى شيء ما، قومي بالإشارة إليه وتكلمي عنه.
- اجعلي الرضيع مستقياً 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 تفعله. أما إذا كان منزعجاً، فخذي قسطاً من الراحة وقومي بتهدئته.
- استشيري طبيب الرضيع عن موعد البدء في تناول الأطعمة الصلبة وأساليبه عن الأطعمة التي قد تعرضه لخطر الاختناق. لا يزال حليب الأم أو الحليب الصناعي أهم مصدر «لغذاء» الرضيع.
- اعرفي متى يكون الرضيع جائعاً أو شبعاناً. فإذا كان جائعاً، ستجدينه يبشیر إلى الطعام أو يفتح فمه للمعلقة أو يتحمس عند رؤية الطعام. أما إذا كان يشعر بالشبع، فستجدينه يبعد الطعام عنه أو يغلق فمه أو يشيح برأسه بعيداً عن الطعام.
- ساعدي الرضيع على تعلم أنه يستطيع أن يهدأ. تحدثي إليه بهدوء، أو احمليه، أو هزبه، أو غن له، أو دعيه يمتص أصابعه أو اللهاية. ويمكن تقديم لعبة مفضلة أو دمية محشوة أثناء حمله أو هزه.
- احملِي الرضيع وهو جالس. دعيه ينظر حوله وأعطيه ألعاباً لينظر إليها بينما يتعلم كيفية تحقيق التوازن.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# الرضيع في عمر 9 أشهر\*

تاريخ اليوم

عمر الرضيع

اسم الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيكِ طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلالات مهمة حول نموه. تحققِي من علامات النمو التي يُديها الرضيع عند بلوغه عمر 9 أشهر. خذي معكِ هذه المعلومات وتحدثي 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)

- يبحث عن الأغراض عندما تقع خارج نطاق رؤيته (مثل الملاعقة أو اللعبة)
- يضرب غرضين 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

### علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يكون خجولاً أو متشبباً أو خائفاً بين الغرباء
- ترنسم علي وجهه عدة تعبير مثل السعادة والحزن والغضب والدهشة
- ينظر إليك عند مناداته باسمه
- يتفاعل عند مغادرتك (ينظر، أو يمد يده للوصول إليك، أو يبكي)
- يتسم أو يضحك عند لعب لعبة الغميضة

### اللغة/ التواصل

- يصدر أصواتاً مختلفة مثل «ماماماما» و «بابابابا»
- يرفع ذراعيه إلى الأعلى من أجل حمله

### \* 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. اسألِي الطبيب عن فحص النمو للطفل.

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفاعلنا 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 وُلد قبل أوانه؟

**أنت أفضل من يعرف رضيعك.** لا تنتظري. 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:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقييماً أفضل؛ و
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل الرضيع على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

American Academy of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



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

# ساعدي 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.



- كرري أصوات الرضيع وقولي كلمات بسيطة باستخدام تلك الأصوات. ومثالاً على ذلك، إذا قال: «بابابا»، كرري «بابابا»، ثم قولي: «باب».
- ضعي الألعاب على الأرض أو على بساط اللعب بعيداً عن متناول يده وشجعيه على الزحف أو التزحلق أو التدرج كي يحصل عليها. احتفلي عندما ينجح في الوصول إليها.
- علمي الرضيع أن يلوح بيده قائلاً: «وداعاً» أو يهز رأسه قائلاً «لا». فعند مغادرتك، لوجي له وقولي: «وداعاً». يمكنك كذلك تعليمه لغة الإشارة البسيطة للرضع لمساعدته على إخبارك بما يريد قبل تمكنه من استخدام الكلمات.
- مارسي ألعاباً مثل لعبة الغميضة. فبإمكانك تغطية رأسك بقطعة قماش لترى هل سيتمكن من إزالتها.
- العبي مع الرضيع بإخراج المكعبات من الحاوية وإعادتها مرة أخرى إلى مكانها.
- مارسي ألعاباً معه، مثل «دوري»، «دورك». جربي ذلك عن طريق تمرير لعبة للأمام والخلف.
- «اقرئي» للرضع. يمكن أن تكون القراءة عبارة عن التحدث عن الصور. ففي أثناء النظر إلى الكتب أو المجلات، اذكرني أسماء الصور وانت تشيرين إليها.
- قللي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحيانك. 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 إطعام نفسه بأصابعه واستخدام كوب يحوي كمية قليلة من الماء. اجلسي بجانبه واستمتعا بتناول الطعام معاً. توقعي حدوث انسكابات. التعلم عملية فوضوية وممتعة!
- اطلبي السلوكيات التي تريدني أن يفعلها. فبدلاً من نهيها عن عدم الوقوف، قولي له «حان وقت الجلوس».
- ساعدي 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.
- ودّع الرضيع وداعاً سريعاً ومبهجاً بدلاً من التسلل بعيداً حتى يعرف أنك ستغادر حتى لو بكى. سيتعلم كيف يهدئ من روعه وماذا يتوقع. أخبره عند عودتك بقولك "لقد عاد بابا!"

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر 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 وإجماع آراء الخبراء.

[www.cdc.gov/ActEary](http://www.cdc.gov/ActEary) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المُطوّر من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# الرضيع في عمر 12 شهراً

تاريخ اليوم

عمر الرضيع

اسم الرضيع

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الرضيع وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يبديها الرضيع عند بلوغه عمر 12 شهراً. خذي معك 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 الحركي/ البدني

- يمد نفسه لكي يقف
- المشي، متكناً على الأثاث
- يشرب من كوب دون غطاء، بينما تحملينه 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»
- يدعو أحد الوالدين بـ «ماما» أو «بابا» أو أي اسم خاص آخر
- يفهم كلمة «لا» (يتوقف لفترة وجيزة أو يتوقف نهائياً عند قولها)

## علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 تتظري. 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، وشاركه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم الرضيع تقيماً أفضل؛ و
  2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الرضيع، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# ساعدي 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 ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.

■ علمي الرضيع «السلوكيات المرغوبة». علميه ما يجب أن يفعله واستخدمي كلمات إيجابية أو عانقيه وقبليه عندما يفعل ما تطيبينه 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 وباستمرار عن طريق إعطائه لعبة أو تحريكه إذا كان يقترب من أشياء لا تريد أن يقترب منها. لا تستخدم كلمة «لا» إلا للسلوكيات الخطرة. عندما تقولين «لا» فوليها حزم. لا تصغيه، أو تصرخي في وجهه، أو تقدي له تفسيرات طويلة.

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

■ استجبي بالكلمات عند إشارة طفلك إليك. الرضع يشيرون بغرض طلب الأشياء. فقولي له مثلاً «هل تريد الكوب؟ ها هو الكوب. إنه كوبك.» وإذا حاول أن يقول «كوب»، احتفلي بمحاولته.

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

■ قللي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالرضع يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.

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

■ ساعدي الرضيع على الاعتماد على الأطعمة مختلفة المذاق والقوام. فيمكن أن تكون الأطعمة لينة أو مهروسة أو مقطعة تقطيعًا ناعمًا. قد لا يحب الرضيع كل الأطعمة من المحاولة الأولى. أعطي الرضيع الفرصة لتجربة الأطعمة مرارًا وتكرارًا.

■ امنحه الفرصة الكافية للتعرف على مقدم رعاية جديد. أحضري معك لعبته أو دميته المحشوة أو بطانيته المفضلة للمساعدة في تهدئته.

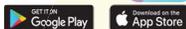
■ أعط الرضيع بعض الصحون والأواني أو آلة موسيقية صغيرة مثل الطبل أو الصنج. شجعيه على إحداث الضوضاء.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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 وجمع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# 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. تحقق من علامات النمو التي يبديها الطفل عند بلوغه عمر 15 شهراً. خذي معك 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 الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

### علامات النمو الحركي / البدني

- يخطو بضع خطوات بمفرده
- يطعم نفسه بعض الطعام بأصابعه

### علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يقلد غيره من الأطفال أثناء اللعب، مثل إخراج الألعاب من وعاء بمجرد أن يفعل طفل آخر ذلك
- يظهر لك غرضاً يحبه
- يصفق عندما يكون متحمساً
- يعانق دمية محشوة أو لعبة أخرى
- يظهر لك المودة (يعانقك، أو يحتضنك، أو يقبلك)

### اللغة/ التواصل

- يحاول نطق كلمة أو كلمتين إلى جانب «ماما» أو «بابا»، مثل «ك» للكرة أو «كا» للكلب
- ينظر إلى شيء مألوف عندما تسميه
- يتبع الإرشادات التي تعطي له بالإيماءات والكلمات. مثل إعطائك اللعبة عندما تمد يدك وتقولين: «اعطني إياها».
- يشير لطلب شيء ما أو للحصول على المساعدة

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفاعلها 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، بادري بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقيماً أفضل؛ و
  2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جميع الأطفال

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- ساعدي طفلك على تعلم الكلام. فالكلمات المبكرة للطفل ليست كلمات كاملة. كرري ما يقوله وأضيفي إليه. قد يقول: «ك» للكرة ويمكنك أن تكلمي له وتقولين: «كرة.. نعم، هذه كرة».
- أخبري طفلك بأسماء الأشياء عندما يشير إليها وانتظري بضع ثوانٍ لمعرفة هل سيصدر أي صوت قبل إعطائه إياه أم لا. إذا أصدر صوتاً، اثن عليه، وكرري اسم الشيء. «نعم! كوب».
- ابحثي عن طرق تتيح للطفل المساعدة في الأنشطة اليومية. دعيه يرتدي حذائه للخروج، أو يضع الوجبات الخفيفة في الحديقة، أو يضع الجوارب في السلة.
- اتبعي نظاماً روتينياً للنوم والأكل. هبّي لطفلك وقتاً هادئاً للنوم. ألبسبه بيجامته، ونظفي أسنانه، وإقرئي له كتاباً أو كتابين. يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عاماً وعامين إلى النوم ما بين 11 و14 ساعة يومياً (شاملة فترات القيلولة). الانتظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!
- أظهري لطفلك أشياءً مختلفة، مثل قبة. ثم أسأليه قائلة: «ماذا تفعل بقبة؟ ضعها على رأسك». ضعها على رأسك ثم ناولي إيها لتري ما إن كان سيقلدك. افعلي الشيء نفسه مع أشياء أخرى، مثل كتاب أو كوب.
- غنّي الأغاني باستخدام الإيماءات، مثل أغنية «عجلات الحافلة». انظري إذا كان طفلك يحاول القيام ببعض الأفعال.
- قولي ما تعتقدين أنه شعوره (على سبيل المثال، هل هو حزين، أم غاضب، أم محبط، أم سعيد). وظفي كلماتك وتعابير وجهك وصوتك لإظهار ما تعتقدين أنه شعوره. فمثلاً، قولي له: «أنت محبط لأننا لا نستطيع الخروج، ولكنك لا تستطيع الضرب. فلنبحث عن لعبة نلعب بها داخل المنزل».
- توقعي 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. يمكنك محاولة إلهائه، ولكن لا بأس من تركه يمر بنوبة الغضب دون أن تحركي ساكناً. امنحيه بعض الوقت ليهدأ ويتابع حياته.
- علّمي الطفل «السلوكيات المرغوبة». علميه ما يجب أن يفعله واستخدمي كلمات إيجابية أو عانقيه وقبليه عندما يفعل ما تطليبه منه. فمثلاً إذا جذب ذيل حيوانك الأليف، علميه كيفية مداعبته بلطف. فإذا امتثل لك عانقيه.
- قللي الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- شجعي طفلك على اللعب بالمكعبات. يمكنكِ تكديس المكعبات وهو يمكنه إسقاطها.
- دعي الطفل يستخدم كوباً دون غطاء للشرب ويتدرب على تناول الطعام بالمعلقة. تعلم الأكل والشرب عملية فوضوية لكنها ممتعة!

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# الطفل في عمر 18 شهراً\*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يبديها الطفل عند بلوغه عمر 18 شهراً. خذي معك هذه المعلومات وتحدثي 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:

### 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 الملاعقة
- 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. اسألي الطبيب عن فحص النمو للطفل.

### علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يتبعد عنك، لكنه يبدو وكأنه يتأكد من وجودك قريبة منه
- يشير لك يريك شيئاً مثيراً للانتباه
- يمد يديه لك لغسلها
- ينظر معك إلى بضع 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: «أعطني إياها».

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يقلدك أثناء قيامك بالأعمال المنزلية، مثل الكسب بالمكنسة
- يلعب بالألعاب بطريقة بسيطة، مثل دفعه لسيارة لعبة

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 تتظري. إذا لم يحقق الطفل علامة أو أكثر من علامات النمو، أو فقد المهارات التي كان يمتلكها في السابق، أو لديك مخاوف أخرى، بادري بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

- اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقيماً أفضل؛ و
  - اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



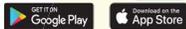
- استخدمي كلمات إيجابية وأعطي المزيد من الاهتمام للسلوكيات التي تريد أن يلتزم بها طفلك («السلوكيات المرغوبة»). على سبيل المثال، «انظر كيف وضعت اللعبة جانباً بطريقة مرتبة.» ومن ناحية أخرى، قللي الاهتمام بتلك السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها الطفل.
- شجعي اللعب القائم على «التظاهر». أعطي طفلك ملعقة حتى يتمكن من التظاهر بإطعام دميته المحشوة. تناوبي معه في التظاهر.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية للتفاعل معها. فمثلاً إذا رأى طفلاً حزناً، فقولِي له «إنه يبدو حزناً. فلنحضر له دمية.»
- اطرحي أسئلة بسيطة لمساعدته على التفكير فيما حوله. فعلى سبيل المثال، أسأليه «ما هذا؟»
- دعي الطفل يستخدم كوباً دون غطاء للشرب وتدريب على تناول الطعام بالملعقة. تعلم الأكل والشرب عملية فوضوية لكنها ممتعة!
- قدمي خيارات بسيطة. دعي طفلك يختار بين شيتين. فمثلاً عند إلباسه الملابس، أسأليه هل يريد ارتداء القميص الأحمر أم الأزرق.
- اتبعي نظاماً روتينياً 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 تقضينه أمام الشاشة (التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها) واجعليه مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحيائك. لا ينصح باستخدام الأطفال دون سن العامين للشاشات. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين. قللي من الوقت الذي تقضينه أمام الشاشة عندما تكوني مع طفلك حتى تتمكني من التجاوب مع كلماته وأفعاله.
- أسألي طبيب طفلك أو معلميه عما إذا كان طفلك مستعداً للتدريب على استخدام المراض. فمعظم الأطفال لا ينجحون في التدريب على استخدام المراض 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.
- توقعي نوبات الغضب. وهي طبيعية في تلك المرحلة العمرية، كما ينبغي أن تصبح أقصر وأقل حدوثاً مع نموه. يمكنك محاولة إهائه، ولكن لا بأس من تركه يمر بنوبة الغضب تلك دون أن تحركي ساكناً. امنحيه بعض الوقت ليهذا ويتابع حياته.
- تحدثي مع الطفل بمواجهته والنزول إلى مستوى عينيه إذا أمكن ذلك. فهذا يساعده على «رؤية» ما تقولينه بعينيك ووجهك، 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 وأنفك.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المُطوّر من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# الطفل في عمر سنتين\*



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يبديها طفلك عند بلوغه عمر سنتين. خذي معك هذه المعلومات وتحدثي 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

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

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

### اللغة/ التواصل

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

### علامات النمو الحركي/ البدني

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

### \* حان الوقت لإجراء فحص النمو!

يجب أن يخضع الطفل لفحص النمو العام وفحص التوحد عندما يبلغ عمر سنتين، وذلك وفق ما توصي به أكاديمية American Academy of Pediatrics لجميع الأطفال. أسألي الطبيب عن فحص النمو للطفل.

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 وُلد 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 بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

- اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقييماً أفضل؛ و
  - اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو إقليمك لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- ساعدي 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 كثب أثناء 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.
- اجعلي طفلك يساعد في الاستعداد لوقت تناول الطعام، بالسماح له بحمل الأشياء إلى المائدة، مثل الأكواب البلاستيكية أو المناديل. اشكريه على المساعدة.
- أعطِ الطفل الكرات ليركها، ویدرجها، ويرميها.
- قدّمي له ألعاباً تعلمه كيفية صنع الأشياء وكيفية حل المشكلات. مثلاً، قدّمي له ألعاباً يستطيع من خلالها الضغط على الزر الموجود بها فيحدث شيء ما.
- دعي طفلك يلعب بملابس الكبار، مثل الأحذية والقبعات والقمصان. فذلك يساعده على البدء باللعب عن طريق التظاهر.
- اسمحي لطفلك بتناول الكمية التي يريد من الطعام في كل وجبة. فالأطفال الصغار لا يأكلون دائماً 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 وكميته.
- اتبعي نظاماً روتينياً للنوم والأكل. هبّي لطفلك وقتاً هادئاً للنوم. ألبسيه بيجامته، ونظفي أسنانه، واقري له كتاباً أو كتابين. يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمرية إلى النوم لمدة تتراوح ما بين 11 إلى 14 ساعة يومياً (شاملة فترات القيلولة). الانتظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!
- أسألي طبيب طفلك أو معلميه عما إذا كان طفلك مستعداً للتدريب على استخدام المراض. فمعظم الأطفال لا ينجحون في التدريب على استخدام المراض 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.
- العبي معه لعبة «استعد، تاهب، انطلق» في الخارج. على سبيل المثال، اجذبي طفلك إلى الخلف في الأرجوحة. وقولي: «استعد، تاهب...»، ثم انتظري وقولي «انطلق» في الوقت الذي تدفعي فيه الأرجوحة.
- دعي الطفل يبتكر معك مشاريع فنية بسيطة. أعطيه أقلام تلوين أو وضعي بعض من طلاء الأصابع على الورق ودعيه يستكشفه بنشره على الورقة ورسم النقاط. علقها على الحائط أو التلاجة حتى يتمكن طفلك من رؤيتها.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# طفلكِ عند بلوغه عمر 30 شهراً\*



تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيكِ طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحققِي من علامات النمو التي يبديها طفلكِ عند بلوغه عمر 30 شهراً. خذي معكِ هذه المعلومات وتحديثي مع طبيب طفلكِ، 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:

- يظهر مهارات بسيطة في حل المشكلات، مثل الوقوف 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 لتحريك الأشياء، مثل إدارة مقابض الأبواب أو فك الأغذية
- 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. اسألي الطبيب عن فحص النمو للطفل.

## علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يلعب بجانب الأطفال الآخرين ويشاركهم اللعب أحياناً
- يريك ما يمكنه فعله بقوله: «انظري إلي!»
- 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 «يركض الكلب»
- يسمي الأشياء في كتاب عندما تشيرين إليها وتساين «ما هذا/»
- يقول كلمات مثل «أنا» أو «لي» أو «نحن»

## علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستخدم الأشياء للنظاير، مثل إطعام دمية مكعباً كما لو كان طعاماً

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلونها أنت وطفلكِ 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 وُلد قبل أوانه/

**أنتِ أفضل من يعرف طفلكِ.** 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 بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفكِ، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعوركِ بالقلق أنتِ أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلكِ تقييماً أفضل؛ و
  2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتكِ أو إقليمكِ لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلكِ على خدمات للمساعدة. لمعرفة لمعرفة المزيد والحصول على الرقم يرجى زيارة رابط [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلكِ، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



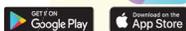
- شجعي «اللعبة الحر»، حيث يمكن للطفل متابعة اهتماماته، وتجربة أشياء جديدة، وإيجاد طرق جديدة لاستخدام الأشياء.
- استخدمي كلمات إيجابية وأعطِي المزيد من الاهتمام للسلوكيات التي تريدني أن يلتزم بها («السلوكيات المرغوبة») أكثر من السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها. فمثلاً، قولي له «أعجبتني الطريقة التي أعطيت بها جوردان للعبة».
- قدمي له خيارات غذائية بسيطة وصحية. دعي الطفل يختار ما يأكله كوجبة خفيفة أو ما يرتديه. اجعلي الخيارات تقتصر على شيئين أو ثلاثة.
- اطرحي عليه أسئلة بسيطة حول الكتب والقصص. اطرحي عليه أسئلة مثل «من؟» «ماذا؟» و «أين؟»
- ساعدي الطفل على 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 رسمتي خطأً مستقيماً، فانظري هل سيفلديك؟ عندما يتقن رسم الخطوط، عرفيه طريقة رسم الدائرة.
- اتركه يلهو مع غيره من الأطفال، مثلاً في الحديقة أو المكتبة. أسألي عن مجموعات اللعب المحلية وبرامج ما قبل المدرسة. يساعده اللعب مع الآخرين على تعلم قيمة المشاركة والصدقة.
- تناولوا وجبات الطعام العائلية معاً قدر المستطاع. قدمي الوجبة نفسها للجميع. استمتعوا بصحة بعضكم البعض وتجنبوا قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) في أثناء تناول الوجبات.
- حددي 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 واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- استعملي الكلمات لوصف الأشياء لطفلك، مثل كبير/ صغير، سريع/بطيء، تشغيل/ إيقاف، داخل/ خارج.
- ساعديه على حل الألغاز البسيطة باستخدام الأشكال أو الألوان أو الحيوانات. سمِّ كل قطعة يضعها الطفل في مكانها.
- العبي معه في الخارج. فمثلاً، اصطحبي طفلك إلى الحديقة لتسلق الألعاب والركض في مناطق آمنة.
- اسمحي لطفلك بتناول الكمية التي يريدتها من الطعام في كل وجبة. فوظيفتك تقتصر على تقديم أطعمة صحية للطفل، ووظيفة الطفل أن يقرر ما إذا كان يحتاج إلى تناول الطعام وكميته

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# 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. تحقق من علامات النمو التي يبديها طفلك عند بلوغه عمر 3 سنوات. خذي معك 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 الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

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

### علامات النمو الحركي / البدني

- يربط الأغراض معاً، 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 يُطلب منه ذلك، مثل «يركض» أو «يأكل» أو «يلعب».
- يذكر اسمه عندما يسائل عنه
- يتحدث بشكل جيد في معظم الوقت بما يكفي ليفهمه الآخرون

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفرحها 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 وُلد 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 بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقيماً أفضل؛ و
2. اتصلي بأية مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concepted](http://cdc.gov/Concepted).

American Academy  
of Pediatrics



محصى لصحة جمع الأطفال

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.

- شجعي طفلك وإدعيه لحل مشكلاته بنفسه. اطرحي الأسئلة لمساعدته على فهم المشكلة. ساعديه على التفكير في الحلول، وتجربة أحدها، وبذل المزيد من الجهد إذا لزم الأمر.
- تكلمي عن مشاعر طفلك وإعطيه كلمات تساعد على شرح ما يشعر به. ساعديه على التحكم في مشاعر التوتر لديه بتعليمه كيفية أخذ أنفاساً عميقة، أو احتضان لعبته المفضلة، أو الذهاب إلى مكان هادئ وأمن عند انزعاجه.
- ضعي بعض القواعد البسيطة والواضحة التي يمكن للطفل أن يتبعها، مثل استخدام يديه برفق أثناء اللعب. في حال مخالفته لإحدى القواعد، عرفه ما يجب عليه فعله بدلاً من ذلك. أما في حال اتباعه للقاعدة لاحقاً، اعترفي له بذلك وهنئي.
- اقربي مع طفلك. اطرحي أسئلة على نحو «ما الذي يحدث في الصورة؟» و«أو «ما الذي تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك؟» عندما يعطيك إجابة، اسأليه عن المزيد من التفاصيل.
- مارسي ألعاب العد. عدي أعضاء الجسم، والسلام، والأشياء الأخرى التي تستعملينها أو تربها يومياً. فالأطفال في تلك المرحلة العمرية يبدؤون في تعلم الأرقام والعد.
- ساعدي الطفل على تنمية مهاراته اللغوية بالتحدث معه بجمل أطول من جملة مستخدمة كلمات حقيقية. كرري ما يقوله، فمثلاً، عندما يقول «أحتاج إلى مومو»، ثم أوضحي له كيف يستخدم كلمات مثل «الكبار» بقولك، «أريد موزة».
- دع طفلك يساعدك في إعداد وجبات الطعام. أعطيه مهام بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضروات أو قلب 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 طفلك في غرفة نومه. فالأطفال يتعلمون من خلال الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- علّمي طفلك الأغاني والقوافي البسيطة، مثل "Itsy Bitsy Spider" أو "Twinkle, Twinkle, Little Star".
- أعطيه "صندوق للأنشطة" يحتوي على ورق وأقلام ودفاتر تلوين. لوّني وارسمي خطوطاً وأشكالاً معه.
- شجعي الطفل على اللعب مع الأطفال الآخرين. فهذا يساعد على تعلم قيمة الصداقة وكيفية التعامل مع الآخرين.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المُطوّر من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# طفلك في عمر 4 سنوات



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يُبديها طفلك عند بلوغه عمر 4 سنوات. خذي معك 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 الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

### علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

- يتظاهر بأنه شيء آخر أثناء اللعب (مثل تظاهره بأنه معلم أو بطل خارق أو كلب)
- يطلب الذهاب ليلهو مع الأطفال إذا لم يكن حوله أي منهم، مثل طلبه «هل أستطيع اللعب مع أليكس؟»
- يواسي الآخرين الذين يشعرون بالألم أو الحزن، مثل معانقته لصديق يبكي
- يتجنب الخطر، 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 جملاً تتألف من أربع كلمات أو أكثر
- يردد بعض الكلمات من أغنية أو قصة أو أغنية أطفال
- يتحدث عن شيء واحد على الأقل حدث خلال يومه، مثل قوله «لقد لعبت كرة القدم».
- يجيب عن أسئلة بسيطة على نحو «فيما يُستخدم المعطف؟» أو «فيما يُستخدم قلم التلوين؟»

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يذكر بعض ألوان الأغراض
- يحكي ما سياتي 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 بقبضة يده)

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 وُلد 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 بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، واطلبي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطلبي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقيماً أفضل؛ و
2. اتصلي بأية مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned).

American Academy  
of Pediatrics



مختص في صحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى المطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



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

# 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 طبيب الطفل ومعلميه إذا كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة الطفل على النمو.



- ساعدي طفلك على الاستعداد للأماكن الجديدة ومقابلة أشخاص جدد. فيمكن مثلاً أن تقرّبي له القصص أو تلعي معه الألعاب القائمة على تبادل الأدوار (اللعب بالتظاهر) لمساعدته على الشعور بالراحة.
- اقرّبي مع طفلك. اسأليه عن الأحداث الجارية في القصة وما يعتقد أنه قد يحدث بعد ذلك.
- ساعدي 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 بيني له كيف يفعل ذلك؛ إذ قد لا يكون على دراية بالكلمات التي يحتاج إليها. على سبيل المثال، ساعدي طفلك على أن يقول: «هل يمكن أن أشارك بتناوب الأدوار؟» وذلك بدلاً من أخذه لشيء من شخص ما.
- ساعدي طفلك على التعرف على مشاعر الآخرين والطرق الإيجابية للتفاعل معها. فمثلاً إذا رأى طفلاً حزيباً، فقولي له «إنه يبدو حزيباً. فلنحضر له دمية.»
- استخدمي كلمات إيجابية وأعطِي اهتماماً للسلوكيات التي تريد أن يلتزم بها طفلك ("السلوكيات المرغوبة"). ومثلاً على ذلك، قولي له «أنت تشارك هذه اللعبة بلطف شديداً!» ومن ناحية أخرى، قللي الاهتمام بتلك السلوكيات التي لا ترغبين في أن يفعلها الطفل.
- أخبريه بطريقة بسيطة لماذا لا يمكنه فعل شيء لا تريد أن يفعله («سلوك غير مرغوب فيه»). امنحه بدلاً من ذلك خياراً بشأن ما يمكنه فعله. مثل قولك له «لا يمكنك القفز فوق السرير. هل تريد الخروج واللعب في الخارج أو تشغيل بعض الموسيقى والرقص؟»
- اتركه يلهو مع غيره من الأطفال، مثلاً في الحديقة أو المكتبة. اسألي 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. تجنبي قضاء أي وقت أمام الشاشات (التلفاز، الهاتف، الجهاز اللوحي، وغيرها) لمدة من ساعة إلى ساعتين قبل النوم ولا تضعي أية شاشات في غرفة نوم طفلك. يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمرية إلى النوم لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 13 ساعة يومياً (شاملة فترات القيلولة). الانتظام في مواعيد النوم يجعل الأمر أسهل!
- امنحي طفلك ألعاباً أو أشياء تشجعه على التخيل، مثل ملابس التنكر، والأواني والمقالي ليتظاهر بالطهي، أو المكعبات ليبنى بها. شاركه في اللعب بالتظاهر، مثل تناول الطعام التظاهري الذي يطبخه.
- خصصي وقتاً للإجابة على أسئلة طفلك «الاستفهامية». في حال عدم معرفتك للإجابة، قولي «لا أعرف»، أو ساعدي طفلك في العثور على الإجابة في كتاب، أو على شبكة الإنترنت، أو من شخص آخر بالغ.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، يمكن تنزيل تطبيق Milestone Tracker المُطوّر 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 وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى المُطوّر من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# طفلك في عمر 5 سنوات

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

علامات النمو مهمة! تعطيك طريقة لعب الطفل وتعلمه وكلامه وتصرفاته وحركاته دلائل مهمة حول نموه. تحقق من علامات النمو التي يبديها طفلك عند بلوغه عمر 5 سنوات. خذي معك 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 الأطفال في تلك المرحلة العمرية:

### علامات النمو المعرفي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يعد حتى الرقم 10
- يسمي بعض الأرقام بين 1 و5 عندما تشيرين إليها
- يستخدم كلمات تعبر عن الوقت، مثل «أمس»، أو «غداً»، أو «صباحاً»، أو «ليلاً»
- يتتبع لمدة تتراوح من 5-10 دقائق أثناء ممارسة الأنشطة.
- على سبيل المثال، في أثناء وقت القصة أو ممارسة الفنون والحرف اليدوية (وقت الشاشة غير محسوب)
- يكتب بعض الحروف من اسمه
- يذكر بعض الحروف عندما تشيرين إليها

### علامات النمو الحركي / البدني

- يزرر بعض الأزرار
- يقفز على قدم واحدة

### علامات النمو الاجتماعي والعاطفي

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

### اللغة/ التواصل

- يروي قصة سمعها أو اختلقها تتألف من حديثين على الأقل. على سبيل المثال، قصة علفت في شجرة وأنقذها أحد رجال الإطفاء
- يجيب عن أسئلة بسيطة حول كتاب أو قصة عقب قراءتها أو سردها له
- يحافظ على استمرار الحوار بتجاذب الحديث بالتواوب أكثر من ثلاث مرات
- يستخدم القوافي البسيطة أو يتعرف عليها (بطة- قطة، جميل- طويل)

## أشياء أخرى مهمة يجب مشاركتها مع الطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلنها 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 وُلد 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 بالتصرف. تحدثي مع طبيب الطفل، وشاركيه مخاوفك، وإطليي إجراء فحص نمو. إذا استمر شعورك بالقلق أنت أو الطبيب:

1. اطليي الإحالة إلى أخصائي يمكنه تقييم طفلك تقيماً أفضل؛ و
2. اتصلي بأية مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة هل هناك إمكانية أن يحصل طفلك على خدمات للمساعدة.

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

American Academy  
of Pediatrics



مخصص لصحة جمع الاطفال ©

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجانى الفطور من CDC



GET IT ON  
Google Play

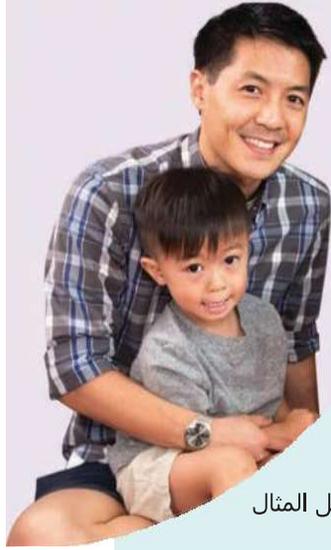
Download on the  
App Store



لا تنتظري.  
التصرف 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 طبيب طفلك ومعلميه 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 تولي زمام المبادرة والاستقلالية، احرص على ملاحظة السلوك الجيد، «لقد احتفظت بهدوئك عندما أخبرتك أنه قد حان وقت النوم»
- «اسأله عن الألعاب التي يلعبها، وساعده على التوسع في إجابته 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 تساعده على البدء في التعرف على الوقت، فمثلاً، غنِّ أغاني عن أيام الأسبوع وأخبره ما هو اليوم، فضلاً عن استخدامك لكلمات تعبر عن الوقت، مثل اليوم، وغداً، وأمس.
- دعه يفعل الأشياء بنفسه. حتى لو لم يكن ما يفعله مثاليًا، فمثلاً، اتركه يرتب سريره، أو يزرر 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 تتاب الشخصيات ولماذا تتابهم تلك المشاعر، العب ألعاب القوافي، فمثلاً، قل له: «ما هي الكلمة التي تتأغم مع كلمة قطة؟»
- علِّمه اتباع القواعد عند ممارسة الألعاب، على سبيل المثال، العب لعبة الألواح 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 للوسائط،
- تناول وجبات الطعام معه واستمتع بقضاء وقت العائلة في التحدث معاً، وقدم الوجبة نفسها للجميع، وتجنب قضاء الوقت أمام الشاشات (التلفاز، والأجهزة اللوحية، والهواتف، وغيرها) أثناء وقت تناول الطعام، ودع طفلك يساعد في إعداد الأطعمة الصحية واستمتعاً 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 تنزيل تطبيق Milestone Tracker المطور 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 بناء على البيانات المتاحة وإجماع آراء الخبراء.

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

يمكن تنزيل تطبيق  
Milestone Tracker  
المجاني المطور من CDC



اعرفي العلامات. بادري بالتصرف.

# نصائح للتربية الإيجابية من أجل نمو صحي للطفل

## مرحلة الطفولة المتوسطة (تتراوح ما بين 6-8 سنوات)

### مراحل النمو

تحدث العديد من التغيرات في حياة الطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة. فالأطفال في هذه المرحلة العمرية يستطيعون ارتداء ملابسهم بأنفسهم، والتقاط الكرة بسهولة أكبر باستخدام أيديهم فقط، وربط أحذيتهم. ويصبح الاستقلال عن العائلة أمراً أكثر أهمية الآن. تجعل أحداث مثل بدء الدراسة الأطفال في هذه السن على اتصال بالعالم الأكبر بشكل منتظم. وتزداد أهمية الصداقات أكثر بمرور الوقت. كما تتطور المهارات البدنية والاجتماعية والعقلية تطوراً سريعاً في هذا الوقت. إنه وقت حاسم بالنسبة للأطفال لتعزيز ثقتهم في أنفسهم في جميع مناحي الحياة، من خلال الأصدقاء والعمل المدرسي والرياضة. في ما يلي بعض المعلومات حول نمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة المتوسطة:

### التغيرات العاطفية/الاجتماعية

- قد يستطيع الأطفال في هذه الفئة العمرية القيام بما يلي:
- إظهار المزيد من الاستقلالية عن الوالدين والعائلة.
  - البدء بالتفكير في المستقبل.
  - فهم المزيد عن مكانه في العالم.
  - إعطاء اهتمام أكبر للصداقات والعمل الجماعي.
  - الرغبة في أن يكون محبوباً ومقبولاً لدى الأصدقاء.

### التفكير والتعلم

- قد يستطيع الأطفال في هذه الفئة العمرية القيام بما يلي:
- إظهار تطور سريع للمهارات العقلية.
  - تعلم طرق أفضل لوصف التجارب والتحدث عن الأفكار والمشاعر.
  - تقليل التركيز على الذات وزيادة الاهتمام بالآخرين.

### نصائح التربية الإيجابية

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

- أظهر المودة لطفلك. اعترف بإنجازاته.
- ساعده على تنمية شعوره بالمسؤولية - اطلب منه المساعدة في المهام المنزلية، مثل إعداد المائدة.
- تحدث مع طفلك عن المدرسة والأصدقاء وتطلعاته المستقبلية.
- تحدث معه عن احترام الغير. شجعه على مساعدة المحتاجين.
- ساعد طفلك على تحديد أهدافه الخاصة القابلة للتحقيق - ما يجعله يتعلم الفخر بنفسه ويقلل من اعتماده على موافقة الآخرين أو مكافأتهم.
- ساعده على تعلم الصبر بأن يسمح للآخرين بالتحرك قبله أو بإتمام مهمة ما قبل الخروج للعب. شجعه على التفكير في العواقب المحتملة قبل التصرف.
- ضع قواعد واضحة والتزم بها، مثل المدة التي يمكن أن يشاهد فيها طفلك التلفاز أو متى يجب عليه أن يخلد إلى النوم.
- كن واضحاً بشأن السلوك المقبول والسلوك غير المقبول.
- افعلوا أشياء عائلية ممتعة سوياً، مثل ممارسة الألعاب، والقراءة، والذهاب إلى الفعاليات التي تقام في مجتمعكم المحلي.





# نصائح للتربية الإيجابية من أجل نمو صحي للطفل

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

### مراحل النمو

قد يكون استقلال طفلك المتزايد عن العائلة وإهتمامه بالأصدقاء واضحاً الآن. تعد الصداقات الصحية مهمة للغاية من أجل نمو طفلك، ولكن قد يصبح ضغط الأقران قوياً 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 شعوراً بالمسؤولية إلى جانب استقلاليتهم المتزايدة. 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 تعقيداً وعلاقات مع الأقران. يصبح تكوين الصداقات، لا سيما من الجنس نفسه، أكثر أهمية من الناحية العاطفية.
- التعرض للمزيد من ضغط الأقران.
- الوعي المتزايد 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 الأكاديمية في المدرسة.
- الاستقلال المتزايد 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 انضمامه إلى فريق رياضي، أو أن يكون متطوعاً في مؤسسة خيرية.
- ساعد طفلك على تطوير إحساسه بالصواب والخطأ. تحدث معه عن الأشياء الخطرة التي قد يضغط عليه أصدقاؤه كي يفعلها، مثل التدخين أو التحديات الجسدية الخطيرة.
- ساعد طفلك على تطوير الشعور بالمسؤولية - شجعه على المشاركة في المهام المنزلية 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.



## نماء الطفل: أهم ركائز مناهج التعلم:

### 6 أشهر:

- يبدأ الرضع في استكشاف البيئة بصرياً
- الابتسام للكبار ومن حولهم
- التعبير عن الإثارة عند اللعب بالألعاب المفضلة

### 12 شهراً:

- لعب الغموضة وغيرها من الألعاب التي تعتمد على تبادل الأدوار
- تقليد الإيماءات البسيطة مثل التلويح
- إسقاط الأغراض ورميها

### 18 شهراً:

- تقليد أصوات الأطفال الآخرين وحركاتهم
- التركيز على لعبه الخاص دون ملاحظة الآخرين
- المشاركة بدوره في ألعاب تعتمد على تبادل الأدوار

### سنتان:

- مراقبة الآخرين المنخرطين في اللعب
- اللعب مع أطفال آخرين يمارسون نشاطاً مشابهاً (يطلق عليه أيضاً اللعب الموازي)
- تبادل الأدوار مع الألعاب عند توجيهه

### 3 سنوات:

- المشاركة في اللعب التعاوني
- المشاركة في تبادل الأدوار
- إظهار التفضيل لزملاء اللعب
- طرح الأسئلة
- استراتيجيات الانضباط الذاتي (ملاحظات مقدم العرض، مثل أخذ أنفاس عميقة)

### من 4 إلى 6 سنوات:

- دعوة الآخرين للانضمام إلى اللعب التمثيلي
- توسيع سيناريوهات اللعب
- الاستماع للآخرين
- الانخراط في الحديث مع نفسه

### من 7 إلى 9 سنوات:

- تمكن الأطفال من استخدام العمليات (مجموعة قواعد منطقية)
- فهم أن الناس ينظرون إلى العالم بطريقة مختلفة (إزالة فكرة أنه مركز اهتمام العالم)
- إظهار الاندماج في المهام

### من 10 إلى 12 سنة:

- القدرة على التعامل مع الأفكار المجردة
- جمع العناصر وفصلها وفهم طبيعتها

- ساعد الطفل على تحديد أهدافه الخاصة. شجعه على التفكير في المهارات والقدرات التي يرغب في امتلاكها وسيله إلى تطويرها.
- ضع قواعد واضحة والتزم بها. تحدث مع طفلك عما تتوقعه منه (السلوك) في غياب الكبار. إذا أعطيت أسباباً للقواعد، فإن ذلك سيساعده على معرفة ما يجب فعله في معظم المواقف.
- استخدم التأديب لتوجيهه وحمايته، بدلاً من عقابه لجعله 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.
- تحدث معه عن التغيرات الجسدية والعاطفية الطبيعية للبلوغ.
- شجع طفلك على القراءة اليومية. تحدث معه عن واجباته المدرسية.
- كن حنوناً وصادقاً معه، وافعل الأشياء معاً 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 كبيراً بما يكفي ليتناسب 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 ثلجية 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.
- أبعاد 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 وتوفر له التنوع لمدة ساعة في اليوم! تأكد من ممارسته لثلاثة أنواع من الأنشطة: النشاط الهوائي مثل الجري، وتقوية العضلات مثل التسلق، وتقوية العظام - مثل القفز بالحبل - ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً.

من هذه الوثيقة لإعادة طباعتها مجاناً من pdf تتوفر نسخة

<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

:: 美国儿科学会 美国儿科学会 美国儿科学会 美国儿科学会 美国儿科学会

<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

<b>Early On</b>	<a href="http://earlyon.org1800www">earlyon.org1800www</a>	5966-327-800-1
<b>Build Up</b>	<a href="http://www.buildupmi.org">www.buildupmi.org</a>	8384-320-888-1



# Michigan® Early On

## مساعدة الرضع على التعلم والنمو

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

[www.earlyonmichigan.org](https://www.earlyonmichigan.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](https://www.earlyonmichigan.org)



@ChildFindMich



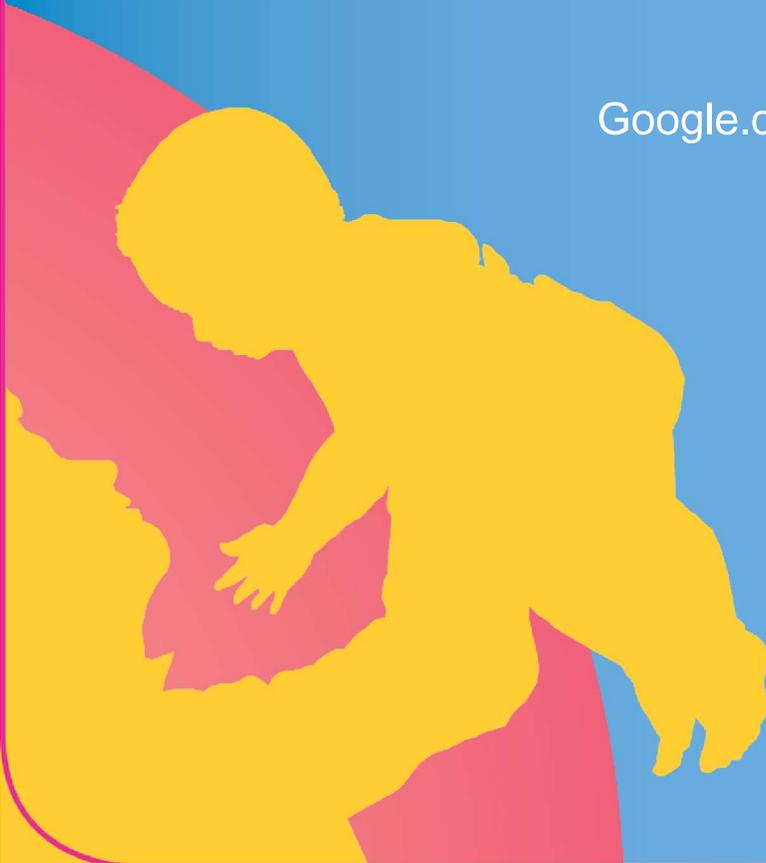
[Google.com/+1800earlyonOrg](https://www.google.com/+1800earlyonOrg)



earlyonmichigan@



فلا تقلق. ولكن لا تنتظر.



# 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 يشته 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 المنطقة التعليمية العامة.

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



1BuildUpMich



B BuildUpMichigan



Google.com/+BuildupmiOrgMDE



طُبعت هذه الوثيقة ووزعت عن طريق IDEA Mandated Activities Project, Early On® Public Awareness وتمنحها Michigan Department of Education بتكلفة 0.03 دولار لكل بطاقة. الآراء الواردة هنا لا تعكس بالضرورة موقف أو سياسة Michigan Department of Education، أو Michigan State Board of Education، أو U.S. Department of Education، ولا يُستدل 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.



## منع إساءة معاملة الأطفال: الإرشادات المناسبة

- يحظر دليل ولاية ميشيغان لمقدمي خدمات رعاية الأطفال المرخص لهم وسائل العقاب التالية: الضرب، والصفع، والهز، والعص، والقرص، وتقييد الحركة، والحاق 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 الإجرامي في وقت لاحق.



21

## منع إساءة معاملة الأطفال: الإرشادات المناسبة

- تأكد من أن المكان مجهز
- كن مثلاً يحتذى به للسلوكيات واللغة التي ترغب في رؤيتها
- أخبر الأطفال بما تريد منهم أن يفعلوه
- أعد توجيه الطفل إلى خيار إيجابي
- تجاهل السلوكيات عند الاقتضاء
- إبعاد الطفل عن الموقف



22

## الوقاية من إصابة الدماغ المؤذية أو متلازمة هزّ الرضيع

- إصابة الدماغ المؤذية (AHT) هي نوع من الاعتداء الجسدي على الرضيع أو الطفل ينتج عنه إصابة في الرأس أو الرقبة
- تحدث معظم حالات إصابة الدماغ المؤذية عندما يستاء ولي أمر أو مقدم رعاية من عدم توقف الطفل أو الرضيع عن البكاء أو لا يفعل شيئاً يتوقع منه أن يفعله
- يمكن أن تؤدي الإصابات الناجمة عن إصابة الدماغ المؤذية إلى عجز بدني وعقلي وطبي طويل الأمد وتلف في الدماغ بل وقد تؤدي بحياة الطفل
- يوجد حوالي 3000 حالة مصابة جراء إصابة الدماغ المؤذية في الولايات المتحدة سنوياً، ويموت طفل واحد من بين كل 4 أطفال جراء تلك الإصابات.
- ليس هناك قدر آمن من الاهتزاز



23

# LEPPT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

منع إصابة الدماغ المؤذية والتي تشمل متلازمة هزّ الرضيع تحدث إصابة الدماغ المؤذية نتيجة أحد هذه الأفعال الثلاثة

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

لا تهز رضيعاً أبداً، أبداً! ليس هناك قدر آمن من الاهتزاز.



## لا تهزّ 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 هزّ الرضيع،\* ومعظم هؤلاء الأشخاص لم يتخلوا قط أن يؤذوا أطفالهم؛ إذ يكون ذلك رد فعل فوري لشعورهم بالإحباط. يجب توعية مقدمي الرعاية بشأن متلازمة هزّ الرضيع (SBS).

- بالرغم من أن ذلك قد يحدث نتيجة للشعور بالإحباط، لكن هزّ الرضيع بقوة يعد شكلاً خطيراً من أشكال الإساءة للأطفال.
- يمكن أن تؤدي نوبة هزّ واحدة بحياة الطفل أو تسبب إصابات خطيرة أخرى مثل التخلّف العقلي، وصعوبات النطق والتعلم، والشلل الدماغي، ونوبات الاضطراب، وفقدان السمع، والعمى الجزئي أو الكلي، واضطرابات السلوك، وضعف الإدراك، وإصابة الحبل الشوكي، والشلل، وكسور العظام وحالات الإنخلاع.
- قد تكون رعاية الرضيع أمراً صعباً ومحبطاً. فالرضع يكون لعدة أسباب منها:
  - الجوع
  - الحاجة إلى التحشؤ
  - الحاجة إلى تغيير الحفاضات
  - الشعور بالحر الشديد أو البرد الشديد
  - الحمى أو الألم الناتج عن ألم الأذن أو التسنين أو الطفح الجلدي أو لدغة الحشرات
  - الحاجة إلى أن يحملهم أو يهدئهم أحد
  - الشعور بالإرهاك 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 لبضع دقائق حتى تستعيد هدوئك. خذي عدة أنفاس عميقة، أو عدي إلى 100، أو استمعي إلى الموسيقى الهادئة، أو مارسي الرياضة، أو باشري بعض الأعمال المنزلية، أو اذهبي في نزهة (لا تتركي الرضيع في المنزل بمفرده).
- يجب توعية مقدمي الرعاية بشأن متلازمة هزّ الرضيع. تأكد من أنهم يفهمون مخاطر هزّ 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 بأس 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](http://www.togetherwithbaby.com/Handouts/handout_sbs.pdf))

## كيفية تهدئة رضيع يبكي

### الخطوة الأولى: حاولي معرفة ما الذي يجعل الرضيع يشعر بالانزعاج تأكدي من أن الرضيع:

- ليس جائعاً أو يحتاج إلى أن يتجشأ
- الحفاضات التي يرتديها جافة
- يرتدي ملابس مريحة
- لا يشعر بالحر الشديد أو البرد الشديد
- لا يشعر بالإرهاك الزائد أو التحفيز الزائد بسبب اللعب أو الضوضاء أو الضوء الساطع
- ليس مريضاً أو مصاباً بالحمى
- لا يتألم



وسيلة الرضع للتواصل هي البكاء

### الخطوة الثانية: حاولي مساعدة الرضيع على الاسترخاء

- أطفئي الأنوار
- لفيه أو ضعي له قماطاً بإحكام
- هزي الرضيع برفق
- قدمي له الثدي أو زجاجة الرضاعة أو البرازة
- امشي بالرضيع
- شغلي له بعض الموسيقى الهادئة
- هدهديه، أو اهمسي، أو غنّ له، أو حديثه بهدوء
- شغلي المكينة الكهربائية
- اصطحبيه في جولة بعربة الأطفال أو في السيارة



### الخطوة الثالثة: حافظي على سلامة رضيعك

يبكي الرضيع 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 شعرتي بالإرهاق أو الإحباط أو الغضب أو فقدان السيطرة، فيمكنك في تلك الحالة القيام بما يلي:

القماط المحكم يمكن أن يساعد الرضيع على الاسترخاء



حافظي دائماً على سلامة الرضيع

- التوقف
- أخذ نفس عميق والعد حتى 10
- ضعي الرضيع في مكان آمن، مثل سرير الأطفال أو قفص اللعب
- غادري الغرفة وأغلقي الباب
- ابحتي عن مكان هادئ لنفسك وخذي وقتاً تترتاحين فيه
- تفقدي أحوال الرضيع ما بين كل 5-15 دقيقة
- إذا كنت هادئة ورابطة الجأش فيمكنك
- تكرار الخطوات الأولى والثانية
- لا تخشي من طلب المساعدة

#### طلب المساعدة

الحفاظ على سلامة طفلك وطلب المساعدة من سمات الأم الصالحة. توقفي، وخذي وقتاً تترتاحين فيه، واطلبي المساعدة، فيمكنك:

- الاتصال بأحد الأصدقاء أو الأقارب أو الجيران للحصول على الدعم والمشورة
- اطلبي 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

المصدر: National Association of Neonatal Nurses

Karin M. Gracey, RNC, MSN, CANNP, Column Editor & Suzanne Franklin  
PNN, NRPA, SM, NR, Carbaugh

يجب على كل من يعتني 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](http://www.don'tshake.com)  
The Shaken Baby Alliance  
(877)-6-END-SBS  
[www.shakenbaby.com](http://www.shakenbaby.com)

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

## الوقاية من إساءة معاملة الأطفال: ضع خطة عند الشعور بالتوتر

- اعلم أنه من الجيد أن تطلب المساعدة
- تمتع بإمكانية الوصول بسهولة إلى رقم هاتف الوالدين وغيرهم من مقدمي الدعم
- اعلم أنه لا بأس بترك الرضيع أو الصغير يبكي، طالما كان آمنًا
- انتقل إلى غرفة أخرى وتنفس بعمق

24

## التعرف على الإساءات

### للأطفال ومظاهر إهمالهم والإبلاغ عنها

25

## التعرف على الإساءات للأطفال ومظاهر وإهمالهم والإبلاغ عنها

- باعتبارك مقدم رعاية معفي من الترخيص، فأنت ملتزم بفهم مسؤولية الإبلاغ التي كلفت بها
- تعرف على علامات الإساءة والإهمال
- قسم القبول المركزي - وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية ميشيغان
- مفتوح 24 ساعة يوميًا. 7 أيام أسبوعيًا
- الإبلاغ عبر الهاتف أو عبر الإنترنت
- 855-444-3911

26

---

---

---

---

---

---

---

---

## -4TEN- قاعدة الكدمات على الوجه

«وجه»  
❖ اللجام (الجزء الداخلي من اللثة بالقرب من الأسنان)  
❖ زاوية الفك (خط الفك)  
❖ الوجنات (الجزء اللحمي)  
❖ الجفون  
❖ الملتحمة (الجزء الأبيض من العين)

«عشرة»  
➤ جذع الإنسان  
➤ الأذنان  
➤ الرقبة

«4»

الرضع في عمر 4 أشهر وأقل

«p»

آثار الكدمات (ظهور آثار محددة مثل الصعق والجذب وحروق السجاني)







# 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	نتائج تحقيقات CPS
12-11	مشكلات متنوعة
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

يقتضى قانون حماية الطفل بولاية ميشيغان لسنة 1975 PA 238, MCL 722.621 وما يليه، أن يُبلغ عن الإساءة للأطفال وإهمالهم أشخاص معينون (يطلق عليهم اسم المبلغين المفوضين) ويسمح لجميع الأشخاص بالإبلاغ عن الإساءة للأطفال وإهمالهم. يتضمن قانون حماية الطفل المتطلبات القانونية للإبلاغ عن الإساءة للأطفال وإهمالهم والتحقق 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 Office (MDHHS) Michigan Department of Health and Human Services أو انتقل إلى [www.michigan.gov/mdhhs](http://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 وإهمالهم المشتبه بها. كما يصدق على التقارير التي يقدمها المبلغون المفوضون بمعدل الضعف مقارنة بالتقارير التي يقدمها المبلغون غير المفوضين. يمكن تحديث قائمة المبلغين المفوضين بناءً على التغييرات التي تطرأ على قانون حماية الطفل. يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن الإبلاغ بموجب تفويض على رابط [www.michigan.gov/mandatedreporter](http://www.michigan.gov/mandatedreporter).

فيما يلي قائمة بالمبلغين المفوضين:

ملاحظة: فيما يخص الأفراد الذين يعملون أو يتطوعون بصفة مماثلة لتلك المهن المذكورة (ولكنهم غير مذكورين في هذه القائمة)، يرجى اتباع إجراءات الوكالة أو سياساتها الداخلية لضمان الإبلاغ عن مخاوفك بشأن حالات الإساءة و/أو الإهمال المشتبه بها.

- الطبيب
- مساعد الطبيب
- الممرضة
- طبيب الأسنان
- أخصائي صحة الأسنان المسجل
- ضابط إنفاذ القانون
- الطبيب الشرعي
- أخصائي السمع
- أخصائي نفسي
- أحد رجال الدين
- مدير مدرسة
- مستشار المدرسة أو المعلم
- مقدم رعاية أطفال مرخص له
- الأخصائي الاجتماعي
- استشاري مهني معتمد
- استشاري الزواج والعلاقات الأسرية
- مقدم رعاية أطفال مرخص له
- أخصائي اجتماعي معتمد حاصل على الماجستير
- أخصائي اجتماعي معتمد حاصل على البكالوريوس
- فني خدمة اجتماعية مسجل
- فني خدمة اجتماعية
- 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 محددین 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 المبلّغين المفوضين

يتعين على المبلّغين المفوضين دائماً الإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال وإهمالهم المشتبه بها إلى MDHHS بولاية ميشيغان. يتعين على موظفي MDHHS المحددين إبلاغ MDHHS Centralized Intake 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 المبلّغ المفوض بالإبلاغ. وبالمثل، هناك حصانة مدنية وجنائية لأي شخص يقدم بلاغاً بحسن نية.

يقتضى قانون حماية الطفل أن يقدم المبلّغين المفوضين الذين لديهم سبب معقول للاشتباه في وقوع حالات إساءة للأطفال أو إهمالهم بلاغاً شفهيًا فوراً إلى MDHHS – Centralized Intake (855-444-3911)، يتبعه بلاغ كتابي في غضون 72 ساعة (يرجى الرجوع إلى الصفحة 3). ولا يُتوقع من المبلّغ أن يحقق في الأمر أو يعلم التعريفات القانونية للإساءة للأطفال وإهمالهم أو حتى معرفة اسم الجاني. يهدف قانون حماية الطفل إلى تبسيط عملية الإبلاغ ويضع مسؤولية تحديد الإجراء المناسب على عاتق Children Protective Services (CPS) التابعة لوزارة MDHHS في ولاية ميشيغان. تستند سلطة CPS وإجراءاتها إلى الشروط الواردة في قانون حماية الطفل.

يجب على المبلّغين المفوضين من طواقم العاملين في مستشفى أو وكالة أو مدرسة إخطار الشخص المسؤول عن تلك الوكالة. كما يجب عليهم تضمين النتائج التي استخلصوها وتقديم بلاغ كتابي إلى الشخص المسؤول. لا يعفى إخطار الشخص المسؤول، المبلّغين المفوضين من الالتزام بالإبلاغ عن حالات الإساءة للأطفال أو إهمالهم إلى Centralized Intake – MDHHS. كما يتعين على المبلّغين المفوضين التواصل مع وكالاتهم كل منها على حدة فيما يتعلق بأي إجراءات داخلية ربما تتبعها وكالاتهم إضافة 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 المبلّغين المفوضين

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

إذا بدأ الطفل في الإفصاح عن معلومات تتعلق بإساءة معاملته و/أو إهماله، يجب على المبلّغين المفوضين نقل الطفل إلى بيئة خاصة. فقد يقلل ذلك من نشيت انتباهه ويوفر الخصوصية لحديث قد يكون حساسًا.

يجب على المبلّغين المفوضين الحفاظ على التواصل البصري وتجنب إبداء أية علامات تتم عن صدمة أو عدم موافقة أثناء عملية الإفصاح. يجب أن يطرح المبلّغون 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 أيضاً في الحفاظ على الولاء لولي أمرهم (الأولياء أمورهم). إذا كنت ستقدم بلاغاً، حافظ على الثقة مع الطفل بشرح عملية الإبلاغ، في حال كان ذلك مناسباً.

## البلاغ الشفهي

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 ضرورياً، أن يكون لدى الموظف الذي يعمل في MDHHS intake المعلومات المذكورة أدناه. اتصل بـ MDHHS – Centralized Intake for Abuse and Neglect على الرقم 855-444-3911 لتقديم بلاغ شفهي.

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

- اسم مقدم الرعاية (ولي الأمر و/أو 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 و/أو يمكنه الوصول إليه.
- العنوان الذي وقع فيه الحادث المزعوم، إذا كان مختلفاً عن عنوان المنزل.
- بيانات إفصاح الطفل وسياق الإفصاح. على سبيل المثال، هل سئل الطفل عن الإصابة أم أنه تطوع من تلقاء نفسه بتقديم المعلومات؟
- تاريخ سلوك الطفل.
- سبب الاشتباه في الإساءة للطفل و/أو إهماله.

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

## البلاغ الكتابي

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

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

يُرجى 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](http://www.michigan.gov/mandatedreporter).

يمكنك إرسال بلاغك الكتابي إلى:

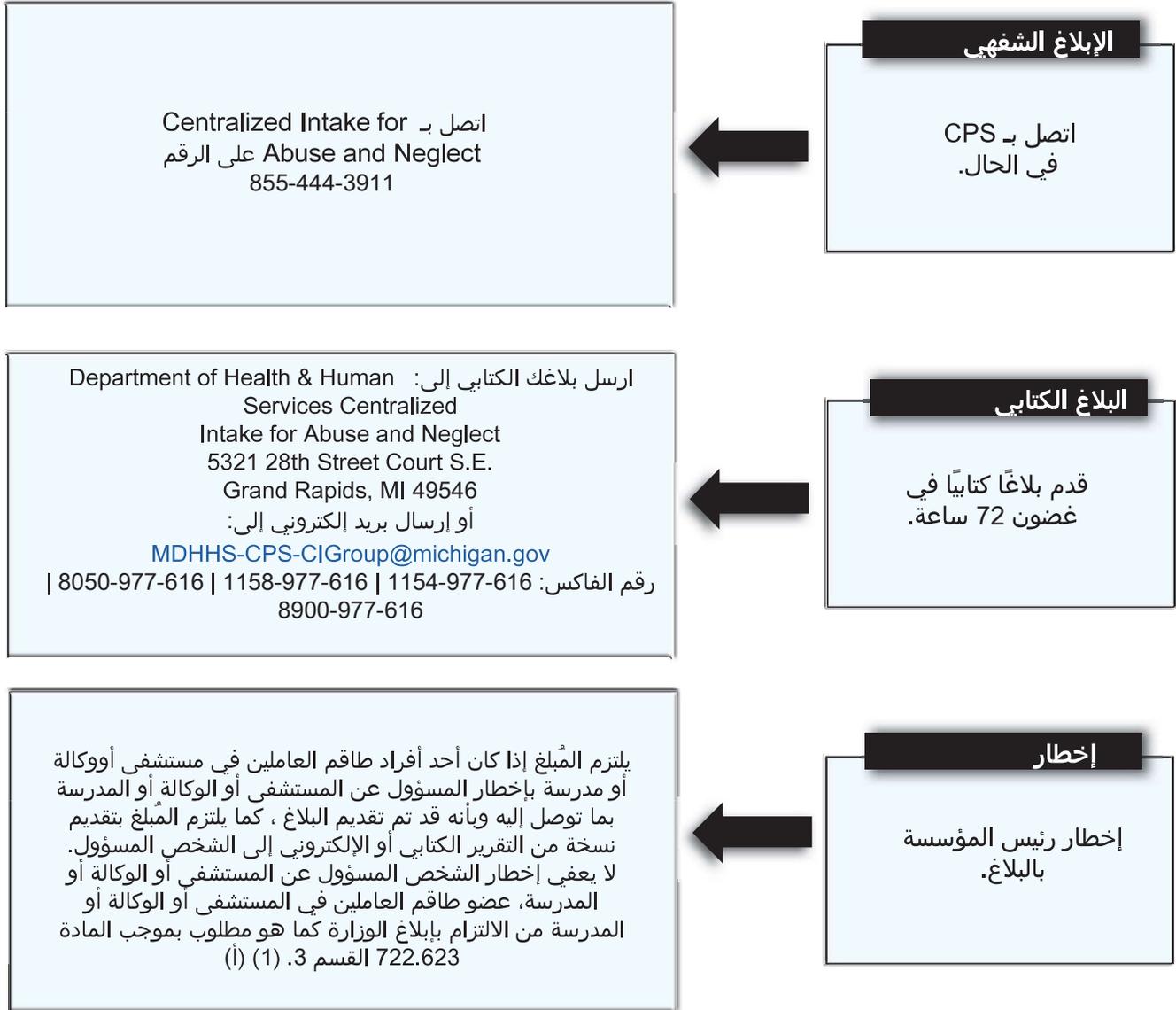
Michigan Department of Health and Human  
Services Centralized Intake for Abuse and Neglect  
.5321 28th Street Court S.E.  
Grand Rapids, MI 49546

أو إرسال بريد إلكتروني إلى:

[MDHHS-CPS-CIGroup@michigan.gov](mailto:MDHHS-CPS-CIGroup@michigan.gov)

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

## عملية الإبلاغ التي يتبناها المبلغون المفوضون



### الاعتداء الجسماني

الاعتداء الجسماني هو إصابة غير عرضية تحدث للطفل. قد يشمل الاعتداء الجسماني، 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 المتعمد لأجزاء الحساسة للضحية أو الجاني المزعوم أو اللمس المتعمد للملابس التي تغطي المنطقة المباشرة لأجزاء 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 طفيفًا، 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 تنطوي على القسوة أو المعاناة التي يعتبرها الشخص العاقل مفرطة. ومن الأمثلة المحتملة لإساءة المعاملة:

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

### الضرر العقلي

نمط من الأفعال البدنية أو اللفظية أو الإهمال من جانب ولي الأمر و/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 تنطوي على الإهمال، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر عدم توفير أو عدم محاولة توفير المأكل أو الملابس 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 و/أو إهماله دون اتخاذ التدابير المناسبة لوقف الإساءة و/أو الإهمال أو منع تكرار حدوثها عندما يكون الشخص قادرًا على القيام بذلك وعلى علم بالإساءة و/أو 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 أفعالاً تتخطى مستوى نضج الطفل أو حالته البدنية أو قدراته العقلية ويؤدي إلى إلحاق الضرر أو التهديد بإلحاق الضرر بالطفل.

- **التخلي.** 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 الجسماني 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:**
  - ولي الأمر أو الوصي القانوني أو الشخص الذي يبلغ من العمر 18 عاماً فأكثر ويقوم 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 ولي أمر الطفل أو مع شخص آخر مسؤول عن صحة الطفل أو رعايته؛ و
    - ليس ولي أمر الطفل أو شخص آخر تربطه بالطفل صلة قرابة بالدم أو النسب حتى الدرجة الثالثة. (الوالد، الجد، الجد الأكبر، الأخ، الأخت، العم، العممة الكبرى، العم الأكبر، ابنة 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 تطوي الشكوى على استغلال جنسي (الاتجار بالبشر).
- مالك أو مدير أو متطوع أو موظف في جهة أو أكثر من الجهات التالية:
  - مؤسسة معتمدة أو مسجلة لرعاية الأطفال.
  - دار الرعاية العائلية البديلة للبالغين سواء أكانت مرخصة أو غير مرخصة أو دار رعاية بديلة للبالغين محدودة العدد.
  - منظمة أو مؤسسة لرعاية الأطفال.

### الإتجار بالبشر (ضحية الاستغلال الجنسي)

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

### ضحية الإتجار بالعمالة

- الإتجار بالعمالة هو تجنيد أو إيواء أو نقل أو استلام أو استلاب شخص للعمل أو أداء الخدمات، باستخدام القوة أو الاحتيال أو الإكراه بغرض إخضاعه للعمل الإجباري أو السخرة أو عبودية الدين أو الرق.

**= الإِتْجَار**

**الغرض**

الاستغلال، بما في ذلك:

بغاء الغير

الاستغلال الجنسي

العمل القسري

الرق أو الممارسات المماثلة

استئصال الأعضاء

أنواع أخرى من الاستغلال

**الوسائل**

التهديد أو استخدام القوة

الإكراه

الاختطاف

الاحتيال

الخداع

التعسف في استخدام السلطة أو القابلية للتأثر

تقديم المدفوعات أو الامتيازات

**الفعال**

تجنيد

نقل

انتقال

إيواء

استقبال الأشخاص

يُرجى 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 يتتابك الشك، اتصل بـ MDHHS للتماس المشورة. فيما يلي بعض علامات التحذير الجسدية والسلوكية الشائعة المرتبطة بأشكال مختلفة من الإساءة للطفل وإهماله. يُرجى ملاحظة أن المؤشرات الجسدية والسلوكية الواردة أدناه، ليست المؤشرات الوحيدة للإساءة للطفل وإهماله، وفي حال وجودها لا تعني بالضرورة أن الطفل يتعرض للإساءة والإهمال.

الفئة	المؤشرات الجسدية	المؤشرات السلوكية
الاعتداء الجسدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>عدد الكدمات أكبر من المتوقع على ضوء تفسير الحادث.</li> <li>كدمات غير مبررة أو آثار ضرب أو علامات دائرية في مراحل مختلفة من الشفاء.</li> <li>آثار عض من بالغين/بشر.</li> <li>بقع صلغ أو كتل شعر مفقودة.</li> <li>كسور غير مبررة، أو جروح شحجية، أو ثقب، أو سحجات.</li> <li>شفاه متورمة و/أو أسنان مكسورة.</li> <li>علامات خبطية/ متوازية على الخدين و/أو منطقة الصدغين.</li> <li>كدمات على شكل هلال ناجمة عن القرص.</li> <li>جروح وخزبة تشبه أجسام مميزة.</li> <li>كدمات خلف الأذنين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التدمير/التشويه الذاتي</li> <li>سلوكيات انسحابية و/أو عدوانية متطرفة.</li> <li>لا يرتاح/ يجفل من التلامس الجسدي.</li> <li>تكرار الوصول إلى المدرسة متأخراً.</li> <li>يعبر عن خوفه من التواجد في المنزل.</li> <li>الهروب المزمّن (المراهقون).</li> <li>يشكو من وجع أو يتحرك بشكل غير مريح.</li> <li>يرتدي ملابس غير مناسبة للطقس لتغطية جسده.</li> <li>لا يتحكم في انفعالاته (مثل نوبات الغضب غير اللائقة).</li> <li>يتغيب كثيراً عن المدرسة</li> <li>يسيء معاملة الحيوانات أو الحيوانات الأليفة</li> </ul>
الإهمال البدني	<ul style="list-style-type: none"> <li>معدة منتفخة، وجسم هزيل.</li> <li>احتياجات طبية لا تلبى.</li> <li>انعدام الإشراف.</li> <li>علامات الجوع المستمرة، والملابس غير اللائقة، وسوء النظافة الشخصية.</li> <li>تغيير مفاجئ أو غير مبرر في الوزن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يظهر عليه التعب أو الخمول بانتظام؛ ويغلبه النعاس في الفصل.</li> <li>يسرق الطعام أو يكتزّه أو يتسوله.</li> <li>التقارير تفيد غياب من يعتني به في المنزل.</li> <li>يتغيب كثيراً عن المدرسة</li> <li>يسيء معاملة الحيوانات أو الحيوانات الأليفة</li> </ul>
الاعتداء الجنسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>ألم أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية.</li> <li>الكدمات أو النزيف في منطقة الأعضاء التناسلية.</li> <li>الالتهابات البولية أو الخميرية المتكررة.</li> <li>تغيير مفاجئ أو غير مبرر في الوزن.</li> <li>الحمل أو الإصابة بمرض تناسلي، لا سيما إذا كانت الفتاة أقل من 14 عاماً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الانسحاب والاكئاب المزمّن.</li> <li>سلوكيات أو إشارات جنسية غير معتادة بالنسبة لعمر الطفل.</li> <li>سلوك مغر أو منحل.</li> <li>ضعف وانعدام الثقة بالنفس، وعدم تقدير الذات.</li> <li>محاولات الانتحار.</li> <li>اضطرابات العادة (المص، الاهتزاز).</li> <li>يعاني من تغير مفاجئ في الشهية.</li> <li>يلوذ بالفرار.</li> <li>يرتبط بسرعة كبيرة بالغرباء أو البالغين الجدد في بيئته.</li> </ul>

المؤشرات السلوكية	المؤشرات الجسدية	الفئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الانسحاب الاجتماعي أو فقدان الاهتمام أو فتور الحماس لأداء الأنشطة اليومية.</li> <li>• الشكاوى الجسدية.</li> <li>• التغيب المتكرر عن المدرسة.</li> <li>• التغيب المتكرر عن المواعيد الطبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حالات تأخر النمو.</li> <li>• الفشل في إحرار النجاح.</li> <li>• إصابة جسدية خطيرة لم تُعالج.</li> </ul>	الإهمال الطبي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• السلوكيات المتطرفة مثل الامتثال/السلبية أو العدوانية/كثرة المطالب.</li> <li>• السلوك التكيفي المفرط مثل التعامل غير الملائم مع البالغين أو الرضع.</li> <li>• التأخر في النمو (البدني والعقلي والعاطفي).</li> <li>• الاكتئاب و/أو محاولات الانتحار.</li> <li>• شديد الحساسية للضوء والضوضاء.</li> <li>• سبق أن حاول الانتحار.</li> <li>• يتصرف بشكل غير لائق كبالغ عندما يتعامل مع أطفال آخرين.</li> <li>• يتصرف تصرفات طفولية غير لائقة بالتأرجح أو خبط الرأس في الحائط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اضطرابات العادة (المص، العض، التآرجح، وغيرها).</li> <li>• الاضطرابات السلوكية (السلوكيات المعادية للمجتمع، السلوكيات الهدامة، وما إلى ذلك).</li> <li>• السمات العصائية (اضطرابات النوم، واضطرابات الكلام، وكبت اللعب).</li> <li>• لديه ندوب أو علامات من إيذاته لنفسه.</li> <li>• يظهر سلوكيات متطرفة (الامتثال المفرط أو الطلب المفرط أو السلبية الشديدة و/أو العدوانية).</li> <li>• متأخر في النمو الجسدي والعاطفي.</li> <li>• يشير إلى عدم تعلقه بوالده.</li> </ul>	سوء المعاملة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قد لا يعرف القاصر نفسه على أنه ضحية.</li> <li>• فغالبًا ما يبرع الضحايا والجناة في إخفاء حالاتهم.</li> <li>• يعيش القَصْر مع شباب وبالغين آخرين لا تربطهم بهم صلة قرابة.</li> <li>• يعاني القَصْر من فجوات كبيرة وغير مبررة في المواظبة على الدراسة.</li> <li>• لا يتحكم القَصْر في وثنائق هوياتهم.</li> <li>• لا يعيش القَصْر مع ذويهم أو لا يعرفون مكان وجودهم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إصابة القَصْر بالأمراض المنقولة جنسيًا.</li> <li>• معاناة القَصْر من أعراض الكرب التال للرضح بما في ذلك القلق، أو الاكتئاب، أو الإدمان، أو نوبات الهلع، أو الرهاب، أو جنون الاضطهاد أو اليقظة المفرطة، أو اللامبالاة.</li> <li>• يتجنب التواصل البصري.</li> <li>• يفتقر إلى الرعاية الصحية.</li> <li>• يبدو عليه سوء التغذية و/أو الجوع الدائم.</li> <li>• تظهر عليه علامات الاعتداء البدني و/أو الجنسي أو التقييد البدني أو الاحتجاز أو التعذيب.</li> </ul>	الإتجار بالبشر

الفئة الخامسة

لا يوصى بالخدمات.

تستخدم هذه الفئة في الحالات التي لا تستدل فيها CPS على مكان الأسرة، أو عند غياب الدليل على الإساءة للطفل و/أو إهماله أو عند تقديم التماس إلى دائرة الأسرة بالمحكمة الجزئية لإصدار أمر قضائي بتعاون الأسرة أثناء التحقيق ولكن الأسرة ترفض ولا تتعاون مع CPS. لا تلتزم الوزارة بتقديم المزيد من الردود.

الفئة الرابعة

يوصى بتوفير الخدمات المجتمعية.

بالرغم من عدم تأكيد الإساءة للأطفال و/أو إهمالهم، يوصى بتوفير الخدمات المجتمعية.

الفئة الثالثة

هناك حاجة إلى الخدمات المجتمعية للتخفيف من خطر إلحاق المزيد من الضرر بالطفل.

يؤكد رجحان الدليل تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال. يشير تقييم المخاطر (وهو أداة اتخاذ قرار منظمة) إلى خطر منخفض أو معتدل بإلحاق الضرر بالطفل في المستقبل. هناك حاجة إلى الخدمات المجتمعية.

الفئة الثانية

يجب توفير الخدمات اللازمة للحفاظ على سلامة الطفل في منزل مقدم الرعاية.

يؤكد رجحان الدليل تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال. يشير تقييم المخاطر إلى خطر داهم أو شديد بإلحاق الضرر بالطفل في المستقبل. وهناك حاجة إلى وزارة MDHHS وهناك حاجة إلى الخدمات المجتمعية.

الفئة الأولى

تقديم الالتماس إلى المحكمة.

يؤكد رجحان الدليل تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال ويقتضي القانون تقديم التماس إلى المحكمة، أو أن هناك حاجة إلى توفير الخدمات بأمر من المحكمة للحفاظ على سلامة الطفل في منزل مقدم الرعاية أو أن الطفل غير آمن في منزله.

عندما تجري CPS تحقيقاً ويؤكد رجحان الدليل تعرض الطفل للإساءة أو الإهمال، يمكنها في تلك الحالة فتح القضية ومتابعتها. أما إذا رفضت القضية، يُطلب من المسؤول المختص تزويد الأسرة بقائمة بالخدمات المجتمعية المتاحة 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 ويشجع الأسرة على البحث عن تلك الخدمات والاستفادة منها. وقد يعالج المسؤول المختص أيضاً المخاوف الأساسية التي قد لا ترقى إلى مستوى إساءة معاملة الطفل أو إهماله.

عندما تجري CPS تحقيقاً ميدانياً وترجح الأدلة إساءة معاملة الطفل أو إهماله، يمكنها في تلك الحالة فتح القضية ومتابعتها. تُحال الأسرة للحصول على خدمات لمعالجة المخاوف التي حددها الموظف المختص والأسرة. يستخدم الموظف المختص أداة منظمة لاتخاذ القرار من أجل (1) تقييم مخاطر الإساءة/الإهمال في المنزل في المستقبل و(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 وتقييم التقدم المحرز في توفير الخدمات. وتراجع الحالة كل 90 يوماً لتقييم 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 لتحقيق تجريره 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 المبلِّغون المفوضون أنه قد تكون هناك حاجة إلى تقديم مساعدة نفسية للطفل، فينبغي عليهم إبلاغ هذه المعلومات لولي الأمر. وفي تلك الحالة، الأمر متروك لولي الأمر و/أو الوصي لاتخاذ القرار المناسب للطفل.

### المشكلات الطبية

- التطعيمات - لا تتمتع CPS بسلطة التحقيق في الشكاوى التي تزعم أن أولياء الأمور يتقاعسون أو يرفضون الحصول على التطعيمات اللازمة 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 يتقاعسون أو يرفضون تزويد أطفالهم بالأدوية النفسية مثل الريفالين.

### المتغيبون عن المدرسة والهاربون منها

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

### ادعاءات متعددة بشأن الاشتباه في إساءة و/أو إهمال مزمن

إذا أبلغ أحد المبلِّغين المفوضين عن اشتباه في إساءة/إهمال لطفل، ثم حدث ادعاء جديد، فيجب على المبلِّغ المفوض تقديم تقرير شفهي وخطي آخر بشأن الاشتباه في الإساءة و/أو الإهمال إلى وزارة MDHHS في ميشيغان. من الأهمية بمكان معالجة كل حادثة إساءة و/أو إهمال يشتبه بها بشكل مستقل عند حدوثها. يمكن أن يكشف كل ادعاء بالاشتباه في الإساءة لطفل و/أو 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 تُبلَّغ عنها تتطلب اهتماماً فورياً من جهات إنفاذ القانون أو المستجيبين الطبيعيين، يُرجى الاتصال بـ 911 أولاً، ثم الاتصال بـ Centralized Intake لتقديم بلاغك. بالرغم من أن المستجيبين لحالات الطوارئ هم أيضاً من المبلِّغين المفوضين، لكن سيتعين عليك الاتصال بـ Centralized Intake لتقديم بلاغك وفاء بالتزامات الإبلاغ.
- مثال: أولياء الأمور الذين يقودون السيارة وهم في حالة سكر ومعهم الطفل في السيارة، أو طفل يعبر منتصف الطريق، أو طفل يتدلى من نافذة بالطابق الثاني، أو موقف عنف أسري يحدث وقت إجراء المكالمات، أو طفل صغير عثر 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 المبلِّغ المفوض سبب معقول للاشتباه في ارتكاب إساءة للطفل و/أو إهماله.
- **أمثلة:** لا تنتظر حتى الصباح لتتصل بـ Centralized Intake عندما تشير الادعاءات إلى أن مقدم الرعاية ترك الأطفال بمفردهم في منتصف الليل. فسوف يعود مقدم الرعاية عادة إلى المنزل وسيصعب إثبات صحة الادعاءات. لذلك اتصل عندما يكون الأطفال لا يزالون بمفردهم.
- لا تنتظر أسبوعاً لكي تُبلَّغ 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 تنتظر أسبوعاً كي تتصل وتُبلَّغ 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 دون تمكن المبلِّغ 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 يشبه المبلِّغ 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 ستقضى 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، فسيتعين 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 اللازمة من الطفل قبل الاتصال بـ Centralized Intake.

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

هل أرسلت الشكوى هاتفياً إلى MDHHS بولاية ميشيغان؟				
<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا ◀ إذا كانت الإجابة نعم، رقم معرف #Intake _____ ◀ إذا كانت الإجابة لا، فاتصل في الحال بـ Centralized Intake على الرقم (855-444-3911)				
1. التاريخ	التعليمات: المبلغ: أكمل البنود من 1 - 19 (يجب أن يكمل الطاقم الطبي البنود من 20 - 28، حسب الاقتضاء). أرسلها إلى Centralized Intake على العنوان المذكور في الصفحة (2).			
2. قائمة تضم الطفل (الأطفال) الذي يشتبه في تعرضه للإساءة أو الإهمال. لإدراج صفوف إضافية، اضغط على مفتاح التنقل الجانبي في نهاية الصف الأخير لإنشاء صف جديد.				
العرق	النوع	رقم الضمان الاجتماعي #	تاريخ الميلاد	الاسم
				<b>«انقر هنا واكتب»</b>
				3. اسم الأم
				4. اسم الأب
			6. المدينة	5. عنوان الطفل (الأطفال) (الرقم والشارع)
		7. المقاطعة		8. رقم الهاتف.
			10. علاقته 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 الملابس وسبب الاشتباه في حدوث الإساءة أو الإهمال				
14. مصدر الشكوى (أضف رمز الشخص المبلغ أدناه)				
01 طبيب خاص/مساعد طبيب 02 طبيب/مساعد طبيب في مستشفى/عيادة طبية 03 طبيب شرعي/طبيب الصحة 04 طبيب أسنان/اختصاصي صحة أسنان مسجل 05 أخصائي السمع 06 ممرضة (غير مدرسية) 07 مسعف/تقني طب الطوارئ 08 أخصائي نفسي 09 استشاري الزواج والعلاقات الأسرية 10 مستشار معتمد 11 ممرضة مدرسية 12 معلم 13 مدير مدرسة 14 مستشار مدرسي 21 مسؤولو إنفاذ القانون 22 مقدمو خدمات العنف الأسري 23 صديق للمحكمة 25 رجل دين 31 مقدم رعاية الطفل 41 أخصائي اجتماعي في المستشفى/العيادة 42 الأخصائي الاجتماعي في مرفق تابع لوزارة MDHHS بولاية ميشيغان 43 الأخصائي الاجتماعي في منشأة DMH 44 أخصائي اجتماعي عام آخر 45 أخصائي اجتماعي في وكالة خاصة 46 أخصائي اجتماعي بالمحكمة 47 أخصائي اجتماعي آخر 48 موظف/ مشرف FIS/ES 49 أخصائي/مدير الخدمات الاجتماعية (CPS, FC, وما إلى ذلك) 56 موظفو المحكمة				
15. اسم المبلغ				
رمز البلاغ (انظر أعلاه) 15. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).				
15. العنوان (الرقم والشارع)				
15. ج. المدينة	15. د. الولاية	15. هـ. الرمز البريدي	15. و. رقم الهاتف	
16. اسم المبلغ				
رمز البلاغ (انظر أعلاه) 16. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).				
16. العنوان (الرقم والشارع)				
16. ج. المدينة	16. د. الولاية	16. هـ. الرمز البريدي	16. و. رقم الهاتف	
17. اسم المبلغ				
رمز البلاغ (انظر أعلاه) 17. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).				
17. العنوان (الرقم والشارع)				
17. ج. المدينة	17. د. الولاية	17. هـ. الرمز البريدي	17. و. رقم الهاتف	
18. اسم المبلغ				
رمز البلاغ (انظر أعلاه) 18. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).				
18. العنوان (الرقم والشارع)				
18. ج. المدينة	18. د. الولاية	18. هـ. الرمز البريدي	18. و. رقم الهاتف	
19. اسم المبلغ				
رمز البلاغ (انظر أعلاه) 19. اسم المؤسسة المبلغة (مدرسة، مستشفى، وما إلى ذلك).				
19. العنوان (الرقم والشارع)				
19. ج. المدينة	19. د. الولاية	19. هـ. الرمز البريدي	19. و. رقم الهاتف	

## يستكملة الطاقم الطبي عند إجراء الفحص البدني

20. تقرير موجز واستنتاجات الفحص البدني (أرفق الوثائق الطبية)	
21. تقرير المعمل	22. الأشعة السينية
23. أخرى (يرجى التحديد)	24. تاريخ الإساءة/الإهمال السابق أو علامتهما الجسدية <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا
25. الفحص الطبي لهذا الطفل أو استشفائه السابق	
<b>التواريخ</b>	
<b>الأماكن</b>	
26. توقيع الطبيب	27. التاريخ
28. المستشفى (حسب الاقتضاء)	
لا تمارس وزارة (MDHHS) بولاية ميشيغان التمييز ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق أو الدين أو العمر أو الأصل القومي أو اللون أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو المعلومات الجينية أو النوع الجنسي أو الميل الجنسي أو الهوية الجنسية أو التعبير الجنسي أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة.	الجهة: الإكمال: الغشبية: الجهة: الإكمال: الغشبية:
238P.A. من 1975.	الجهة: الإكمال: الغشبية:

## التعليمات

المعلومات العامة:

يُستكمل هذا النموذج كمنابعة كتابية للبلاغ الشفهي (كما هو مطلوب في الفقرة (1) 3 من قانون PA238 لسنة 1975، المعدل) وإرساله عبر البريد إلى مركز Centralized Abuse and Neglect Intake بتعيين الإشارة إلى ما إذا كان هذا البلاغ قد قدم إلى وزارة MDHHS بولاية ميشيغان هاتفيًا للإبلاغ عن حالة إساءة/إهمال لطفل مشتبته بها. إذا كان الأمر كذلك، فُيرجى الإشارة إلى رقم السجل (إذا كان معروفًا). يجب على المبلِّغ ملء البنود من 1 - 19 بالكامل قدر الإمكان. أما العاملين في المجال الطبي فينبغي عليهم فقط إكمال البنود من 20 إلى 28.

أرسل هذا النموذج عبر البريد إلى:

Centralized Intake for Abuse & Neglect  
5321 28<sup>th</sup> 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

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 يشبه 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.
- 5-7. عنوان الطفل (الأطفال) - أدخل عنوان الطفل (الأطفال).
8. رقم الهاتف - أدخل رقم هاتف الأسرة التي يقيم فيها الطفل (الأطفال).
9. اسم الجاني المزعوم الذي ارتكب الإساءة أو الإهمال - حدد الشخص (الأشخاص) المشتبه به أو المفترض أنه مسؤول عن الإساءة أو الإهمال المزعوم.
10. العلاقة بالطفل (الأطفال) - بين علاقة الجاني المزعوم الذي ارتكب الإساءة بالطفل (الأطفال) - على سبيل المثال، ولي الأمر أو الجد أو الجدة أو جليسة الأطفال.
11. 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.
12. عنوان المكان الذي حدث فيه الإساءة/الإهمال.
13. وصف الإصابة أو الملابس وسبب الاشتباه في حدوث الإساءة أو الإهمال - أوضح أساس تقديم البلاغ والمعلومات المتاحة عن الإساءة أو الإهمال.
14. مصدر الشكوى - ضع علامة في الخانة المناسبة مع الإشارة إلى المجموعة المهنية أو الفئة المناسبة.
- ملاحظة: إذا كان هناك اشتباه في حدوث إساءة أو إهمال في المستشفى، تحقق أيضاً من المستشفى.
- 15-19 - اسم المبلِّغ - أدخل اسم وعنوان الشخص (الأشخاص) الذي أبلغ عن هذا الأمر.

## قانون التسليم الآمن في ولاية ميشيغان

بموجب قانون ميشيغان للتسليم الآمن للمواليد الجدد، قانون ميشيغان ( 701.1MCL وما يليه، 750.135، 722.628) 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 محدد، داخل المبنى أو متعاقد تابع لقسم الإطفاء أو مستشفى أو مركز شرطة أو مسعف أو فني طب الطوارئ، يجيب 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 يظل ولي 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 تتم عن تعرضه للإساءة و/أو الإهمال، تُمنح الحضانة الوقائية المؤقتة لوكالة تبني خاصة لوضعه مع أسرة متبينة معتمدة. إذا كشف الفحص عن وجود آثار إساءة و/أو إهمال، فسوف يقدم موظفو المستشفى شكوى إلى (CPS).

## خط معلومات المبلغين المفوضين

رقم الهاتف: 877-277-2585

عنوان البريد الإلكتروني: [MDHHS-MRCIcontact@michigan.gov](mailto:MDHHS-MRCIcontact@michigan.gov)

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

يعمل خط معلومات المبلغين المفوضين من الساعة 9:00 صباحاً - 5:00 مساءً، من يوم الإثنين وحتى يوم الجمعة، باستثناء العطلات الرسمية. يجب على المبلغين المفوضين ذكر رقم معرف Intake الذي منحوا إياه عندما قدموا شكاوهم 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 يطلبوا من المبلغين المفوضين إرسال بريد إلكتروني إلى خط المعلومات من عنوان وكالاتهم أو عنوان عملهم لمقارنته بمعلومات الاتصال الموجودة بنظام الوزارة.

أمثلة على أسباب الاتصال بخط معلومات المبلغين المفوضين:

- مرور أكثر من خمسة أيام عمل من تاريخ شكواك ولم تتلق خطاب الإخطار 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 رُفِضت أو حُوِّلت 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 تدريباً للمبلغين المفوضين على متطلبات الإبلاغ عن حالات الإساءة للطفل و/أو 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](http://www.michigan.gov/contactMDHHS).

ثمة 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 تتوافر لدى المبلغين عند الاتصال هاتفياً بـ Centralized Intake لا يمكن الإجابة عن جميع الأسئلة في كثير من الحالات، ولكن جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات سيمكن Centralized Intake من اتخاذ قرار مستتير 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 الحاضن؟
- ما هو جدول الزيارة بين الطفل (الأطفال) وولي الأمر (أولياء الأمور) غير الحاضن؟
- 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 يلجؤون 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 متسخ، صف كيف اتسخ المنزل. كن محدداً للغاية.
  - متى كانت آخر مرة دخلت فيها المنزل؟
  - صف ما تراه عندما تدخل المنزل.
  - إن كلمتي «متسخ» أو «قذر» مبهمتان وتحملان معانٍ مختلفة بالنسبة لأناس مختلفين. «القمامة على الأرض» أو «براز الحيوانات في جميع أنحاء المنزل» سيكونان أكثر تحديداً ووصفاً.
  - هل تبتعث من المنزل رائحة كريهة؟
  - كيف يبدو المطبخ؟
  - هل تتناثر علب الطعام المفتوحة في كل مكان؟
  - هل يوجد أثاث في المنزل؟
  - هل هناك أسيرة 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 متسخًا، صف كيف كان مظهره.  
 — كم عدد مرات اتساخه - هل هما مرتان في الأسبوع، أم أربع أو خمس مرات في الأسبوع، أم كان متسخًا بشكل يومي، وما إلى ذلك؟  
 — هل يستحم الطفل بانتظام؟  
 — هل ملابسه و/أو جسده متسخ؟  
 — هل تتبعث منه رائحة كريهة؟  
 — هل تربي العائلة حيوانات؟  
 — هل هي حيوانات أليفة داخلية؟  
 — هل توجد حشرات أو قوارض (صراصير، أو ذباب، أو فئران، أو غيرها) في المنزل؟  
 — كيف يؤثر هذا في علاقات الطفل مع أقرانه؟ - هل يلاحظ الآخرون الطفل و/أو يعاملونه معاملة مختلفة بسبب الرائحة الكريهة أو مشكلات النظافة؟  
 — هل لدى الطفل أي احتياجات تتعلق بالأسنان لم تلبى؟  
 — هل يعاني الطفل حاليًا من أي ألم في الأسنان/الفم؟  
 — هل يعاني الطفل من أسنان مكسورة أو متغيرة اللون أو مفقودة؟
- ج. يجب تغيير التقييم إلى د إذا كانت الادعاءات تتعلق بعدم وجود ماء أو تدفئة في المنزل:
- ما مدى معرفتك بالوضع؟  
 — منذ متى انقطعت الماء و/أو التدفئة؟  
 — هل لدى الوالدين خطة لإعادة تشغيل الماء و/أو 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 ليلًا؟  
 — هل الأطفال يستحمون 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 يبيع الوالدان المخدرات خارج المنزل؟  
 — هل يسمح الوالدان لأشخاص آخرين بتعاطي المخدرات داخل المنزل أو بيعها خارج المنزل؟

### ثانيًا. الإهمال الطبي

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

### ثالثًا. عدم الحماية

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

- هل هدد ولي الأمر الطفل كي لا يتحدث عن الإساءة/الإهمال؟
- هل حدثت الإساءة في الماضي واستمر ولي الأمر في السماح للجاني بالتواصل مع الطفل؟
- ما نوع العلاقة العاطفية التي تربط ولي الأمر بالجاني المزعوم؟

#### 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 أي 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 يُترك في المنزل بمفرده. سيُقيم الطفل الذي يزيد عمره عن 10 سنوات ويقل عمره عن 12 عاماً، ولكن قد لا تحال القضية دائماً إلى CPS للتحقيق فيها.

#### خامساً. التخلي

- إذا ترك ولي الأمر الطفل مع الوالد غير الحاضن دون ترتيبات مسبقة، فسيُجرى تقييم لتحديد هل هذا الوالد راغباً أو قادراً على تحمل مسؤولية الطفل أم لا.

#### IV. الاعتداء الجسدي

أ. إذا كانت الإدعاءات تتعلق بالاعتداء الجسدي:

- كيف يُعتدى على الطفل؟
- من الذي يعتدي على الطفل؟
- بماذا يُعتدى 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؟

ب. 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 ولي الأمر بضرب الطفل مرة أخرى؟
- هل يشكو الطفل من الألم و/أو الانزعاج؟

#### سادساً. الاعتداء الجنسي

- كن محددًا بشأن سبب اشتباهك في حدوث اعتداء جنسي.
- ما الذي فعله الطفل أو قاله وجعلك تشبهه في تعرضه للاعتداء الجنسي؟
- متى أفصح الطفل عن الاعتداء الجنسي ولمن؟
- من هو الجاني المشتبه به؟

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

## السرية

تخضع تحقيقات CPS لقوانين سرية صارمة على مستوى الولاية وكذلك على المستوى الفيدرالي. تكون هوية المبلغ سرية بموجب القانون. لا يجوز الإفصاح عن هوية المبلغ إلا بموافقة، أو بموجب إجراء قضائي، أو إلى الأشخاص المدرجين بالمادة (5) من قانون حماية الطفل (722.625MCL). قد يستدل الجاني المزعم من المعلومات الواردة في البلاغ على مقدم الشكوى وبوجه المبلغين 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 تساعد 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 للإبلاغ 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 و/أو إهماله المشتبه بها ثم تحرير بلاغ كتابي بعد ذلك. يجوز للوزارة التحقيق في الشكاوى المتعلقة بالاشتباه في الإساءة للطفل أو إهماله والواردة من وكالات علاج تعاطي المواد المخدرة. ومع ذلك، يخضع التعامل مع المعلومات الواردة من تلك الوكالات إلى لوائح السرية الفيدرالية الصارمة. تنطبق اللوائح الفيدرالية على الوكالات المرخصة المعنية بعلاج تعاطي المواد المخدرة في الولاية. يجب على الوزارة الالتزام بهذه اللوائح عند تلقي معلومات من وكالة لعلاج تعاطي المواد المخدرة.

يتعين اعتبار جميع مستندات إنفاذ القانون والبلاغات والمواد والسجلات المتعلقة بتحقيق جارٍ لإنفاذ القانون بشأن الاشتباه في الإساءة للأطفال أو إهمالهم، سرية ويجب على وزارة MDHHS بولاية ميشيغان عدم الإفصاح عنها.

تُعد 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 للمدعي العام أو وكالات إنفاذ القانون أو المحكمة من أجل التحقيق في الإساءة لطفل أو إهماله. لا يجوز الإفصاح عن المعلومات للمحكمة إلا إذا كانت مضمنة 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 المُنفذ كما يجب أو أمر المحكمة. لا يجوز استخدام هذه المعلومات لإجراء تحقيق جنائي أو مفاضاة المريض. لا يجوز الإفصاح عن سجلات العلاج المدعومة فيدرالياً إلا إذا كان هناك: (1) أمر DHS-1555-CS مُنفذ كما يجب؛ أو (2) 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 تشخيص 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 الحاضنين 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.



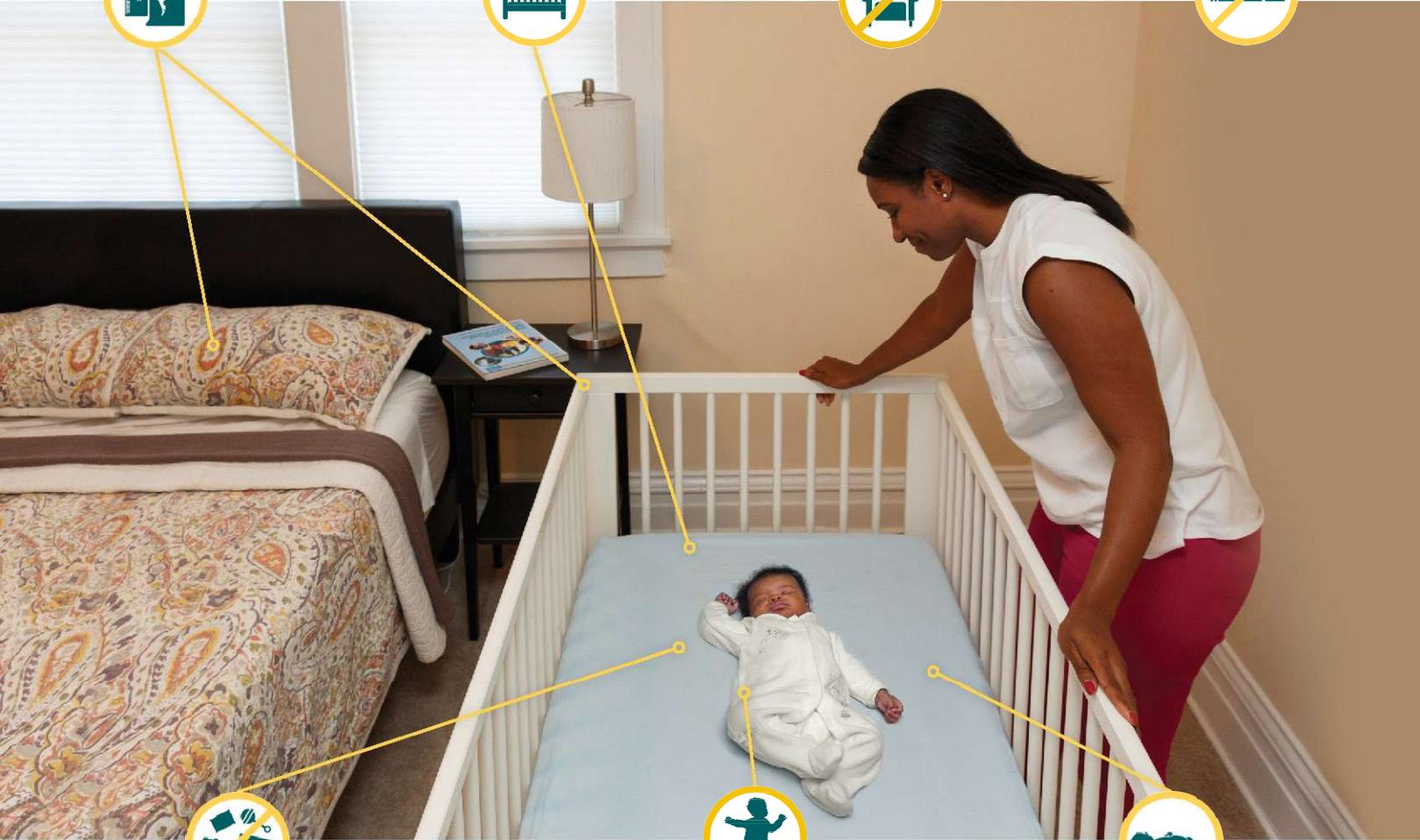
# كيف تبدو بيئة النوم الآمنة ؟

توضح الصورة أدناه بيئة نوم آمنة للرضع.

استخدمى سطح نوم صلب ومستو،  
مثل مرتبة في مهد للأطفال معتمد  
من حيث السلامة\*، ومغطى بفرش  
سرير ملائم.  
منطقة نوم الطفل تكون في  
الغرفة نفسها حيث  
ينام الوالدان.

لا ينبغي أن ينام الطفل في  
سرير الكبار، أو على الأريكة، 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 الأغنام،  
أو مصدات سرير الطفل في أي مكان في منطقة  
نوم الرضيع.

اليسى الرضيع ملابس النوم، مثل بطانية  
قابلة للارتداء. لا تستخدمى بطانية  
فضفاضة، ولا تفرطي في لفها.

من المهم أن تجعلى الرضيع  
مستلقياً دائماً على ظهره أثناء  
النوم، وأثناء القيلولة وأثناء الليل.

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



NIH Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



# النوم الآمن لرضيعةك

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



اجعلي الرضيع مستلقياً دائماً على ظهره أثناء النوم، وأثناء القيلولة وأثناء الليل للحد من خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ.



استخدمي سطح نوم صلب ومستو، 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 للرضع، ويفضل أن يكون ذلك أثناء السنة الأولى من عمر الرضيع، أو على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.



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



لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع 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 لهابة أثناء القيلولة والنوم أثناء الليل لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.



لا تتركي الرضيع يشعر بالحر الشديد أثناء نومه.



إرضاع الطفل رضاعة طبيعية لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ. الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية عديدة للأم والرضيع. إذا غلبك 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.



تجنبي المنتجات التي تتعارض مع توصيات النوم الآمن، لا سيما تلك التي تدعي أنها تمنع الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ أو تحد من خطرها.



يُحظر استخدام أجهزة مراقبة القلب أو التنفس في المنزل لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.



امنحي رضيعك وقتاً كافياً للاستلقاء على بطنه عندما يكون مستيقظاً ويكون هناك شخص يراقبه.

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

رقم الهاتف: 1-800-505-CRIB | الفاكس: 1-866-760-5947

عنوان البريد الإلكتروني: [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

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

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

Federal Relay Service: اتصل بالرقم 7-1-1

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

---

---

---

---

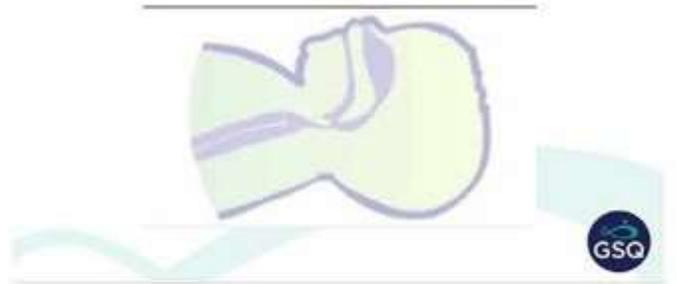
---

---

---

---

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



30

---

---

---

---

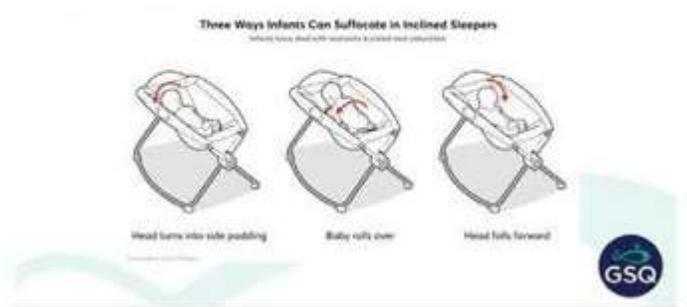
---

---

---

---

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



31

---

---

---

---

---

---

---

---



## استراحة

يُرجى العودة في غضون 5 دقائق



32





---

---

---

---

---

---

---

---

## سلامة المباني والمنشآت المادية: المخاطر الخارجية



الحماية من الشمس



عضات الحيوانات



سلامة المياه



39

---

---

---

---

---

---

---

---

## سلامة المباني والمنشآت المادية: المخاطر الخارجية



حركة المرور  
والممرات  
والمواقف  
والسيارات



الطقس



الملعب



40

# تأمين منزلك من عبث الأطفال

## 12 أجهزة السلامة لحماية أطفالك

افحصي أجهزة إنذار الدخان مرة كل شهر للتأكد من أنها تعمل. غشحي البطاريات مرة واحدة على الأقل في السنة في فكري في استخدام بطاريات لأجهزة الإنذار.



استخدمي مطابخ الأمان وشبكات الأمان • المساعدة في منع السقوط من السلالم والشرفات والطبقات وأماكن الهبوط. افحصي أجهزة السلامة مرارًا وتكرارًا للتأكد من وعتص صلابتها. قللي حجم فترات التوافق إلى أربع وحدات أو أقل، بما في ذلك المسافة

من فصل حاجز الأمان، إذا كان لباب حواجز الأمان، تأكد من سهولة استخدام القاذرة واحدة على الأقل في كل غرفة كخروج بقاء في حالة نشوب حريق، مطوع الحراس على التوافق ليست قفالة في منع سقوط الأطفال

من الهلاك. استخدمي مصباح الزريرا والمحلول • المساعدة في منع الإصابات الناجمة عن السقوط على الحوائط العادة للآلات والتمائم. تأكد من البحث عن المصنوع التي تتج بحزام على الآلات وحواجز العادة.

استخدمي أغطية وألوان الأمان • المساعدة في منع العبث بالكمبيوتر. تأكد من أن جميع أغطية وألوان الأمان من الصناديق الكهربائية المحللي. تأكد من أنه لا يمكن للأطفال إزالة وألوان الأمان المحللي بسهولة بما يكفي، بحيث لا يتخطوا 11 أمت بوصس باستبدال المفاتيح، استخدمي موقد مقاومة العبث.

استخدمي جهاز إنذار أول أكسيد الكربون (CO) • المساعدة في منع التسمم بأول أكسيد الكربون. تأكد من أن جميع المستهلكين ترتكب أجهزة إنذار أول أكسيد واحدة على الأقل في المنزل.

استخدمتي شرابة في كل حل متصل من جهاز سنائر التوافق المتصلة. استخدمات الحبل الأمانية مع السنائر الصغيرة • المساعدة في منع السقوط. أما السنائر الصغيرة الأقدم، فهي قليلة الجذب، مع إزالة الأبرام ووضع الشرائط على كل حل. تم وضع السنائر داخلية على الحبال على بعد بوصين من قضيب السنائر. تأكد من أن السنائر الأربعة القديمة وحبال السنائر الأربعة مزودة بأدوات شد أو ربط مثبت الحبال بالحزام. عند شراء السنائر الصغيرة والمعمورة والجديدة، تأكد من أن حبل السنائر تمتع الاحتياط، وفكري في شراء منتجات بلا حبال.

يمكنك الحصول على معلومات حول سلامة حبال السنائر والشرائط الجاهزة بالاتصال برقم 1-800-638-6000 أو زيارة [www.wnncowwings.org](http://www.wnncowwings.org).

استخدمتي شبكات الأمان والأجهزة لنصب أفتابها • يمكن أن ينقلب الأثاث وأجهزة التلفاز والمواقد وسننق الأطفال الضمان. تجنب الوتات والأثاث والمكاتب والأصناديق والمسرلة والخزائن، أو يسقطون عليها.

أو سيجنون أنفسهم عليها لأعلى. تعيد من الأمان، تبي هذه المنتجات على الأرض أو عليها على الحائط، بحيث ترتكب الأمان، فافتابها، بأنها باستخدام حوامل مانعة للانقلاب.

استخدمتي سمنيات البانجة مع حوامل البانجة والسبا • من الضروري وجود حواجز ربطها بالكامل، البانجة أو السبا بما في ذلك سباح بارفوق 4 قدم مع هبات لينة الألياف إذا كان المنزل مغلق جزئياً من الخارج، فربط في حواجز الأمان العنقبة إلى المسبح مزودة بغطاء إنذار. أوجد أن يكون المسبح مزوداً بغطاء أمان كيميائي. يمكن أن تعمل أجهزة إنذار حمام البانجة، وموتها مسنوني حلبة إضافية كيميائي.

لا تترك الأثاث الخارجي المتساقط التي لها أفتاب بعض أعادة إنشائها بعد كل استخدام، جازماً قفلاً لمنتجات البانجة.

بعض الأطفال كل عام الإصابة نتيجة للمخاطر التي تحدث داخل المنزل أو حوله. وألحراس السار هو أنه يمكن قتل خطر الإصابة أو مقها باستخدام أجهزة سلامة الأطفال وتذكر الأطفال الأكبر سناً في المنزل إعادة تأمين أجهزة السلامة بعد تعطلها.

من المنزل المتوي على معظم أجهزة السلامة وهي غير مكلفة نسبياً، يمكنك شرائها من متاجر الأجهزة ومتاجر عمال البيع وحلات ماركوس ماركس، وأصديلات، ومتاجر تحسين المنزل، وعلى الإنترنت، مثل علي ديل الطائرات البردية. يجب أن تكون أجهزة الأمان ممتة بما يكفي لإعاقة الوصول إليها بسهولة عند استخدامها في الوقت نفسه.

ولكن تكون قفالة، يجب تركيبها بشكل صحيح. يجب طمبات التركيب بعناية. وتأكد من أنها لا توجد جهاز أمن تتأماً على الأطفال في المعروف أن بعض الأطفال أفتاب الأداة قادرون على التقلب عليها أو تعطلها.

في بعض أجهزة سلامة الأطفال التي يمكن أن تساعد في تقليل الإصابات التي يتعرض لها الصغار، الأرقام الحمراء تتوافق مع تلك الموجودة في الصورة التوافق للتلحين. مبالغ وأفتاب الأمان • الخزائن والأدراج

في المطبخ والحمامات والأماكن الأخرى المساعدة في منع التسمم بالأدوية أو المشروبات الأخرى. يمكن أن تساعد المرابح والأفتاب الأمان على الأدراب في منع الأطفال من الوصول إلى الأدراب أو ولعاب السحائر، وكذلك

أو أعتاد القاب أو ولعاب السحائر، وكذلك السنكيات وغيرها من الأدوات المنزلية حتى المسنات التي تحتوي على مفاتيح مقاومة لعبت الأطفال يجب أن تكون ممتة

وعنده عن متانهم. فهذه القفالات غير آمنة على الأطفال، اجن عن المرابح وأفتاب الأمان التي يسهل على الكبار تركيها واستبدالها ولكنها قوية بما يكفي لتحلل الخشب

والنسد من الأطفال. استخدمي بطوات السلامة • المساعدة في منع السقوط من على السلالم ومخاطر محتملة. اجن عن بطوات السلامة التي لا يستطيع الأطفال إزاحتها بسهولة، ولكن يمكن للكبارة فتحها وإغلاقها دون صعوبة. الجزء العلوي من السلالم، لا تستخدمي سبوي الهوائيات الممتية بالمتسامر في الحائط.

استخدمي بطوات الأمان التي تلب معامير السلامة الحالية. استبدلي بطوات السلامة القديمة رأس الطفل فرفيته. (NCP) الأكثرية بما يكفي لتعلق فيها

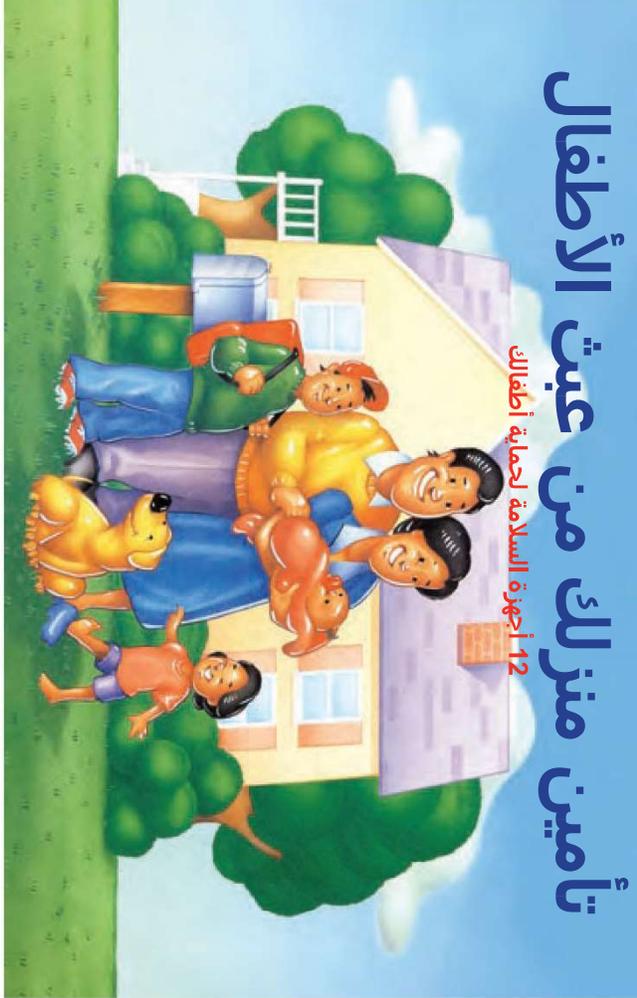
استخدمي أغطية قفاص الأبواب وأفتابها • المساعدة في منع الأطفال من دخول الغرف وغيرها من الأماكن التي قد تشكل خطورة عليهم. يمكن أن تساعد أغطية قفاص الأبواب وأفتابها في إبعاد الأطفال عن الأماكن التي تشكل خطورة عليهم.

تأكد من أن غطاء قفاص الأبواب، وسننق الشخص، يبلغ بالغ الباب بسرعة في حالة الطوارئ. استخدمي الأدوات المتصادة للحروق • الخاصة بالمتسامر و

المتسامر وروضي البشر، والضبوت درجات حرارة سخان المياه على 120 درجة فهرنهايت للمساعدة في منع الحروق الناجمة عن المياه الساخنة. يمكن أن تساعد الأدوات المتصادة للحروق التي تستخدم في تنظيم درجة حرارة الماء في تقليل احتمال الإصابة بالحروق.

استخدمي أجهزة إنذار الدخان • يمكن أن تكون مفيدة في اكتشاف الحرائق، أجهزة إنذار الدخان هي من أجهزة السلامة الأساسية للحماية من الحرائق.

من الحرائق. استخدمي أجهزة إنذار الدخان الخاصة بالمتسامر وروضي البشر، والضبوت درجات حرارة سخان المياه على 120 درجة فهرنهايت للمساعدة في منع الحروق الناجمة عن المياه الساخنة. يمكن أن تساعد الأدوات المتصادة للحروق التي تستخدم في تنظيم درجة حرارة الماء في تقليل احتمال الإصابة بالحروق.



# الأطفال تأمين منزلك من عبثهم 12 أجهزة السلامة لحماية أطفالك

قدم إليك هذا الكتيب إليك عن طريق:



الوزارة الأمريكية  
CONSUMER PRODUCT SAFETY COMMISSION  
4330 East West Highway, Bethesda, MD 20814  
www.cpsc.gov  
1-800-638-2772 الخط الساخن المجاني

الوزارة الأمريكية هي وكالة فدرالية تساعد في الحفاظ على سلامة الأسر والأطفال في منازلهم ومنازلهم.

انتقل إلى [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) للتحقق من المنتجات التي تم سحبها وقومي بالتسجيل لتلقي إشعارات الاسترداد التلقائية عبر البريد الإلكتروني.

# تأمين منزلك من عبث الأطفال

12 جهاز سلامة  
لحماية أطفالك

أجهزة سلامة الطفل هي وسيلة فعالة مهمة لإشراف الوالدين. يوجد 12 جهاز سلامة للأطفال يساعدك في جعل منزلك - وأطفالك - أكثر أمانًا.

استخدم **مرايا وأقفال الأمان 1** لحزام والدراج في المطبخ والحمامات وغيرها من الأماكن المساعدة في منع حالات السقوط من الإصابات. استخدم **بوابات السلامة 2** للمساعدة في منع السقوط من على السلم ولتأمين الأطفال من دخول الغرف والأماكن الأخرى التي قد تنطوي على مخاطر محتملة.

استخدم **أغطية مقابس الأبواب وأقفال الأبواب 3** للمساعدة في منع الأطفال من دخول الغرف وغيرها من الأماكن التي قد تنطوي على مخاطر محتملة. استخدم **الأبواب المضادة للحرق الخاصة بالصغار وروؤوس الدش 4** واضبط درجة حرارة سخان المياه على 120 درجة فهرنهايت للمساعدة في منع الحروق الناجمة عن الماء الساخن.

استخدم **أجهزة إنذار الدخان 5** في كل طابق بالميزك، وداخل كل غرفة، نوم وتحت أمانك اليوم لتسهيل الهروب.

استخدم **واقبات الوقود وشبكات الأمان 6** والمتفرق والمكان الهبوط.

استخدم **مصناب الزوبلا والحواجز 7** للمساعدة في منع الإصابات الناجمة عن السقوط على الحواف الحادة للأثاث والمرايا.

استخدم **أغطية وأرواع المقابس الكهربائية 8** للمساعدة في منع التعرض للصعق بالكهرباء.

استخدم **جهاز إنذار أول أكسيد الكربون (CO) 9** بالمرتب من أماكن النوم للمساعدة في منع التسمم بأول أكسيد الكربون.

استخدم **شراية في كل حبل متصل من حبال ستائر النوافذ المنمنمة وسدادات الحبال الخارجية على الستائر الصغيرة 10** للمساعدة في منع الاختناق.

استخدم **مثبتات الأثاث والأجهزة لتجنب انقلابها 11**. استخدم **مثبتات الأثاث والأجهزة لتجنب انقلابها 12**.





# دليل الوالدين لسلامة الأسلحة النارية في المنزل

يصل الأطفال بسهولة إلى الأسلحة النارية.

3 من كل 4 أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 14 عامًا يعرفون مكان تخزين الأسلحة النارية في منازلهم.<sup>2</sup>



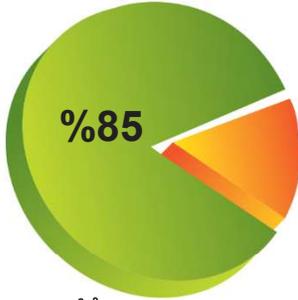
من بين كل ثلاثة منازل في الولايات المتحدة هناك منزل به أطفال دون سن 18 عامًا يوجد بداخله سلاح ناري.<sup>1</sup>



## 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 طفلًا أو شابًا يوميًا<sup>3</sup>

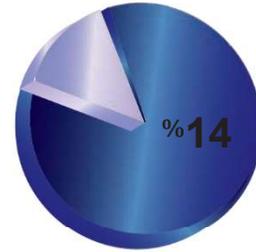
**جرائم القتل** تأتي في المرتبة الثانية من أسباب الوفاة الناجمة عن بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين عام إلى 24 عامًا في الولايات المتحدة<sup>3</sup>



85% من جرائم القتل التي تُرتكب بين الشباب كانت تتضمن استخدام سلاح ناري في عام 2012.<sup>3</sup>

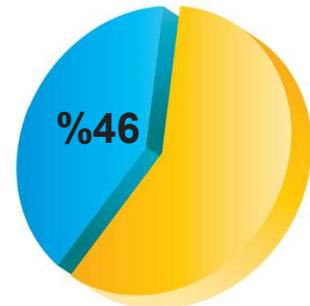
**حوادث إطلاق النار غير المتعمد** تمثل 14%

من إجمالي الوفيات الناجمة عن الأسلحة النارية بين الأطفال دون سن 15 عامًا.<sup>3</sup>



الأطفال بعمر 3 سنوات يتمتعون بالقوة الكافية لإطلاق مسدس.<sup>4</sup>

في عام 2012، 46% من جميع حوادث **انتحار الشباب** كانت تتضمن استخدام سلاح ناري.<sup>3</sup>



في حالتين من أصل ثلاث حالات عندما استخدم طفل أو شاب سلاحًا ناريًا مملوك لأحد أفراد الأسرة لارتكاب جريمة **الانتحار** كان السلاح الناري مفتوحًا.<sup>5</sup>



## ما هو الحل؟

إذا كانت  
الإجابة

«نعم»

تأكد 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  
طفلي؟

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؟

amazon.com (7-20 دولارًا)

قد يتوفر مجانًا من الشرطة المحلية.



لا تثبته حول الزناد.

قفل الكابل

amazon.com (6-35 دولارًا)



لا تستخدمه على سلاح معمر بالذخيرة.

قفل الزناد

مستلزمات رياضية من Dick  
(30 إلى +100 دولار أمريكي)



خزن الذخيرة بشكل منفصل.  
يجب أن يكون الكبار فقط هم المتاح لهم الوصول إلى المفاتيح.

صندوق مقفل

Cabela's (150 دولارًا أمريكيًا)

Home Depot (+70 دولارًا أمريكيًا)



خزن الذخيرة بشكل منفصل.

خزانة الأسلحة



فكك أجزاء السلاح الناري

# نصائح السلامة في ممرات السيارات

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

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 ينتبه 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

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



## تفقدِي سيارتكِ وممر السيارات بحثاً عن وجود الأطفال

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

- عندما تتحققين من عدم وجود أطفال حول سيارتك، تحققي أيضاً مما إذا كان هناك أي شيء يمكن أن يجذب طفلاً مثل حيوان أليف أو دراجة أو لعبة، أسفل أو خلف سيارتك قبل ركوها وإدارة محركها.

- 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 لالتقاط 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 سيارتكِ منطقة خالية من الألعاب.



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

كافة الحقوق محفوظة © 2015 Safe Kids Worldwide®. safekids.org. تفضلني بزيارة



# نصائح السلامة في الملعب

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

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

## اختراري 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 وبسهل المشي عليه.
- إذا كان الرضيع يستطيع التحكم الجيد برأسه إلى حد ما ويستطيع الجلوس مع الدعم (عادةً ما يكون عمره حوالي 9 أشهر)، جربي الأرجوحة (التي تكون على شكل دلو).

## تأكدي من وجود سطح آمن أسفل معدات الملعب وفي محيطها

- تجنبي للملاعب ذات الأسطح غير الممتصة للصدمات، مثل الأسفلت، أو الخرسانة، أو العشب، أو التراب، أو الحصى.
- تشمل مواد السطح الموصى بها: الرمل، والحصى الصغير، والشرائح الخشبية، والغطاء النباتي، والمطاط المقطع. فضلاً عن أن البسط المطاطية والعشب الصناعي وغيرها من المواد الاصطناعية تعد أيضاً أسطحاً آمنة وتتطلب 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 يتعين 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، فينبغي أن يمتد السطح 20 قدماً.

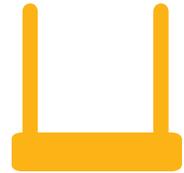
## الإشراف على الأطفال أثناء استخدامهم لمعدات الملعب

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



- تفقدي الملاعب حيث يلعب أطفالك. ابحثي عن المخاطر، مثل المعدات الصدئة أو المكسورة والأسطح الخطرة. أبلغني المدرسة أو المكتب المحلي المناسب عن أي مخاطر تجدونها.
- علمي الأطفال أن التدافع أو التزاحم أو الإزدحام 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 تعلق بالمعدات وتشكل مصدراً لخطر الاختناق. حتى الخوذات يمكن أن تكون خطيرة في الملعب؛ اجعلي ارتدائها مقتصرًا على ركوب الدراجات.
- طريقة الأطفال الصغار في اللعب قد تكون مختلفة عن الأطفال الكبار. من المهم أن تتوفر منطقة لعب منفصلة للأطفال دون سن الخامسة.

**السقوط هو الإصابة الأكثر شيوعاً المرتبطة بالملاعب، حيث يمثل أكثر من 75 بالمائة من جميع الإصابات المرتبطة بالملاعب. نحو 45 بالمائة تقريباً من الإصابات المرتبطة بالملاعب تكون ذات صلة بضعف الإشراف أو غيابها بالكلية.**





## تأكدي من أن الملاعب تخضع للفحص والصيانة من موظفين مؤهلين

- تحققي 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، أبلغني عنها في الحال ولا تسمحي للأطفال باستخدام المعدات حتى تصبح آمنة.
- أبلغني عن أي مخاطر تتعلق بسلامة الملعب إلى المؤسسة المسؤولة عن الموقع (مثل المدرسة أو سلطة الحديقة أو مجلس المدينة).

## فهم الطقس



### برودة الرياح

- 30° برودة غير مناسبة عموماً
- 15° إلى 30° برودة
- 0° إلى 15° شديدة البرودة
- 20- إلى 0° البرد القارس مع خطر داهم بالإصابة بتضمة الصقيع
- 20- إلى 60- هو برد قارس ومن المحتمل أن يصاب الشخص بتضمة الصقيع
- 60-° برود قاسي وسوف يتجمد الجلد المكشوف في دقيقة واحدة



### مؤشر الحرارة

- تُعد 80° أو أقل مناسبة
- 90° بداية الشعور بأنها غير مناسبة
- 100° غير مناسبة وقد تكون خطيرة
- 110° تُعد خطيرة

جميع درجات الحرارة بالفهرنهايت إرشادات الطقس للأطفال

# إرشادات الطقس للأطفال

جدول عامل برودة الرياح (الفهرنهايت)												
سرعة الرياح بالميل في الساعة												
	هادئ 5	10	15	20	25	30	35	40				
40	40	36	34	32	30	29	28	27				
30	30	25	21	19	17	16	15	14				
20	20	13	9	6	4	3	1	0	1-			
10	10	1	4-	7-	9-	11-	12-	14-	15-			
0	0	11-	16-	19-	22-	24-	26-	27-	29-			
10-	10-	22-	28-	32-	35-	37-	39-	41-	43-			

مريحة للعب  
في الخارج

تحذير

خطر

### جدول مؤشر الحرارة (الفهرنهايت %)

رطوبة نسبية (نسبة مئوية)

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
90	91	93	95	97	100	103	105	109	113	117	122	127	132
94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135			
100	109	114	118	124	129	130							
104	119	124	131	137									

## فهم الطقس

قد يصعب عليك فهم توقعات الطقس ما لم تكن تعرف معنى الكلمات.

**تحذير من العاصفة الثلجية:** ستكون هناك ثلوج ورياح قوية تؤدي إلى تساقط ثلوج كثيفة وحدوث انجرافات عميقة ورياح باردة تهدد الحياة. اجث عن ملجأ على الفور.

**تحذير مؤشر الحرارة:** مدى شعور الجسم بالحرارة عند الجمع بين درجة حرارة الهواء (بالفهرنهايت) والرطوبة النسبية.

**الرطوبة النسبية:** نسبة الرطوبة في الهواء.

**درجة الحرارة:** درجة حرارة الهواء بالفهرنهايت.

**الرياح:** سرعة الرياح بالأمتال في الساعة.

**تحذير من برودة الرياح:** ومن المتوقع أن تنخفض درجات الحرارة إلى ما دون الصفر مع هبوب رياح معتدلة إلى قوية قد تسبب انخفاضًا حادًا في درجة حرارة الجسم وتشكل خطرًا داهاً على الناس والحيوانات الأليفة والماشية.

**نشرة الأرصاد الجوية الشتوية:** قد تسبب أحوال الطقس مضايقات كبيرة وقد تكون خطيرة. إذا تم توجيه التحذر، فلن تصبح هذه المواقف خطر يهدد حياة.

**التحذير من عاصفة شتوية:** بدأت ظروف الشتاء القاسية في منطقتك.

**مراقبة العاصفة الشتوية:** من المحتمل أن تسوء الأحوال الجوية، مثل تساقط الثلوج الكثيفة والجليد، خلال اليومين المقبلين.

## إرشادات الطقس للأطفال

**الانتباه** للطقس هو جزء من عمل مقدم الرعاية للطفل. يعد التخطيط لوقت اللعب، أو الرحلات الميدانية، أو السلامة من الطقس جزءاً من الروتين اليومي. تتطلب التغييرات في الطقس من مقدم رعاية الطفل مراقبة صحة الأطفال وسلابهم. ما هي الملابس والمشروبات والحماية المناسبة؟ **أبس** الأطفال الملابس التي تحافظ على درجة حرارة الجسم بشكل مناسب. (في الأشهر الأكثر دفئاً - ملابس قطنية خفيفة الوزن، وفي الأشهر الأكثر برودة - عدة طبقات من الملابس). تساعد **المشروبات** الجسم على الحفاظ على درجة حرارة مناسبة. الماء أو عصائر الفاكهة هي الأفضل. تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات الغازية. يمكن استعمال **واقي الشمس** على مدار العام. استخدمي كريم الوقاية من الشمس الذي يحمل علامة -SPF15 أو أعلى. اقرأ كافة التعليمات الموجودة على ملصق منتج الوقاية من الشمس واتبعها. اجث عن واق من الشمس يحتوي على الحماية من أشعة UVB وUVA. تحمي مناطق اللعب **المظلة** الأطفال من أشعة الشمس.

**الحالة الخضراء** - يمكن للأطفال اللعب في الهواء الطلق ويكونوا مرتاحين. راقب علامات عدم الارتياح لدى الأطفال أثناء اللعب. خذ الاحتياطات فيما يتعلق بالملابس، وكريمات الوقاية من الشمس، والمشروبات للأطفال لجميع الفئات العمرية.

لا يستطيع الأطفال الصغار والرضع إخبار مقدم الرعاية للطفل إذا كانوا يشعرون بالحر أو البرد الشديد. يصبح الأطفال سريعاً **الاهتياج** عندما لا يشعرون بالارتياح. سوف يتحمل الرضع/الأطفال الصغار فترات أقصر من اللعب في الهواء الطلق. أبس الرضع/الأطفال الصغار ملابس قطنية خفيفة الوزن أو أقمشة تشبه القطن خلال الأشهر الأكثر دفئاً. في الأشهر الباردة، أبس الأطفال عدة طبقات من الملابس للحفاظ على دافئهم. حماية الأطفال من الشمس عن طريق الحد من الوقت الذي يقضونه في الخارج واللعب في المناطق المظللة. قدم المشروبات عند اللعب في الخارج. يدكر الأطفال الصغار أقرانهم بالتوقف عن اللعب وشرب مشروب ووضع المزيد من واقي الشمس. يحتاج الأطفال الأكبر سناً نهجاً صارماً في ارتداء الملابس المناسبة للطقس (قد يرعبون في اللعب دون معاطف أو قبعات أو قفازات). قد يقاومون استخدام واقي الشمس وشرب المشروبات أثناء وجودهم في الهواء الطلق.

**الحالة الصفراء** - كن حذراً وراقب الأطفال عن كثب بحثاً عن علامات تشير إلى شعورهم بالحر أو البرد الشديد أثناء تواجدهم في الخارج. لا عنى عن الملابس، والكرام الواقي من الشمس، والمشروبات. قلل من الوقت الذي يقضونه في الخارج.

يجب على الأطفال الصغار والرضع استخدام الاحتياطات الموضحة في الحالة الخضراء. لا عنى عن الملابس، والكرام الواقي من الشمس، والمشروبات. قلل من وقت اللعب في الهواء الطلق.

قد يصير الأطفال الصغار على أنهم لا يشعرون بالحر أو البرد الشديد لأنهم يستمتعون بوقت اللعب. يحتاج الأطفال الأكبر سناً نهجاً صارماً لارتداء الملابس المناسبة للطقس (قد يرعبون في اللعب دون معاطف أو قبعات أو قفازات) واستخدام واقي الشمس وشرب السوائل أثناء اللعب في الهواء الطلق.

**الحالة الحمراء** - لا ينبغي لمعظم الأطفال اللعب في الخارج بسبب المخاطر الصحية. يجب أن يلعب الرضع/الأطفال الصغار في الداخل ويجب أن تتوفر لهم مساحة كافية لممارسة الألعاب الحركية الكبيرة. قد يطلب الأطفال الصغار للهو في الهواء الطلق وهم لا يفهمون الخطر المحدق بهم بسبب الظروف الجوية. يمكن للأطفال الأكبر سناً اللعب في الخارج لفترات وجيزة إذا كانوا يرتدون ملابس مناسبة، ويتناولون الكثير من السوائل. يجب أن يتحلى مقدمو الرعاية للطفل باليقظة بشأن توفير أقصى قدر من الحماية للأطفال.



# هل طفلك في مأمن من التسمم بالرصاص؟

## تعلمي كيف تحمين عائلتك إنشاء منزل آمن من الرصاص

ما الذي يسبب التسمم بالرصاص؟

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

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

كان المنزل عتيقًا، ذات احتمالات احتواء الأسطح المطلية مثل النوافذ والخزائن، الأبواب والشرفات، على الرصاص.

يحدث التسمم بالرصاص غالبًا عندما يستنشق الأطفال الرصاص في الهواء، وفي الغبار، وعند ملامستهم للطلاء المحتوي على الرصاص. يمكن أن يوجد الرصاص أيضًا 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؟

تحدثي إلى طبيبك حول فحص دم طفلك بحثًا عن 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 عائلتك. شارك في هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كان طفلك معرضًا للخطر أم لا:

هل يعيش الطفل في منزل بُني قبل عام 1978 أو يزوره بانتظام؟ (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 بانتظام؟

نعم لا لا أعرف

هل لدى الطفل أخ أو أخت أو صديق يعاني من ارتفاع مستوى الرصاص في الدم؟

نعم لا لا أعرف

هل يخالط الطفل شخصًا بالغًا تقتضي وظيفته أو هوايته التعرض للرصاص (على سبيل المثال، الصهر، أو ميادين الرماية/الرماية الداخلية، أو الفخار، أو الزجاج الملون، أو إعادة تشطيب الأثاث القديم)؟

نعم لا لا أعرف

هل يستخدم مقدم الرعاية للطفل للعلاجات المنزلية

التي تحتوي على الرصاص (مثل ba-baw-san، و daw، و greta، و azarcong، و balguti kesaria، و ghasard)؟

نعم لا لا أعرف

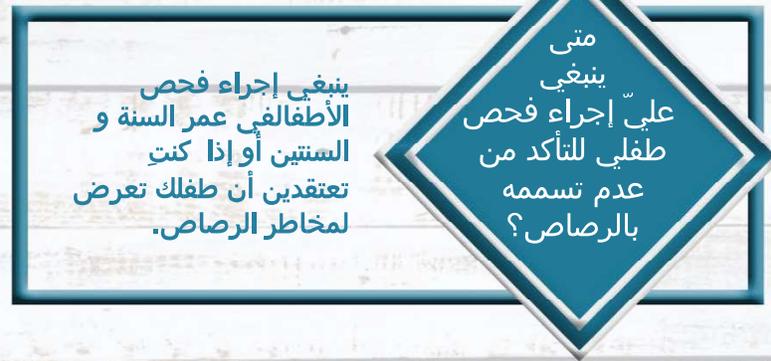
هل ينتمي الطفل إلى مجموعة سكانية خاصة مثل طفل أجنبي بالتبني أو لاجئ أو مرتحل أو مهاجر أو طفل متبنى؟

نعم لا لا أعرف

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

نعم لا لا أعرف

إذا كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة بنعم أو كانت إجابتك لا أعرف، فتحدثي إلى طبيبك حول فحص طفلك للكشف عن التسمم بالرصاص.



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

# اجعلي كل يوم 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.

ارتدي قفازات مطاطية. إذا لم يكن لديك قفازات مطاطية، اغسلي 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 متقشر وغبار الرصاص. اجمعي طبقات الطلاء التي تستطيعين رؤيتها والقيها في كيس مصنوع من البلاستيك.

امسحي الأرضيات وعتبات النوافذ دائماً بمسحة مبللة. لا تقومي بكس غبار الرصاص. تخلصي من قطع القماش عقب مسح كل منطقة. استبدلي ماء الممسحة على نحو متكرر.



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

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

أفرغي مياه الغسيل بشكل دوري في المراحيض.

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، فتأكدي من أنه يلبي معايير NSF/ANSI 53 الخاصة بتقليل الرصاص.

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



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

الممارسات اليومية الآمنة من الرصاص

- اغسلي يديك، والزجاجات، واللهايات والألعاب باستمرار.
- اخلعي حذاءك دائماً قبل الدخول إلى المنزل.
- راقبي النظام الغذائي لطفلك. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد على منع امتصاص جسم الطفل للرصاص.
- تجنب استخدام آلات الصنفرة الكهربائية، أو مشاعل اللهب المكشوف، أو المسدسات الحرارية، أو آلات الكشط الجاف، أو ورق الصنفرة الجاف، أو المسدسات الحرارية على الأسطح المطلية.
- الطلاء فوق الطلاء المتقشر أو المتشقق.
- استعيني بمتخصص في الرصاص معتمد عند تجديد منزلك.
- استخدمي دائماً طرق التنظيف الآمنة المذكورة أعلاه.

هل تفكرين في تجديد منزلك؟ هل تحتاجين إلى نصيحة حول تحديد طلاء الرصاص وإزالته؟

اتصلي بـ Healthy Homes Section على الرقم:

866-691-LEAD

**MDHHS**  
Michigan Department of Health & Human Services

Childhood Lead  
Poisoning Prevention

Michigan.gov/Lead



# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها: انتشار الجراثيم



51

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## إعطاء الدواء

52

## إعطاء الدواء

- يجب على مقدمي الخدمات الحصول على إذن كتابي لإعطاء الأدوية الموصوفة لكل طفل في الرعاية
- ناقش جدول الجرعات مع العائلة، واتبع تعليمات الشركة المصنعة، أو ملصق الوصفة الطبية لأي دواء
- يجب تخزين جميع الأدوية في عبواتها الأصلية
- اغسل يديك قبل إعطاء الدواء
- لا تسمي الدواء حلوى: اشرح للطفل ما الدواء وأسباب تناوله
- أخبر الأطفال بضرورة عدم تناول الدواء إلا من شخص بالغ موثوق به



53

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

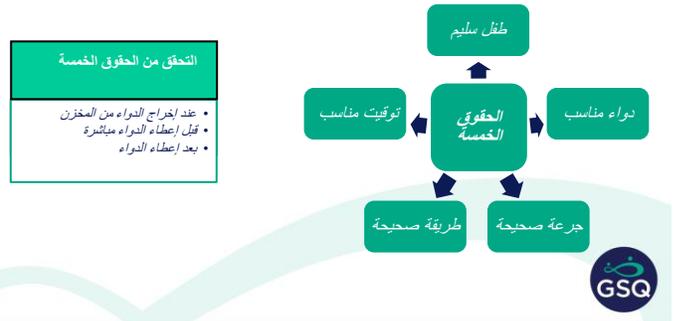
## إعطاء الدواء

المسار	الوصف	أمثلة
فموي	يتم تناول عن طريق الفم، إما على شكل حبوب، أو أقراص، أو كبسولات، أو سائل. هذا النوع هو الأكثر شيوعاً.	أدوية السعال، والتايلينول، والأدوية الموصوفة، والمضادات الحيوية
موضعي	الكريمات، والمرام، والقطرات التي يتم فركها على الجلد أو إدخالها في فتحات الجسم	واقى الشمس، أو كريم طفق الحفاضات، أو قطرات العين، أو كريم ستيرويدي أو كريم المضاد الحيوي
المواد المستنشقة	بخاخات الأنف أو الحلق، أو أجهزة الاستنشاق التي تستخدمها للتنفس عن طريق الفم	مستنشقات الربو، وبخاخات الأنف المستخدمة لعوى الجهاز التنفسي
الأدوية القابلة للحقن	يتم إعطاؤها في شكل حقنة بالعنبر، إما من خلال محقنة أو خرطوشة معبأة مسبقاً تلقائياً (EpiPen)	الأمسولين لمرضى السكري من أكثر الأنواع شيوعاً، إيبينفرين تلقائياً (EpiPen)



54

## إعطاء الدواء: الحقوق الخمسة



55

## إعطاء الدواء

- أنت تقدم الرعاية للطفلة ليبي، التي تبلغ من العمر 3 سنوات، وتزن 40 رطلاً. يبدو جسم ليبي دافئاً، لذلك فأنت تقيس درجة حرارتها وتجد أنها تعاني من الحمى. لقد حصلت على إذن كتابي من أحد والدي ليبي لإعطائها بعض من عقار تايلينول بحسب الحاجة.
- ما كمية عقار التايلينول التي ستعطيها لليبي؟

نشاط

تدريج (TYLENOL) عن طريق الفم للأطفال

الجرعة: جرعة واحدة من 4 ساعات حسب الحاجة - لا تعطي أكثر من 5 جرعات في 24 ساعة. استخدم وزن الطفل كمرجع للجرعة المناسبة، إذا كان ذلك ممكناً، ولا تعتمد على العمر من الطفل كمرجع في ذلك.

الوزن	الجرعة	الجرعة
من 24 إلى 25 رطلاً	من 3 إلى 4 سنوات	5 مل
من 36 إلى 47 رطلاً	من 4 إلى 5 سنوات	7.5 مل
من 48 إلى 59 رطلاً	من 6 إلى 8 سنوات	10 مل
من 60 إلى 71 رطلاً	من 9 إلى 10 سنوات	12.5 مل
من 72 إلى 85 رطلاً	11 سنة	15 مل

لا تستخدم سوى 11 صبيغ الفوليات

تعددة قطعة

100 مل (4.2 أونصة سائلة)



56





# تغيير 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 ورقي 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 مناديل مبللة تُستخدَم لمرة واحدة. امسحي دائماً من الأمام إلى الخلف!
- احتفظي بالحفاضات/الملابس المتسخة بعيداً عن أي أسطح ليست سهلة التنظيف. ضعي الملابس المتسخة في أكياس آمنة.



### 3. أزيل القمامة

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



### 4. استبدالي الحفاضات

- ضعي حفاضة جديدة تحت الطفل.
- ضعي كريم الحفاضات، إذا لزم الأمر، باستخدام منديل ورقي أو إصبع بعد ارتدائك قفازاً نظيفاً.
- أغلقي الحفاضة وألبسي الطفل.



### 5. اغسلي أيدي الطفل

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



### 6. نظفي

- أزيل 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 واتباعها. اختاري المطهر المناسب للمادة المصنوع منها السطح.



### 7. اغسلي يديك

- اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون.



# التنظيف والتطهير

## CC HP

لا مناص من انتشار الجراثيم على الأسطح والأشياء بعد تلوثها بالدم أو سوائل الجسم مثل البراز والبول والقيء والمخاط واللعب 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 بالأمرين معاً 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 تبليلها لإعطاء 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.

**وتُعدّ الأسطح الأكثر عرضة للتلوث** هي تلك التي من المرجح أن يلامسها الأطفال عن قرب. ويشمل ذلك الألعاب التي يضعها الأطفال في أفواههم، وقضبان أسيرة 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 تُستخدَم لقضاء على الجراثيم الصارة. أحد المواد الكيميائية الأكثر استخداماً للتطهير في أماكن رعاية الأطفال هو **محلول منزلي الصنع مكون من مبيض منزلي والماء**. المبيض رخيص وبسهل الحصول عليه. يعد 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 تلي معايير (EPA) Environment Protection Agency للمستشفيات بغرض التطهير.

## المطهرات الشائع استخدامها في المنزل

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

\*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)

## جدول التنظيف والتطهير

الواحدة	تنظيف	تطهير	المنطقة
الفصول الدراسية/رعاية الأطفال/أماكن الطعام			
يوميًا وعند الاتساخ.	X	X	أسطح العمل/أسطح الطاولة
قبل بدء نشاط إعداد الطعام وبعده؛ بين تحضير الأطعمة النيئة والمطبوخة.	X	X	أسطح إعداد الطعام وتقديمه
يوميًا وعند الاتساخ.	X	X	الأدوار
يوميًا وعند الاتساخ.	X	X	مقابض الأبواب والخزانات
نظفي بالمكنسة الكهربائية يوميًا عند غياب الأطفال. الطريقة المعتمدة من السلطات الصحية المحلية. لا تنظفي السجاد إلا عند غياب الأطفال وحتى يجف. نظفي السجاد مرة واحدة على الأقل شهريًا في أماكن وجود الرضع، ومرة واحدة على الأقل كل 3 أشهر في أماكن أخرى وعند اتساخها.		X	السجاد والبسط الكبيرة تُنظف باستخدام منظف السجاد
انفضيه في الخارج أو نظفيه بالمكنسة الكهربائية يوميًا. 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 باللعب أو سوائل الجسم الأخرى
أسبوعيًا.		X	الألعاب غير الملوثة بسوائل الجسم
أسبوعيًا.		X	اللباس والملابس غير التي يتم ارتداؤها على الرأس
أسبوعيًا وعند اتساخها بشكل واضح.		X	البياضات وأغطية الوسائد، والمناشف القماشية الفردية (إذا استخدمت)، والأمشاط وفرشاة الشعر، ومناشف الغسيل والألعاب القماشية القابلة للغسل في الغسالة (لا ينبغي مشاركة أي من هذه الأغراض بين الأطفال)
شهريًا وعند اتساخها.		X	البطانيات وأكياس النوم
عقب استخدام كل طفل.		X	القبعات
أسبوعيًا.		X	المكعبات الصغيرة
أسبوعيًا.		X	أسيرة الأطفال
يوميًا وعند الاتساخ.	X	X	أماكن دورات المياه
عند إعادة ملئها وعند اتساخها.	X	X	أحواض غسل اليدين، والصنابير، والأسطح المحيطة
يوميًا، أو فوراً إذا كانت متسخة بشكل واضح.	X	X	موزعات الصابون
يوميًا.	X	X	مقاعد المراحيض، ومقابضها، ومقابض الأبواب أو مقابض الحجرات، والطوابق
يوميًا.	X	X	مراحيض الحمام
يوميًا.	X	X	مقابض الأبواب
عقب استخدام كل طفل.	X	X	تغيير الطاولة
عقب استخدام كل طفل.	X	X	كراسي المراحيض (لا ينصح باستخدام كراسي المراحيض في رعاية الأطفال بسبب ارتفاع خطر التلوث
في الحال.	X	X	أي سطح ملوث بسوائل الجسم: اللعاب، المخاط، القيء، البول، البراز أو الدم

## تحضير محلول التبييض

وصفة لتحضير محلول التبييض المطهر (للاستخدام في الحمامات، ومناطق تغيير 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 المبيض المنزلي (5.25% هيبوكلوريت 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.

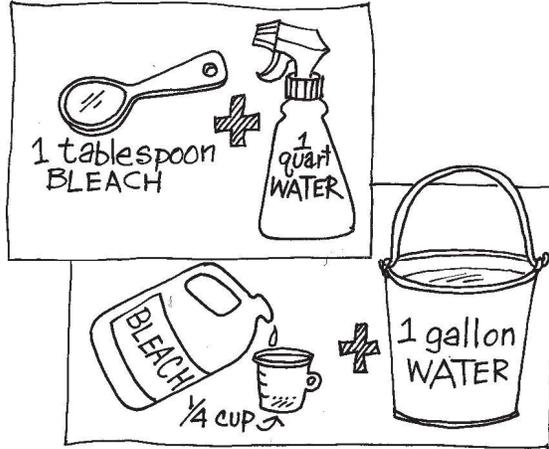
محلول التبييض القياسي الموصى به هو 1/4 كوب مبيض إلى جالون واحد من الماء، أو خلط ملعقة كبيرة من المبيض في ربع جالون من ماء. استخدم هذا المحلول للتنظيف والتطهير الروتيني اليومي للأغراض والأسطح، وأسطح الطاولة، والألعاب، وأدوات الأكل والأطباق.

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

- لتنظيف جميع بقع الدم وتطهيرها أو الأشياء الملوثة بالدم.
- لتنظيف وتطهير التلوث الجسمي 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. ويوصى باستخدام القفازات المطاطية عندما يتعين عليك تنظيف المناطق الملوثة بسوائل الجسم.

لا داعي لشراء المطهرات التي تباع تجارياً، حيث يمكن صنع أي من محاليل التبييض الموصى بها بسهولة وتكلفة زهيدة. 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 تجارياً (علامة تجارية)، اقرئي الملصق واتبعي دائماً إرشادات الشركة المصنعة بدقة.

## 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 الهواء الطلق قبل إعادتها إلى مكانها.
  3. تُعدّ المناشف الورقية هي أدوات التنظيف الأقل خطورة لنشر العدوى، ولكن لا تستخدمها إلا مرة واحدة فحسب. يوفر الإسفنج والمناديل المبللة للجراثيم أهم عنصرين لنموها وهما الرطوبة ومصادر الغذاء.
  4. شجعي الأطفال على المشاركة في غسل اليدين وتنظيف أسطح الطاوات 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 المراض.
  6. اغسلي المماسح و مواد التنظيف الأخرى وطهرها 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 (وليست من الخشب) أو وسادة مغطاة بالبلاستيك
- بها حافة مرتفعة أو "سياج" منخفض حول المنطقة لمنع سقوط الطفل منها
- موجودة بجوار حوض مياه جارئة
- يستطع مقدمو الرعاية الوصول إليها بسهولة
- بعيدة عن متناول الأطفال
- غير مستخدمة في تحضير الطعام أو خلط الحليب الصناعي أو شطف اللهايات

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 يجف في الهواء. لا تمسح به. فسيبتح ذلك للمواد الكيميائية الوقت الكافي لقتل الجراثيم المتبقية.

## غسل المراحيض، والمقاعد، وأحواض غسل اليدين، والصنابير، ومقابض الأبواب وتطهيرها



ينبغي غسل أسطح الحمامات، مثل مقابض الصنابير ومقاعد المراحيض، 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 قضبان سربير الأطفال، وتطهيرها بمطهر غير سام، مثل محلول التبييض، مرة واحدة على الأقل يوميًا وأكثر في حالة الاتساخ الواضح عليها.

بعد غمر السطح أو نغعه في المطهر لمدة 10 دقائق على الأقل، يجب مسح الأسطح التي يحتمل أن يلعبها الأطفال بأفواههم بمنشفة جديدة مبللة بماء الصنبور. يجب التأكد من عدم استخدام منظف سام على الأسطح التي من المحتمل أن يلعبها الأطفال بأفواههم. ينبغي غسل الأرضيات والأرفف المنخفضة ومقابض الأبواب والأسطح الأخرى التي غالبًا ما يلمسها الأطفال الذين يرتدون الحفاضات وتطهيرها مرة واحدة على الأقل يوميًا وكلما بدا عليها الاتساخ.

## غسل الألعاب وتطهيرها

- ينبغي ألا يتشارك الرضع والأطفال الصغار في الألعاب كلما أمكن ذلك. ينبغي غسل الألعاب التي يضعها الأطفال (لا سيما الرضع والأطفال الصغار) في أفواههم وتطهيرها بين كل مرة يستخدمها كل واحد منهم وأخرى. ينبغي مراعاة ذلك عند اختيار ألعاب الرضع والأطفال الصغار. إذا كان من الصعب غسل اللعبة، فمن المحتمل أنها غير ملائمة لرضيع أو طفل صغير.
- عندما ينتهي الرضيع أو الطفل الصغير من اللعب بلعبة ما، ينبغي إحصارها من المنطقة المخصصة للعب ووضعها في السلة المخصصة للألعاب المتسخة. ينبغي 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 الآخرون إعادة استخدامها بأمان.

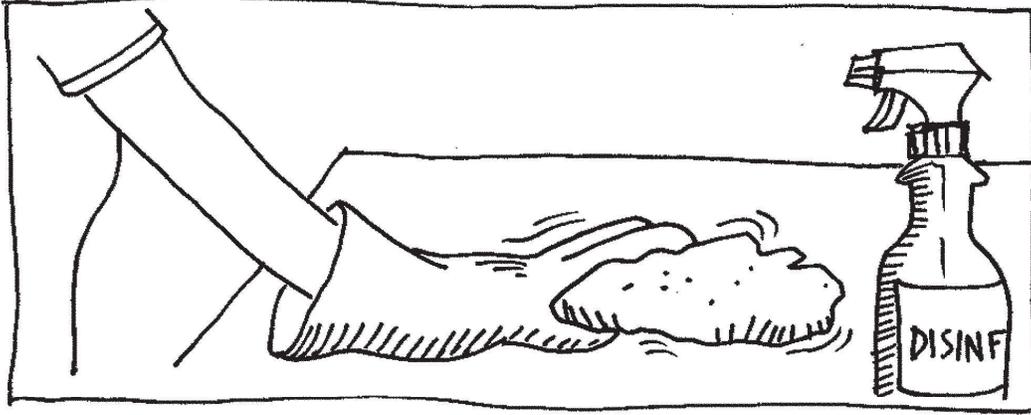
### لغسل لعبة بلاستيكية صلبة وتطهيرها:

- 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 المحلول لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 20 دقيقة.
- أخرجي اللعبة من محلول التبييض ثم اشطفيها جيدًا بالماء البارد.
- اتركيه كي يجف 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.
- ينبغي ألا يكون لدى الأطفال الذين يرتدون الحفاضات إلا الألعاب القابلة للغسيل فحسب. ينبغي أن يكون لكل مجموعة من الأطفال ألعابها الخاصة. لا ينبغي مشاركة الألعاب مع مجموعات أخرى.
- ينبغي تنظيف الدُمى المحشوة التي يستخدمها طفل واحد فقط في الغسالة أسبوعيًا، أو أكثر من ذلك إذا كانت شديدة الاتساخ.
- ينبغي تنظيف الألعاب والأغراض التي يستخدمها الأطفال الأكبر سنًا ولا يضعونها في أفواههم على الأقل أسبوعيًا وعندما يبدو عليها الاتساخ. وكفي غسلها بالماء والصابون ثم شطفها 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.
- ابتعدي 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 وإفرازات الأنف والعين واللعاب والبول والقيء على الفور.

- ارتدّ القفازات ما لم يكن من الممكن احتواء السائل بسهولة بواسطة المادة المستخدمة في تنظيفه (على سبيل المثال، المناديل الورقية أو القماش). احرصى على عدم وصول أي من السوائل التي تباشرين تنظيفها إلى عينيك أو أنفك أو فمك أو أي جروح مفتوحة قد تكون لديك.
- نظّفي جميع الأسطح، مثل أسطح العمل والأرضيات، التي انسكبت عليها سوائل الجسم وطهرها.
- تخلصي من المواد الملوثة بالسوائل في كيس من البلاستيك محكم الغلق.
- يجب أن تكون المماسح المستخدمة لتنظيف سوائل الجسم:
  - (1) قد نطقت
  - (2) شطّبت بمحلول مطهر
  - (3) عصرت حتى تجف قدر الإمكان
  - (4) علقت لتجف تمامًا
- تأكدي من غسل يديك بعد تنظيف أي انسكاب حتى لو كنتي ترتدين القفازات.



# التنظيف والتطهير

CC  
HP

- اصنعي محلول تبيض جديد كل يوم باستخدام:
- ملعقة كبيرة من محلول التبييض في ربع جالون من الماء
- أو-
- 1/4 كوب من محلول التبييض في جالون من الماء.



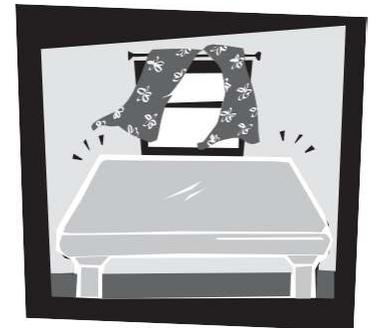
- نطّفي أي أوساخ واضحة بالماء والصابون.



- طهري برش بمحلول التبييض. استخدمى منشفة ورقية لمسح المطهر من على السطح. اتركها مبللة ولا تجفها.



- اتركها لتجف في الهواء لمدة دقيقتين.





# LEPPT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:  
الأغراض المغلوة



59

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:  
الأغراض المغلوة



60

التعامل مع المواد الخطرة وتخزينها:  
الأغراض المغلوة



61



# 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 يومًا

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 لعبة 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 عبثهم. 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.

**SAFE  
KIDS**  
WORLDWIDE™

الدعم المقدم من Johnson & Johnson Consumer Inc

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)



## استراحة

يُرجى العودة في غضون 5 دقائق

69

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها

70

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: الإصابة/المرض

- موافقة الوالدين على طلب العلاج الطبي
- المكان المفضل للرعاية الطبية الطارئة وغير الطارئة
- ترتيبات النقل غير الطارئة
- رعاية الأطفال الآخرين

72

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: هل لديك خطة؟

### خطة خاصة بـ:

- الإخلاء
- نقل الأطفال بأمان إلى موقع رعاية جديد
- الاحتفاء في المكان ذاته
- الإغلاق التام
- التواصل مع الوالدين وإعادة جمع شمل الأسر
- طرق توفير سبل الراحة للرضع والصغار في حالات الطوارئ بجميع أنواعها
- طرق توفير سبل الراحة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في حالات الطوارئ بجميع أنواعها
- طرق توفير سبل الراحة للأطفال الذين يعانون من حالات طبية مزمنة في حالات الطوارئ بجميع أنواعها
- استمرار إجراء العمليات أثناء أي كارثة أو بعدها
- تدريب أي متطوع على الخطة
- تطبيق الخطة عملياً - إجراء تدريبات على التعامل مع الحرائق، والأعاصير، والحجود ومراجعة الخطة إذا لزم الأمر





# LEPPT

---

---

---

---

---

---

---

---

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: خطط مكافحة الحرائق



- تحديد المخارج
- تحديد المخاطر
- مكان الالتقاء
- خطة لفلق الأبواب
- الرضع والأطفال الصغار وذوي الاحتياجات الخاصة





## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: الإغلاق الشامل

- إطفاء الأنوار
- إغلاق الأبواب وتحسينها
- البقاء بعيداً عن الأنظار
- انتظار المستجيبين من مقدمي الرعاية الأولية



75

## التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: اندلاع النار

- ما السبب الرئيسي للحرائق التي اندلعت في ولاية ميتشيغان في عام 2021؟
- في أي مساحة بدأت هذه الحرائق في الأغلب؟
- ما نماذج مخاطر الحرائق في المنزل؟



76

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## الاستعداد لحالات الطوارئ والتخطيط للاستجابة لها: خطط التدريب

اختبار شهري  
تدريب شهري  
التدريب على جميع المخارج  
ماذا يحدث في مكان الالتقاء؟  
لا تعود إلى الداخل أبداً

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 أولاً ممسكاً بهم من معصمهم
  - اتصل برقم 911 وأبلغ عن موقعك بدقة
  - أغلق الباب، واحجب الدخان بالمناشف أو الملاءات
  - كن جاهزاً للإشارة من النافذة
  - أبق النافذة خالية من أي عوائق
- 

74







# دليل استعدادات الأسرة



أعدته شرطة ولاية ميشيغان  
Emergency Management and Homeland Security Division

**MI**READY  
WWW.MICHIGAN.COV/MIREADY



## جدول المحتويات

- 1.....رسالة من MSP/EMHSD
- 3.....قبل وقوع حالات الطوارئ
- 5.....4 خطوات للاستعداد
- 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.....الجيران يساعدون الجيران
- 10.....انقطاع التيار الكهربائي
- 11.....إذا كنت تمتلك حيوانات أليفة
- 12.....إذا كنت تمتلك حيوان خدمة
- 13.....الإخلاء والاحتواء 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
- مجموعة مستلزمات
- 28.....السيارات
- 29.....حريق منزل أو شقة
- 30.....المخاطر التي صنعها الإنسان والمخاطر التكنولوجية
- 31.....علامات الإرهاب الثماني
- 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 للطوارئ
- 45.....خطة الطوارئ العائلية



يسعدنا أن نقدم لك دليل استعدادات الأسرة الحالي الذي سيساعدك في إعداد عائلتك للاستجابة لجميع أنواع حالات الطوارئ والتعافي منها. سوف يساعدك هذا الدليل على وضع خطة لحالات الطوارئ، وإعداد مجموعة مستلزمات الطوارئ، والتعرف على الاستعدادات لحالات الطوارئ للعائلات، والحيوانات الأليفة، والأشخاص ذوي الإعاقة، وكبار السن.

لذلك نشجعك على الاحتفاظ به في متناول يدك ليكون أداة مرجعية لتنفيذ منها وتنفيذ العديد من الاقتراحات الواردة فيه لإعداد عائلتك لأي حالة طارئة.

للمزيد من المعلومات يرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني لـ Michigan State Police, Emergency Management and Homeland Security Division Web site at: [www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)

### مصادر إضافية

[www.michigan.gov/miready](http://www.michigan.gov/miready)  
[www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)  
[www.redcross.org](http://www.redcross.org)  
[www.ready.gov](http://www.ready.gov)  
[thing.com1www.do](http://thing.com1www.do)  
[www.fema.gov](http://www.fema.gov)  
[www.ready.gov/untilhelparrive](http://www.ready.gov/untilhelparrive)  
[say.com2s](http://say.com2s) [www.ok](http://www.ok)  
[www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs](http://www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs)  
[www.michigan.gov/michtip](http://www.michigan.gov/michtip)  
[www.michigan.gov/mspcyber](http://www.michigan.gov/mspcyber)  
[vog.3www.ic](http://vog.3www.ic)

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

يمكن أن تحدث حالات الطوارئ في أي لحظة. لذلك فإن الاستعداد من شأنه أن ينقذ 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 لكي تكون أنت وعائلتك أكثر أماناً هي أن تستعد قبل حدوث حالة الطوارئ. نحن نحث الجميع على:

1. كن على اطلاع
2. وضع خطة
3. أعد مجموعة أدوات
4. تدرّب على خطتك ومجموعة أدواتك وحافظ عليها

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

تلتزم شرطة ولاية ميشيغان التابعة لـ Emergency Management and Homeland Security Division (MSP/EMHSD) بتعزيز الشراكات وتشجيع إقامتها والحفاظ عليها لحماية لولايتنا ووطننا من جميع المخاطر.



تبلغ تكلفة طباعة 20000 نسخة: 7961.00 دولاراً أمريكياً أو 0.40 دولار أمريكي  
للنسخة الواحدة تم تنقيحه في أبريل 2018

# قبل وقوع حالات الطوارئ



معرفة ما يجب عليك فعله هو مسؤوليتك وأفضل حماية لك.

# 4 خطوات للاستعداد

## #1 كن على اطلاع

- اجتمع بأفراد الأسرة وناقش معهم مخاطر حوادث الطوارئ المحتملة، بما في ذلك الحرائق، وظروف الطقس القاسية، والإرهاب.
- 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 وإمكانية الوصول إليهم، إذا لزم الأمر.
- تعرف على المخاطر الموجودة في مجتمعك (مثل موقع المواد الخطرة، والسكك الحديدية، وغيرها).
- اسأل عن رعاية الحيوانات بعد وقوع الكارثة. قد لا يُسمح للحيوانات بالدخول إلى ملاجئ الطوارئ بسبب اللوائح الصحية.
- تعرف على خطط الكوارث في مكان عملك، أو مدرسة أطفالك أو الحصانة أو غيرها من الأماكن التي تقضي فيها عائلتك وقتاً.

## #2 صغ خطة

### استعدادات الأسرة

- يجب أن يعرف جميع أفراد العائلة عناوينهم وأرقام هواتفهم.
- علم الأطفال كيف ومتى يتصلون أو يرسلون رسالة نصية لطلب المساعدة في حالات الطوارئ.
- علم كل فرد من أفراد العائلة كيفية استخدام مطفاة 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 حيواناتك الأليفة.

### السلامة المنزلية

- اجتث عن أماكن آمنة في منزلك يمكنك اتخاذها مأوى أو الذهاب إليها عند حدوث كل نوع من أنواع حالات الطوارئ.
- ناقش ما يجب فعله في حالة الإخلاء.
- أعد العدة لإنشاء مخرجين يخلون من العوائق في كل غرفة، بما في ذلك الطابق الثاني وتأكد من معرفة الجميع بهما.
- علم الأطفال كيفية الخروج الآمن من النافذة، بما في ذلك استخدام جسم لكسر الزجاج ووضع بطانية فوق الإطار للحماية من شظايا الزجاج.
- اختر مكانين للالتقاء فيهما عند الإخلاء، مثل: "خارج منزلك في حالة الطوارئ المفاجئة، مثل حالات الحريق."
- "خارج منطقتك في حال لم تتمكن من العودة إلى المنزل."

5

### جهات اتصال الطوارئ

- اختر جهة اتصال من خارج المدينة أو خارج الولاية يمكن لعائلتك أو أفراد أسرته الاتصال بها أو إرسال رسالة نصية أو بريد إلكتروني لتفقد الأحوال أثناء حالات الطوارئ. تأكد من أن الجميع يعرف كيفية الوصول إلى جهة الاتصال.
- ضع أرقام هواتف الطوارئ بجانب كل هاتف، بما في ذلك أرقام هواتف الأطفال والشرطة والإسعاف وغيرها.

### المستندات المهمة

- أعد قائمة بململكات الشخصية وصور منزلك من الداخل والخارج.
  - احفظ الأوراق والأشياء الثمينة المهمة في خزانة أو خزانة مقاومة للحرائق. (مثل السجلات الطبية، وأوراق التأمين، وتطعيمات الحيوانات الأليفة، وغيرها)
  - حافظ على التغطية التأمينية المناسبة لمنزلك ومحتوياته (الفيضان، والمستأجرين، والحرائق، والزلازل).
- ### إجراءات السلامة
- ركب أجهزة الكشف عن الدخان في كل مستوى من منزلك، لا سيما بالقرب من غرف النوم.
  - ركب أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون (CO) التي تعمل بالبطارية أو بالفايس (مع بطارية احتياطية) في منزلك (لا سيما بجوار غرف النوم)، مع اتباع تعليمات الشركة المصنعة.
  - ثبت سلام النوافذ في حال احتجت إلى الإخلاء. تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون مكان وجودها وطريقة استخدامها.

## #3 أعد مجموعة أدوات

قد تضطرب حالة الطوارئ إلى الإخلاء الفوري لمنزلك، أو اللجوء إلى مأوى، أو الاستغناء عن الخدمات الأساسية لفترة طويلة من الزمن. في حالة حدوث حالة طوارئ، ستحتاج إلى مخزون من المواد الأساسية لتكميك لمدة ثلاثة أيام على الأقل. يجب وضع هذه الأغراض في حقيبة طوارئ يسهل الوصول إليها طوال 72 ساعة يمكن تخزين مجموعة المستلزمات في، دلو سعة 5 جالون أو حقيبة من القماش الخشن أو حقيبة ظهر.

لمعرفة الأغراض التي يجب وضعها ضمن مجموعة أدواتك الخاصة، راجع «القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الاستعداد للطوارئ» المذكورة في هذا الدليل.

## #4 تدرب على خطتك ومجموعة أدواتك وحافظ عليها

- اختر أطفالك كل ستة أشهر حتى يتذكروا ما يتعين عليهم فعله.
- اجر تدريبات منتظمة على إخلاء الحرائق والطوارئ. خذ دروساً في الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي.
- استبدل مخزون المياه والطعام كل ستة أشهر.
- اختر طفلة (طفلات) الحريق وأعد شحنها وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- اختر أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون شهرياً وغير البطاريات مرتين كل عام عند تغيير الساعة في الربيع والخريف.

تحقق من خطة الطوارئ في مدرستك المحلية



- تحتاج إلى أن تعرف هل المدرسة ستترسل الأطفال إلى المنزل أم سيتمكنون بها إلى أن يتمكن أحد الوالدين أو شخص بالغ محدد من استلامهم.
- تأكد من أن المدرسة لديها معلومات محدثة حول كيفية الوصول إلى أولياء الأمور ومقدمي الرعاية المسؤولين لترتيب عملية استلام الطفل.
- اسأل عن نوع التفويض الذي قد تطلبه المدرسة لإخراج طفلك.
- انتبه إلى أنه، في أوقات الطوارئ، قد تنهل المكالمات على هواتف المدرسة.

5

# عندما تحدث حالات الطوارئ

أثناء حالة الطوارئ، قد ينقطع عنك الطعام والماء والكهرباء لعدة أيام أو أكثر. في حالة انقطاع التيار الكهربائي، قد تغلق محلات بيع المواد الغذائية وقد يتعذر عليك الوصول إلى إمدادات المياه. قد تكون ماكينات الصراف الآلي معطلة أيضاً. لذا تأكد من وضع النقود في حقيبة مستلزماتك.

**الماء:** إذا وقعت حالة طارئة فجأة ولم يكن لديك مصدر للمياه النظيفة، فيمكنك استخدام مكعبات الثلج وكذلك الماء الموجود في خزان الماء الساخن أو الأنايب. إذا كان الخروج أمناً يمكنك أيضاً تنقية المياه من الجداول والأنهار ومياه البرك والبحيرات والنبايح الطبيعية والثلوج عن طريق غلي الماء (لمدة 5 دقائق) أو التقطير أو التطهير. لتنقية الماء باستخدام محلول التبييض، استخدم 10 قطرات من محلول التبييض لكل جالون من الماء. استخدم فقط محلول التبييض السائل المنزلي العادي الذي يحتوي على 5.25 بالمائة فقط من هيبوكلوريت الصوديوم.

**الطعام:** أثناء حالة الطوارئ وبعدها، سيكون من المهم أن تحافظ على قوتك بتناول وجبة واحدة متوازنة على الأقل كل يوم. تناول الفيتامينات والمعادن أو المكملات البروتينية أو كليهما حسب الحاجة.

أثناء حالة الطوارئ وبعدها، من المهم أن تحافظ على هدوئك. حتى بعد وقوع الحدث، قد تظل هناك مخاطر. فما يبدو أنه مسافة أو موقع آمن قد لا يكون كذلك. تابع محطات الراديو **والتلفاز المحلية واتبع نصائح المتخصصين المدربين.** ما لم يُطلب منك الإخلاء، تجنب قيادة السيارة للسماح لسيارات الطوارئ بالوصول إلى المكان. ما تفعله بعد ذلك قد ينفذ حياتك وحياة الآخرين.

إذا أخطيت منزلك في أثناء حالة الطوارئ، فإن الملاجئ والطعام والملابس متاحة عادةً من خلال الصليب الأحمر الأمريكي. اطلب الرعاية الطبية في أقرب مستشفى أو مقدم رعاية صحية. ضع في اعتبارك أن الأشخاص الأقرب إلى شخص مصاب بإصابات تهدد الحياة هم الأفضل في تقديم الرعاية الأولية.

يمكن لحالات الطوارئ التي تهدد الحياة أن تحدث بسرعة. وقد لا يكون المستجيبون لحالات الطوارئ قريبين دائماً. لذلك ربما تتمكن من إنقاذ حياة شخص ما باتخاذ إجراءات بسيطة على الفور. إن برنامج **You Are The Help Until Help Arrives** الذي ينفذ إجراءات بسيطة على الفور. إن برنامج **You Are The Help Until Help Arrives** مخصص لرفع وعي الجمهور وتمكينه من اتخاذ الإجراءات اللازمة. انظر الصفحتين 36-37 لمزيد من المعلومات.



## انقطاع التيار الكهربائي

- احتفظ بهاتفك.
- ساعد أفراد العائلة أو الجيران الذين قد يكونوا في خطر إذا تعرضوا للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة.
- ارحن عن مصباح يدوي بطاريات لاستخدامه حتى عودة الطاقة. (تجنب استخدام الشموع لأنها قد تسبب الحرائق.)
- أطفئ الأجهزة والمعدات الأخرى أو أفضّلها في حالة حدوث «زيادة مؤقتة» في الطاقة قد تؤدي إلى تلف أجهزة الحاسوب والأجهزة الأخرى. ضع في الاعتبار إضافة أجهزة حماية من زيادة التيار الكهربائي.
- اترك أبواب التلاجة والمجمد مغلقة قدر الإمكان للحفاظ على البرودة في الداخل والحرارة في الخارج. (يمكن حفظ معظم الأطعمة التي تتطلب التبريد بأمان في تلاجة مغلقة لعدة ساعات.
- ستحافظ التلاجة المغلقة على برودة الطعام لمدة 4 ساعات تقريباً. سيحافظ المجمد الممتلئ على درجة الحرارة لمدة 48 ساعة تقريباً)
- توخ الحذر الشديد عند قيادة السيارة. فعندما تكون الإشارة في النطاق دون كهرباء ولا توجد أجهزة أخرى للتحكم في حركة المرور، يخضع التقاطع لمتطلبات حق المرور العامة لقانون السيارات.
- لا تتصل بالرقم 911 للسؤال عن انقطاع التيار الكهربائي. استمع إلى الأخبار للحصول على آخر الأنباء. 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 للدفاع ضد التسمم 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 مستويات خطيرة من أول أكسيد الكربون: لا تستخدم المشواة داخل المنزل.
- لا تستخدم سخناً يعمل بالغاز أو الكيروسين دون تهوية.
- لا تستخدم مودلاً كهربائياً في المنزل أو المرآب.
- لا تستخدم الفرن أو الموقد لتدفئة منزلك.
- اتخذ خطوات للحفاظ على برودة جسمك إذا كان الجو حاراً في الخارج. في حالة درجات الحرارة المرتفعة عندما تنقطع الكهرباء لفترة طويلة، فكر في الذهاب إلى السيميناء أو «ملجأ بارد» الذي قد يكون مفتوحاً في مجتمعك. إذا بقيت في المنزل، انتقل إلى الطابق السفلي منه، حيث يتنزل الهواء البارد. ارتد ملابس خفيفة الوزن وذات ألوان فاتحة. اشرب كمية كبيرة من الماء، حتى لو لم تشعر بالعطش.
- ارتد عدد من قطع الملابس الدافئة إذا كان الجو بارداً في الخارج. لا تحرق الفحم أبداً للتدفئة أو الطهي داخل المنزل. لا تستخدم الفرن مطلقاً كمصدر للحرارة. إذا انقطع التيار الكهربائي لفترة طويلة، فانظر في الذهاب إلى مكان آخر (منزل أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو مرفق عام) تتوفر فيه تدفئة حتى تشعر بالدفء.
- إذا كنت تفكر في شراء مولد كهربائي لمنزلك، استشر فني كهربائي أو مهندساً قبل الشراء والتركيب.
- لا تستخدم المولدات الكهربائية إلا بعيداً عن منزلك ولا تشغل أبداً مولداً كهربائياً داخل المنزل أو المرآب أو تقوم بتوصيله بأسلاك منزلك دون أن يقوم فني كهربائي مرخص بتركيب مفتاح تحويل المولد.

## للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والاحتياجات الوظيفية

- بالنسبة للملايين من الأمريكيين الذين لديهم احتياجات بدنية أو طبية أو حسية 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.
  - **إنشاء شبكة دعم شخصي**
  - يمكن أن تساعدك شبكة الدعم الشخصي في الاستعداد لكارثة ما. ويمكن لأعضائها مساعدتك في تحديد الموارد التي تحتاجها للتأقلم بفعالية والحصول عليها. كما يمكنهم أيضاً مساعدتك بعد وقوع الكارثة.
  - نظم شبكة تشمل منزلك، ومدرستك، ومكان عملك، وموقع التطوع، ومكان العبادة، وأي أماكن أخرى تقضي فيها جل وقتك.
  - يجب أن تضم شبكتك أشخاص تثق بهم ويمكنهم تفقد أحوالك للاطمئنان عليك إذا احتاج إلى المساعدة.
  - يجب أن تكون شبكتك على دراية بقدراتك واحتياجاتك، وأن تكون قادرة على تقديم المساعدة في غضون دقائق.
  - لا تعتمد على شخص واحد فقط. أدرج ثلاثة أشخاص على الأقل في شبكتك لكل موقع تقضي فيه الكثير من الوقت بانتظام.
  - **إكمال التقييم الشخصي**
  - حدد ما يمكنك فعله بنفسك وما هي المساعدة التي قد تحتاجها قبل الكارثة وأثناءها وبعدها. سيغتمد ذلك على البيئة المحيطة بعد الكارثة، وقدراتك، وحدودك.
  - لإكمال التقييم الشخصي، أعد قائمة باحتياجاتك الشخصية ومواردك اللازمة لتهيئتها في بيئة الكوارث.
- يمكن أن يؤدي التعاون مع الجيران في حالات الطوارئ إلى إنقاذ الأرواح والممتلكات. اجتمع مع أفراد مجتمعك للتخطيط لكيفية العمل معاً حتى وصول المساعدة. إذا كنت عضواً في إحدى جمعيات الأحياء أو مجموعات مراقبة الجريمة، استحدث الاستعداد للطوارئ ليكون نشاطاً جديداً. تعرف على مهارات جيرانك الخاصة وفكر في كيفية مساعدة ذوي الاحتياجات الوظيفية، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن.



## الجيران يساعدون الجيران

## إذا كنت تمتلك حيوانات أليفة

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

- طوق التعريف، وعلامات داء الكلب، وعلامات التطعيم.
- صندوق أو قمص أو حامل حيوان أليف آخر.
- الحزام أو المقيود.
- أي أدوية وتأكد من التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- النظافة الصحية (فضلات الحيوانات الأليفة) وصندوق الفضلات، والصحف، والمناشف الورقية).
- اسم طبيك البيطري ورقمه والسجلات البيطرية. لا تسمح معظم ملاجئ الحيوانات بالحيوانات الأليفة. دون إثبات التطعيم.
- الطعام (مؤونة تكفي لثلاثة أيام في حاوية محكمة الإغلاق ومقاومة للماء) وقناخه على يدوية إذا لزم الأمر.
- الماء (مؤونة تكفي لثلاثة أيام إضافة إلى الماء الذي يحتاجه أنت وعائلتك).
- صورة لك ولحيوانك الأليف معاً.
- الألعاب المفضلة، أو المكافآت، أو الفرش.

- إذا كان يجب عليك الإخلاء، اصطحب حيواناتك الأليفة معك إذا أمكن ذلك. ومع ذلك، إذا كنت ذاهباً إلى ملجأ عام، فمن المهم أن تدرك أنه قد لا يُسمح بدخول الحيوانات إلى الداخل، إلا إذا كان حيواناً من حيوانات الخدمة (يُرجى الرجوع إلى الصفحة 12). أعد العدة مسبقاً لبدائل المأوى التي تتاسبك أنت وحيوانك الأليفة.
- اتصل بطبيبك البيطري للحصول على قائمة بمؤسسات تربية الكلاب والمرافق المفضلة لإيواء الكلاب.
- اسأل ملجأ الحيوانات المحلي إذا كان يوفر مأوى للحيوانات الأليفة في حالات الطوارئ أو يبرعهم.
- حدد الفنادق أو النزل الموجودة على الطريق العام خارج منطقتك الحالية التي تقبل الحيوانات الأليفة.
- اسأل الأصدقاء والأقارب خارج منطقتك الحالية إذا كانوا على استعداد لاستقبال حيوانك الأليف.
- ضع خطة طوارئ احتياطية في حالة عدم قدرتك على رعاية حيوانك (حيواناتك) بنفسك. طور نظام صداقة مع الجيران والأصدقاء والأقارب للتأكد من أن هناك شخصاً متاحاً لرعاية حيواناتك الأليفة أو إخلائها إذا كنت غير قادر على القيام بذلك.



## إذا كنت تمتلك أحد حيوانات الخدمة

يعرف قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة حيوان الخدمة بأنه كلب إرشاد أو كلب إشارة أو أي حيوان آخر مدرب تدريباً فردياً لتقديم المساعدة لشخص من ذوي الإعاقة. إذا كانت الحيوانات تستوفي هذا التعريف، فإنها تعد حيوانات خدمة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة بغض النظر عما إذا كانت مرخصة أو معتمدة من الولاية أو الحكومة المحلية. تؤدي حيوانات الخدمة بعض الوظائف والمهام التي لا يستطيع الشخص صاحب الإعاقة أداءها بنفسه.

يجب مراعاة جميع الاعتبارات المذكورة أعلاه، ومع ذلك، في حالة الإخلاء، يجب السماح لحيوان الخدمة بالذهاب إلى أي مكان يُسمح لمن يقوده بالذهاب إليه. يشمل ذلك الفنادق والفنادق الموجودة على الطريق العام والمستشفيات والملاجئ العامة، حتى لو كانت هذه المواقع لا تسمح عادةً بالحيوانات الأليفة. (يجب أن تتبع حيوانات المساعدة الأخرى مثل حيوانات الدعم العاطفي الأليفة، والحيوانات المرافقة، والحيوانات الخاصة بالعلاج، وغيرها، الإرشادات نفسها الخاصة بالحيوانات الأليفة)



## ينبغي عدم ترك الحيوانات الأليفة/حيوانات الخدمة.

إذا لم يكن أمامك أي خيار آخر سوى تركهم في المنزل، ضع حيوانك الأليف/حيوان الخدمة في منطقة آمنة داخل منزلك مع الكثير من الماء والطعام. لا تترك الحيوانات مقيدة في الخارج أبداً. ينبغي وضع لافتة خارج منزلك تتضمن قائمة بالحيوانات الموجودة بالداخل ومكان وجودها وأرقام الهواتف التي يمكن الاتصال بك من خلالها. في حالة حيوانات الخدمة، يجب أن تتضمن اللافتة حالة حيوان الخدمة، ورقم تسجيل Civil Michigan Department of Civil Rights (MDCR) في ولاية ميشيغان (حسب الاقتضاء).



### ● إذا كنت تعلم أن أمامك متسع من الوقت قبل الإخلاء

- أغلق الماء والغاز والكهرباء قبل المغادرة.
- أخبر جهة اتصالك المحلية أو جهة الاتصال خارج المدينة أو كليهما بأنك بصدد الإخلاء والوجهة التي سوف تتجه إليها.
- اصطحب معك حيواناتك الأليفة أو اتخذ الترتيبات اللازمة لحيواناتك الأليفة مسبقاً.

### ● كيفية البقاء في الداخل بأمان (أو الاحتماء في مكان آمن)

- إذا طلب منك البقاء في الداخل، وهو ما يعرف باسم «الاحتماء في المكان»، فافعل ذلك على الفور.
- أغلق النوافذ والأبواب وضع عليها قفلاً.
- سد الفجوات الموجودة أسفل المداخل والنوافذ باستخدام مناشف مبللة وشريط لاصق إذا طلب منك ذلك.
- أغلق أنظمة التهوية والمياه والغاز.
- استمع إلى محطات الراديو والتلفاز المحلية للحصول على مزيد من التعليمات من مسؤولي الطوارئ.

قد تُوجّه إلى اتخاذ إجراءات محددة أثناء وقوع حادث طارئ، مثل إطلاق مادة خطيرة أو حدوث انفجار أو وقوع كارثة طبيعية خطيرة مثل حريق أو فيضان. إذا أبلغت بوقوع حادث، حافظ على رباطة جأشك، واستمع إلى موظفي خدمة الطوارئ، واتبع التعليمات على الفور.

### ● الاستماع إلى موظفي خدمة الطوارئ

- اتبع التعليمات التي يعطيها لك موظفو خدمة الطوارئ لتبقى آمناً.
- موظفو الطوارئ مدربون على الاستجابة لحالات الطوارئ.
- سوف يتم توفير المعلومات والإرشادات حول ما يجب القيام به في موقع الطوارئ أو عن طريق محطات التلفاز والإذاعة.

### ● كيفية الإخلاء بأمان

- إذا طلب منك الإخلاء، فامتثل إلى ذلك على الفور.
- حافظ على هدوئك. لا تصبّ بالدعر.
- سافر عبر الطريق التي يحددها السلطات المحلية.
- إذا لم تكن هناك أية طرق محددة مقترحة، اتجه عكس اتجاه الريح أو بعيداً عن الحادث.
- احصر حقيبة مستلزمات الطوارئ معك.
- أقل منزلتك.
- غمّ أنفك وفمك بقطعة قماش مبللة إذا طلب منك ذلك.

# التعافي من حالة الطوارئ

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

- النوم المضطرب أو الكوابيس
- الغضب أو الرغبة في الانتقام
- الخدر أو اللامبالاة
- الحاجة إلى البقاء نشطًا، والقلق
- الحاجة إلى التحدث عن تجاربك
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن أو زيادته
- الصداق
- تقلبات المزاج

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

من الأفضل أن تشجعهم على البوح بمشاعرهم، حتى لو اضطرت إلى الاستماع إلى قصصهم مرارًا وتكرارًا. فهذه طريقة شائعة لدى الأطفال لاستيعاب ما مروا به.



## رد فعل الطفل على الكارثة

### من هم الأشخاص المعرضون للخطر؟

الأطفال الذين تعرضوا مباشرة لكارثة، أو أخلوا منازلهم، أو شاهدوا إصابات آخرين أو وفاتهم، أو تعرضوا هم أنفسهم لإصابة، أو شعروا بالخوف على حياتهم، معرضون لخطر الإصابة بالاكئاب أو صعوبات التعافي من الحدث. وقد يشعرون بالخسارة أو الأسى إذا توفي أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين أو أصيب بخبر 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 الشبكة الاجتماعية، وفقدان الممتلكات، وبقاء الوالدين دون عمل، والتكاليف التي سيتعين على الأسرة دفعها للعودة إلى الوضع الطبيعي. وفي معظم الحالات، تكون هذه الاستجابات مؤقتة فقط؛ ولكن بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا للكارثة مباشرة، قد تؤدي بعض التذكيرات بالحدث، مثل الرياح العاتية والدخان وصفارات الإنذار إلى إثارة استجاباتهم.

### 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 أولياء الأمور أن يتأكدوا من أن الطفل يعبر عما يشعر به.. إذا طرح الطفل أسئلة حول الحادث، فيجب الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق ولكن ليس بطريقة قد تثير خوفه. إذا كان الطفل خائفاً من التحدث عما حدث، اسمح له برسم صورة أو إعادة تمثيل السيناريو بالدمى أو المجسمات.

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

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

### مساعدة الطفل

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

- احتضن الطفل وواسيه.
- قدم معلومات واقعية حول الكارثة الأخيرة بهدوء وحزم.
- شجعه على التحدث عن مشاعره ويجب على الوالدين أن يكونا صادقين بشأن مشاعرهما أيضًا.
- ساعد الأطفال على تعلم استخدام الكلمات التي تعبر عن مشاعرهم، مثل سعيد، وحزين، وغاضب، ومجنون، أو خائف أو كليهما.
- ينبغي على الوالدين قضاء بعض الوقت الإضافي مع الأطفال في وقت النوم.
- كما ينبغي على الوالدين إعادة وضع جدول زمني للطفل يشمل المدرسة والعمل واللعب والوجبات والراحة.
- كلف الطفل بأعمال محددة حتى يشعر بأنه يساعد في إعادة بناء الأسرة أو المجتمع.
- اسمح له بالمساعدة في وضع خطة الطوارئ العائلية أو مراعاتها.
- تأكد من أنه يعرف ما يجب فعله في حال سماعه أجهزة كشف الدخان وأجهزة الإنذار وأنظمة الإنذار المحلية (الأبواق وصفارات الإنذار).
- امتدح الطفل على مساعده واعترف بسلوكه المسؤول. طمئن الطفل بأن الكارثة لم تكن خطأ.
- يتعين أن تدرك أن الطفل سوف يحتاج إلى وقت للحداد على خسائره. إذا حاول أولياء الأمور تهنيئه بنية مطمئنة ولا يزال الطفل يبدو عليه التوتر أو يبدو أنه يزداد سوءاً بمرور الوقت، فقد يكون من المناسب طلب المساعدة المتخصصة. ومن السهل الحصول على مساعدة متخصصة. كما يمكن لأولياء الأمور التحدث مع طبيب الأطفال، أو طبيب الأسرة، أو مستشار المدرسة، أو مقدم خدمات الصحة النفسية المتخصصة في احتياجات الطفل، أو إلى أحد رجال الدين.



- عندما يكبر الأطفال تصبح ردود أفعالهم أقرب إلى ردود أفعال الكبار.
- فهذه الفئة العمرية تجمع بين ردود الفعل الطفولية واستجابات البالغين.
- وتركز هذه المرحلة من الحياة على إعداد الطفل لمرحلة البلوغ، وبعد تعرضه لكارثة قد يبدو له العالم «الحقيقي» غير آمن وخطير.
- قد يشعر المراهق بالارتباك بسبب مشاعره الجياشة ولكنه يشعر أيضاً بعدم الارتياح عند مناقشة مشاعره مع أقرابه.
- كذلك قد يشعر المراهق بالنقص أو العجز أوقضي وقتاً طويلاً مستغرقاً في التخيل.
- فمن المألوف أن يخرط المراهق في سلوكيات أكثر خطورة (مثل تعاطي الكحول والمخدرات والقيادة المنهورة) أو يحدث العكس ويصبح خائفاً من مغادرة المنزل.
- قد يعاني المراهقون من اضطرابات النوم والأكل، والانفعال، وزيادة في الصراعات، والشكاوى الجسدية، والسلوك الجامح، وقلّة التركيز.

## الاستجابات الشائعة التي قد يديها الأطفال

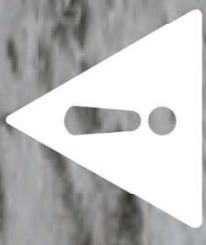
- ### الرضع حتى عمر سنتين
- يحتفظ الأطفال الصغار بالصور والمشاهد والأصوات والروائح التي مروا بها أثناء حدث ما.
  - ربما يصبح الرضع سريعى الانفعال، ويكون أكثر من المعتاد، ويرغبون في أن يحملهم أحد/يحتضنهم.
  - ومع نمو الطفل الصغير، قد يمثل جوانب من الحدث الذي وقع قبل سنوات عديدة والذي يبدو أنه قد نسيه.

- ### من عمر 2- 6 سنوات
- يشعر الأطفال في سن ما قبل المدرسة في كثير من الأحيان بالعجز وقلّة الحيلة. وقد يتناهم شعور بالخوف وانعدام الأمن بسبب قلّة 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 يعيدون تمثيل هذا الحادث عدة مرات.
  - وقد يرتد بعض الأطفال إلى ممارسة سلوكيات مثل مص الإبهام، والتبول اللاإرادي في الفراش، والتشبث بالوالدين، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، والخوف من الظلام، والتراجع في السلوك، والانسحاب من الأصدقاء والروتين.

- ### من عمر 8 - 10 سنوات
- يستطيع الأطفال في سن المدرسة استيعاب مفهوم الخسارة الدائمة.
  - يشغل بعض الأطفال بتفاصيل الحدث ويريدون التحدث عنه باستمرار. يمكن أن يؤثر هذا الانشغال على تركيز 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، تمثل بعضها في الشعور بالذنب، أو الشعور بالفشل أو الغضب، أو تخيل لعب دور المتقذ.
  - كما قد يتغير الطفل من كونه هادئاً ومطيئاً وحنوناً إلى طفل صاخب ومشاكس وعدواني.
  - وربما يتغير الطفل من كونه منفتحاً إلى طفل خجول وخائف.
  - قد يعاني بعض الأطفال من الانفعال والعدوانية والتشبث والكوابيس وتجنب المدرسة وضعف التركيز والانسحاب من الأصدقاء والروتين.



# مخاطر ولاية ميشيغان



## الطقس القاسي

تتعرض ولاية ميشيغان لمجموعة مختلفة من أنواع الطقس القاسي بما في ذلك الأعاصير والعواصف الرعدية والفيضانات والعواصف الثلجية والعواصف الجليدية. ولهذا السبب، من المهم أن تفهم الفرق بين المراقبة والتحذير من الطقس القاسي.

- **الانتباه للطقس القاسي:** المقصود بالانتباه للطقس القاسي هو احتمال تطور الطقس القاسي.
- **تحذير من الطقس القاسي:** يقصد بتحذير الطقس القاسي أن هناك عاصفة قد تكونت وهي في طريقها إلى المنطقة.
- المكان الأكثر أماناً للتغلب على أي عاصفة هو داخل مبنى أو منزل أو مبنى سكني. ينبغي لك:
- استمع إلى تحديثات الطقس وواصل متابعة ما يجري.
- ابتعد عن النوافذ والأبواب.
- احتفظ بحقيبة مستلزمات الطوارئ في متناول يدك، بما في ذلك راديو الطقس NOAA الذي يعمل بالبطارية أو ببدراع تدوير. كن مستعداً للإخلاء إذا لزم الأمر.

## الفيضانات

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

### اعرف الفرق:

- **الانتباه للفيضانات المفاجئة:** المقصود بالانتباه للفيضانات المفاجئة أنه من الممكن حدوث فيضانات مفاجئة في المنطقة التي تراقبها أو بالقرب منها.
- **تحذير الفيضانات المفاجئة:** المقصود بتحذير الفيضانات المفاجئة هو أن الفيضانات تحتاج المنطقة أو أنها وشيكة.

### الاستعداد للفيضان

- خطط لما ستفعله وأين ستذهب في حالة الطوارئ الناجمة عن فيضان.

# البرق

يمكن أن يقدم البرق عرضاً مبهراً للضوء في ليلة مظلمة، ولكن هذا العرض الرائع الذي تقدمه الطبيعة يمكن أن يسبب كذلك الموت والدمار. البرق هو تفرغ مرئي للطاقة الكهربائية وغالباً ما يكون مصحوباً بالرعد، وهو عبارة عن دوي صوتي ناتج عن التفرغ نفسه. إذا سمعت الرعد، فهذا يعني أن البرق يشكل تهديداً حتى لو كانت العاصفة تبدو على بعد أميال. تبحث الطاقة الكهربائية للبرق عن مسار إلى الأرض، وقد يكون هذا المسار هو منزلك، أو أشجارك، أو حتى أنت. لا يوجد مكان آمن تماماً من البرق. ومع ذلك، فإن بعض الأماكن أكثر أماناً من غيرها.

## نصائح السلامة

- **عندما يزمجر الرعد، اذهب إلى الداخل:** إذا كان صوت الرعد يبلغ مسامعك، فهذا يعني أن البرق قريب بما يكفي ليضربك - حتى لو كنت تحت سماء زرقاء.
- إذا كنت في الخارج، انتقل إلى ملجأ آمن على الفور.
- ويعد المكان الأكثر أماناً من البرق هو مبنى ضخم معزول، وليس ملجأ أو سقيفة. يليه و مركبة مغلقة ذات سقف معدني، مثل سيارة أو شاحنة أو شاحنة صغيرة، ولكن **ليس** سيارة مكشوفة أو دراجة أو أي مركبة أخرى دون سقف أو ذات سقف مصنوع من القماش.
- إذا كنت في الداخل، تجنب الماء والأبواب والنوافذ. لا تستخدم هاتفاً أرضياً أو سماعات رأس متصلة بسلك بجهاز آخر موصول بمأخذ كهربائي.
- أوقف تشغيل الأجهزة الكهربائية وأجهزة الحاسوب والأدوات الكهربائية والتلفاز وافصلها عن الكهرباء واتعد عنها. يمكن أن يضرب البرق الأسلاك خارج المبنى ويتنقل عبر الأسلاك والأجهزة إلى داخل المنزل.
- انتظر لمدة 30 دقيقة بعد اعتقادك أن البرق قد انتهى قبل إعادة توصيل الأجهزة أو استئناف الأنشطة العادية.
- إذا أصيب شخص ما بصاعقة البرق، اتصل برقم 911 أو أرسل في طلب المساعدة على الفور. لا بأس من تقديم الإسعافات الأولية دون خوف من التعرض للأذى لأن الشخص المصاب لن يحمل شحنة كهربائية.

- أعد قائمة مفصلة بالمشكلات الشخصية قبل حدوث الفيضان بوقت كافٍ. صوّر منزلك من الداخل والخارج. احفظ القائمة والصور والمستندات في مكان آمن.
- احفظ أكثر الطرق أماناً وأسرعها للوصول إلى أرض مرتفعة، عن ظهر قلب.
- إذا كنت تعيش في منطقة تغمرها الفيضانات بشكل متكرر، احتفظ بأكياس الرمل، والأغطية البلاستيكية، والأخشاب لحماية الممتلكات. ربّ صمامات في مصائد المجاري في المبنى لمنع مياه الفيضانات من الارتداد إلى مصارف منزلك.
- اعرف مدى ارتفاع ميناء بالنسبة للجدول والمجاري المائية الأخرى القريبة.
- **عند وجود تهديد بحدوث فيضان**
- استمع إلى تعليمات مسؤولي الطوارئ.
- اترك المناطق التي يُحتمل أن تغمرها الفيضانات، بما في ذلك المنحدرات والبنوع المنخفضة والسهول الفيضية. خزن إمدادات من مياه الشرب في أحواس.
- استحمام نظيفة وفي حاويات كبيرة.
- إذا اضطررت إلى مغادرة منزلك، وإذا سمح الوقت، انقل الأغراض الأساسية إلى مكان آمن.

## وقت حدوث الفيضان

- تجنب المناطق المعرضة للفيضانات المفاجئة.
- **ولم تظهرك للمنزل ولا تغرق:** لا تحاول القيادة على طريق تغمره بالمياه. توقف واسلك طريقاً آخر. فعلاً ما تتهاى الطرق تحت ضغط المياه.
- لا تحاول أبداً السير أو السباحة أو القيادة في مياه الفيضانات. فحتى سن بوضات من مياه الفيضانات سريعة الحركة يمكن أن تطرحك أرضاً. سنودي المياه التي بعمق قديمين إلى جعل سيارتك تطفو.
- امنع الأطفال من اللعب في مياه الفيضانات أو بالقرب من المجاري ومصارف مياه الأمطار. غالباً ما تحتوي مياه الفيضانات على ملوثات وتختفي وراءها كابلات كهربائية خطرة وتقوياً وحطاماً وأجساماً حادة.

## بعد حدوث الفيضان

- إذا طُلب منك أن تغلي الماء قبل استخدامه فامتثل لذلك. إذا كان الطعام الطازج قد لامس مياه الفيضانات، فتخلص منه.
- استخدم المصايح اليدوية، وليس الفوانيس أو المشاعل، لفحص المباني. فقد يوجد بالداخل مواد قابلة للاشتعال وغازات.
- لا تعامل مع المعدات الكهربائية المتصلة بالكهرباء أو تستخدمها في المناطق الرطبة. ينبغي فحص المعدات الكهربائية وتخفيفها قبل إعادة تشغيلها.

## الأعاصير

الإعصار هو عبارة عن عمود من الرياح العنيفة الدوارة التي تمتد من سحابة رعدية وتلامس سطح الأرض. تحدث الأعاصير عادة أثناء شهور مايو ويونيو ويوليو وأغسطس، وفي ساعات ما بعد الظهر وساعات المساء. ومع ذلك، من المهم أن تذكر أن الأعاصير يمكن أن تحدث في أي وقت من اليوم وفي أي شهر تقريباً خلال العام.

### ● اعرف الفرق:

- **الانتباه لإعصار:** تُصدّر نشرة الانتباه للإعصار عندما تتهب الظروف الملائمة لحدوث إعصار أو طقس قاسٍ.
- **التحذير من الإعصار:** يُصدّر تحذير من حدوث إعصار عندما يشير رادار Doppler التابع لـ (NWS) National Weather Service إلى أن عاصفة رعدية قادرة على أن تسبب إعصاراً، أو عندما يرصد مصدر موثوق الإعصار.

### ● عند إصدار تحذير من إعصار

- انتقل بسرعة إلى الملجأ في القبو أو الطابق السفلي من مبنى دائم.
- في المنازل والمباني الصغيرة، اذهب إلى القبو واخترى أسفل شيء قوي، مثل طاولة العمل أو بنر السلم. إذا لم يكن هناك قبو، انتقل إلى جزء داخلي من المنزل في الطابق السفلي. القاعدة الذهبية هي أن تعاهد بينك وبين الإعصار بأكبر عدد ممكن من الجدران.
- انتقل إلى مناطق الملاجئ المخصصة في المدارس والمستشفيات والأماكن العامة.
- تعد الممرات الداخلية في الطوابق السفلية هي الأفضل بشكل عام.
- ابتعد عن النوافذ والأبواب والجدران الخارجية. إن الزجاج المكسور والقذائف التي تحملها الرياح تسبب إصابات ووفيات أكثر من المباني المنهارة. احم رأسك باستخدام وسادة، أو بطانية، أو مرتبة.
- إذا علقت في الهواء الطلق، فابتعد عن ملجأ في قبو أو ملجأ أو مبنى قوي. هذا هو البديل الأكثر أماناً بالنسبة لك.
- إذا كنت في السيارة ولم يكن هناك مأوى متاح، توقف جانباً ودع محيطك يحدد لك الإجراء التالي الذي ستخذه:
- ابق في السيارة مع ربط حزام الأمان. ضع رأسك أسفل النوافذ وغط رأسك بيديك وبطانية إذا أمكن؛ أو
- إذا تمكنت من النزول بأمان إلى مستوى أقل بشكل ملحوظ من مستوى الطريق، فأخرج من السيارة واستلق في تلك المنقطة، وغط رأسك بيديك.
- إذا كنت تتركب القارب أو تسبح، فسارع نحو اليابسة واحتم على الفور.

## طقس شتوي قاسٍ - عواصف ثلجية وجليدية كثيفة

تعرف على هذه المصطلحات للمساعدة في التعرف على مخاطر العواصف الشتوية:

- **الأمطار المتجمدة:** الأمطار التي تتجمد عند ارتطامها بالأرض، ما يخلق طبقة من الجليد على الطرقات، والممرات، والأشجار وخطوط الكهرباء.
- **الصقيع:** الأمطار تتحول إلى كريات ثلج قبل أن تصل إلى الأرض. كما يتسبب الصقيع أيضاً في تجمد الرطوبة على الطرقات ما يجعلها زلقة.
- **مراقبة العاصفة الشتوية:** من المحتمل حدوث عاصفة شتوية في منطقتك. استمع إلى راديو الطقس NOAA، أو محطات الراديو و/أو محطات التلفاز المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.
- **التحذير من عاصفة شتوية:** عاصفة شتوية تحدث أو ستحدث قريباً في منطقتك.
- **تحذير من العاصفة الثلجية:** عاصفة شتوية تهدد الحياة بشدة مع رياح قوية وكميات كبيرة من الثلج. سيكون السفر شبه مستحيل. ابق في المنزل ولكن مستعداً لتوقف طويل الأمد للأششطة اليومية.
- **تحذير الانتباه لبرودة الرياح:** طقس بارد خطير يسبب مزيد من الرياح ودرجة الحرارة. ارتد ملابس دافئة وتجنب الخروج من المنزل وبشرتك مكشوفة؛ إذ يمكن أن تحدث قصفه الصقيع وتتنخفض حرارة الجسم في غضون دقائق معدودة.

## مستلزمات السيارات مجموعة الأدوات



احفظ بإمدادات الطوارئ، المُشار إليها في سيارتك في حاوية منفصلة:

- راديو صغير يعمل بالبطارية أو ببطارية تدوير (AM) (يُفَى) وبطاريات إضافية
- مصباح يدوي مع بطاريات إضافية
- هاتف محمول مع شاحن سيارة
- مكشطة الزجاج الأمامي
- بطانية وملابس إضافية
- مجموعة أدوات إصلاح الإطارات ومضخة
- دليل الهاتف وقائمة الهاتف
- منزل الجليد ومضاد التجمد الإضافي
- «اتصل بالشرطة أو أبة جهة
- «مساعدة» أخرى
- كابلات التوصيل
- سلسلة أو حل سحب
- مطفأة حريق
- خراطط
- مجرفة
- مشاعل
- مجموعة أدوات الإسعافات الأولية

• زجاجات مياه وأطعمة غير القابلة للتلف عالية المظافة (ألواح الجرانولا، والمكسرات المعلبة، والزبيب، والحلوى الصلبة، ومزيج المكسرات، وزبدة الفول السوداني

27 والمقرمشات)

## نصائح السفر في الشتاء

### • في حال كان السفر ضرورياً

- توخى الحذر عند القيادة في ظروف طقس الشتاء. تحدث أعلى معدلات حوادث المرور عندما يبدأ تساقط الثلج لأول مرة في ميشيغان.
- سافر أثناء النهار ولا تسافر وحيد.
- ابق على الطرق الرئيسية؛ وتجنب الطرق المتخصصة.
- أبلغ أحدهم بوجهتك ووقت سفرك. احضر معك هاتفًا محمولًا في حالة اضطرارك الى الاتصال للحصول على المساعدة.
- احتفظ بمجموعة إمدادات في سيارتك تحتوي على الملح، والرمل، والمجرفة، والطعام، والبطانيات.

### • إذا كنت مسافرًا وانقطعت الكهرباء

- توخ الحذر الشديد عند قيادة السيارة.
- فعندما تكون الإشارة في التقاطع دون كهرباء ولا توجد أجهزة أخرى للتحكم في حركة المرور، يخضع التقاطع لمتطلبات حق المرور العامة لقانون السيارات.
- لا تتصل بالرقم 911 للسؤال عن انقطاع التيار الكهربائي. استمع الى الأخبار للحصول على آخر الأنباء. ومع ذلك، أبلغ عن أي خطوط كهرباء مقطوعة.

### • إذا قطعت بك السبل داخل السيارة

- إذا كنت بحاجة الى المساعدة، اربط قطعة قماش زاهية اللون بالهوائي الخاص بك وشغل أضواء الطوارئ عندما يكون المحرك داتراً. ابق داخل السيارة.
- شغل المحرك لمدة 10 دقائق كل ساعة للتدفئة. ومع ذلك، افحج النافذة قليلاً للحصول على هواء نقي وتأكد من عدم انسداد أنبوب العادم.
- للحفاظ على الدورة الدموية والبقاء دافئاً، مارس الرياضة عن طريق تحريك الذراعين والساقين وأصابع اليدين وأصابع القدمين.

### • جاهزية السيارة

- تأكد من تجهيز سيارتك لفصل الشتاء بطول أواخر الخريف. ويشمل ذلك الحصول على المزيج المناسب من مضاد التجمد والماء في نظام التبريد، وتعبئة مخازن غسيل الزجاج الأمامي، وفحص إطارات السيارة. اطلب من الميكانيكي أن يفحص الأخرنفة والخراطيم، والإطارات، والبطارية، وسائل التبريد.
- حافظ على خزان الوقود شبه ممتلئ؛ حيث يمكن أن يتسبب انخفاض مستويات الوقود في تكون التكثيف، ما يؤدي الى تدهور جودة الوقود، وربما يتسبب في تجمد خط الوقود. بالإضافة الى ذلك، قد تغلق محطات الوقود في أثناء هبوب عاصفة شتوية قاسية، لذا من الحكمة أن تملأ الوقود إذا بُتت تحذيرات من عاصفه وسيئه.



## حريق منزل أو شقة

### ● الوقاية

- ركب أجهزة كشف الدخان في كل طابق. تحقق منها شهرياً.
- اترك أبواب غرف النوم مغلقة عند النوم لإتاحة المزيد من الوقت للخروج أثناء الحريق.
- يستغرق الأمر من 10 إلى 15 دقيقة حتى يخنق اللهب الباب.
- علم جميع أفراد الأسرة أن يتوقفوا وينبطحوا وتدرجوا إذا اشتعلت فمهم النيران.
- تخلص من قوالب الشواء ورماد الموقد في حاوية معدنية، وليس في حاويات القمامة البلاستيكية أو الأكياس الورقية.
- تأكد من أن جميع مخارج الغرفة خالية من العوائق.
- خزن أعواد الثقاب والولاعات بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- استخدم الشوايات بعيداً عن المياني والنباتات.
- استخدم البنزين فقط كوقود للسيارات ولا تخزنه داخل المنزل أبداً.
- لا تدخن أبداً أثناء النعاس أو في السرير.
- وصل جهاز واحد فقط لإنتاج الحرارة في كل مقبس كهربائي.
- لا تمرر الأسلاك الكهربائية تحت السجاد.

### ● في حالة الحريق

- نبه جميع أفراد الأسرة.
- اذهب إلى أقرب مخرج وغادر المنزل. اذهب مباشرة إلى مكان الالتقاء الآمن الذي اختارته عائلتك وانتظر حتى ينضم إليك الآخرون. لا تعاود الدخول أبداً إلى مبنى محترق.
- إذا امتلأت الغرفة أو كانت في طريقها إلى الامتلاء بالدخان، اجثُ على يديك وركبتيك وارحف إلى أقرب مخرج أو نافذة. مع تصاعد الدخان والحرارة لأعلى، سيكون الهواء الأكثر برودة والأبقى بالقرب من الأرض.
- قبل فتح الأبواب، المس الجزء الخلفي لمعرفة هل كان ساخناً أم لا. إذا كان ساخناً، فلا تفتح الباب وامض إلى المخرج الثانوي.
- إذا كنت محاصراً في غرفة تسد فيها النيران جميع المخارج، أغلق جميع الأبواب وانتظر رجال الإطفاء لإنقاذك. سد الشقوق والفجوات 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 ملاءة أو مصباح يدوي أو أي شيء يمكن للناس رؤيته.

## المخاطر التي صنعها الإنسان والمخاطر التكنولوجية

إذا أُليغَت أو نُمي إلى علمك أن هناك خطر تكنولوجي مثل انسكاب مواد خطيرة/الاندلاع حريق أو انفجار، فلا داعي للذعر. إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنطقة المحيطة أو وجهت للإخلاء، فافعل ذلك على الفور ما لم تُخطر بخلاف ذلك. راجع إرشادات الإخلاء والاحتواء في المكان في الصفحة 13.

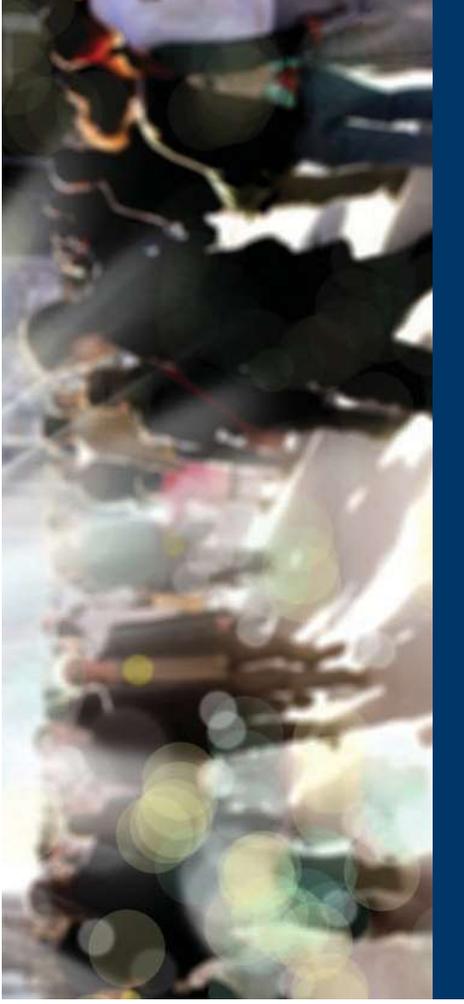
### ● الإرهاب

أثارت الهجمات الإرهابية قلق الكثيرين بشأن إمكانية وقوع حوادث إرهابية في الولايات المتحدة في المستقبل وتأثيرها المحتمل. هدف الإرهابيين هو زعزعة استقرار الحكومة وإثارة الذعر بين السكان. يحاول الإرهابيون إبقاء السكان في حالة من التكهّن حول ما قد يحدث بعد ذلك، ما يزيد من المخاوف. ومع ذلك، هناك أشياء يمكنك القيام بها أنت وعائلتك للاستعداد لما هو غير متوقع. يمكن أن يقلل ذلك من التوتر الذي قد تشعر به الآن وفيما بعد، إذا وقعت حالة طارئة أخرى. فاستعدادك المسبق يمكن أن يطمئنتك أنت وعائلتك بأنك تستطيع أن تتمتع بقدر من السيطرة على الأمور حتى في مواجهة مثل هذه الأحداث.

### ● ما الذي يمكنك فعله؟

- استعد للتعامل مع حادث إرهابي من خلال تكييف العديد من التقنيات نفسها المستخدمة في الاستعداد لحالات الطوارئ الأخرى.
- اتخذ احتياطاتك اللازمة عند السفر، بالالتباه للسلوك المشبوه أو غير المعتاد.
- لا تترك الأمتعة أو الأغراض الأخرى دون مراقبة.
- تعرف على «علامات الإرهاب الثماني».
- لا تقبل الطرود من الغرباء.
- تعلم الإسعافات الأولية الأساسية - سجل في دورة الإسعافات الأولية/الإنعاش القلبي الرئوي في جمعية الصليب الأحمر الأمريكي المحلية.
- تلوع لمساعدة مجتمعك في التأهب لحالات الطوارئ والاستجابة لها من خلال برنامج Citizen Corps. للعثور على المجلس الأقرب إليك، يرجى زيارة : <https://www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs>.





# إذًا شيئًا قل شيئًا<sup>TM</sup>

- يؤدي كل مقيم دورًا مهمًا في منع الجرائم وإعمال العنف والإرهاب من خلال الانتباه الشديد للبيئة المحيطة به.
- إذا رأيت شيئًا مريبًا، مثل شيء ليس ملكك أو شخص يتصرف تصرفات غريبة، فأبلغ سلطات إنفاذ القانون في الحال.
- كن يقظًا لما يحيط بك بالانتباه جيدًا للمكان الذي توجد فيه ومعرفة كيف تتصرف إذا حدث شيء ما.
- عند دخول المياني والنقل داخل منشأة، تذكر مكان وجودك، والمطابق الذي توجد فيه، وأقرب مخرج للطوارئ، بما في ذلك السلام.
- ابحث عن المؤشرات التي تتم عن وجود نشاط مشبوه، بما في ذلك «علامات الإرهاب الثماني». أبلغ جهات إنفاذ القانون على الفور إذا لاحظت شيئًا مريبًا أو غير مألوف.

NY Metropolitan  
Transportation Authority

- الإبلاغ عن نشاط مشبوه في ميشيغان
- إذا لاحظت أي نشاط أو سلوك يبدو مشبوهًا أو خارجًا عن المألوف، فيجب عليك إبلاغ مسؤولي إنفاذ القانون على الفور.
- لحالات الطوارئ: اتصل برقم 911
- في الحالات غير الطارئة، أرسل بلاغًا من مجهول: "رقم الهاتف: (855-642-4847) 855-MICHTIP  
www.michigan.gov/michtip

## علامات الإرهاب الثماني

### 5# وجود أشخاص مشبوهين خارج المكان

الأشخاص الذين يبدو أنهم لا ينتمون إلى مكان العمل، أو الحي، أو المؤسسة التجارية، أو أي مكان آخر. وتشمل عمليات عبور الحدود المشبوهة والمسافرين خلسة على متن السفينة أو الأشخاص الذين يقفزون من السفينة في الميناء.

### 1# المراقبة

شخص ما يسجل الأنشطة أو يراقبها. قد يشمل ذلك استخدام الكاميرات (سواء الثابتة أو الفيديو)، أو تدوين الملاحظات (سواء الثابتة، المخططات اليدوية أو التعليق على الخرائط، أو استخدام المناظير أو غيرها من أجهزة تعقب الرؤية).

### 6# عملية اختيارة/تحريية

نشر الأشخاص في مواقعهم وتحريكهم وفقًا لخطة الموضوعية دون ارتكاب العمل الإرهابي على أرض الواقع، وينطبق ذلك على وجه الخصوص عند التخطيط لعملية اختياف، ولكن قد يتطرق الأمر كذلك بالتحجيرات، يمكن أن يشمل أحد عناصر هذا النشاط أيضًا رسم خرائط للطرق وتحديد توقيتات إشارات المرور والتدفق المروري.

### 2# الاستبطان

محاولة الأشخاص أو المنظمات الحصول على معلومات حول العمليات العسكرية أو القدرات أو الأشخاص. يمكن إجراء محاولات الاستبطان عن طريق البريد أو الفاكس أو الهاتف أو شخصيًا.

### 7# نشر الأصول

تمركز الأشخاص والأمدادات في مواقعهم لارتكاب العمل الإرهابي، وهذه هي فرصة الشخص الأخيرة لتنبيه السلطات قبل وقوع العمل الإرهابي.

### 3# اختبارات الأمان

أية محاولات لقياس زمن الاستجابة لإحالات الاجتياق الأمني أو اختراق الجوايزر أو الإجراءات الأمنية المادية بهدف تقييم نقاط القوة والضعف.

### 8# التمويل

المعاملات المشبوهة التي تتطوي على مدفوعات أو عمليات إيداع أو سحب نقدي ضخمة هي علامات شائعة على تمويل الإرهاب. كما تعد عمليات جمع التبرعات وتطلب الأموال والأنشطة الإجرامية من العلامات التحذيرية.

### 4# الحصول على الإمدادات

شراء المتفجرات والأمنحة والذخائر وغيرها أو سرقتها، وهو ما يشمل الحصول على الزي العسكري، أو الشارات، أو كيبات الطيران، أو تصاريح المرور أو الشارات (أو المعدات اللازمة لتصنع مثل هذه المواد)، أو أية مواد أخرى خاصة للرقابة.



## السلامة على شبكة الإنترنت لل كبار

تُعد شبكة الإنترنت موردًا تعليميًا مهمًا باستمرار للأطفال ويمكن أن تكون تجربة إيجابية. يتصفح ملايين الأطفال الإنترنت يوميًا من أجل الدراسة والترفيه. ويتواصلون أيضًا من خلال رسائل البريد الإلكتروني وغرف الدردشة ولوحات الرسائل العامة. يمكن أن تصبح شبكة الإنترنت التي بلا رقابة، خطيرة؛ إذ تعرض أطفالنا للمجرمين والمواد غير اللائقة.

وفقًا لدراسة أجرتها وزارة العدل الأمريكية، يتلقى واحد من كل خمسة أطفال إغراءات جنسية غير مرغوب فيها عبر شبكة الإنترنت، و70% من منها تحدث على جهاز كمبيوتر منزلي. كما وجدت الدراسة أن معظم الأسر التي لديها شباب يستخدمون الإنترنت بانتظام لا يستخدمون برامج التصفية أو الحظر.

## الحل

ينبغي لأولياء الأمور أو الأوصياء توعية أطفالهم ليكونوا أذكياء في مجال الإنترنت. الوقاية والتنوعية هما المفتاح لردع مركبي الجرائم الإلكترونية والتعرض للمواد غير المناسبة. ينضم الأطفال بالثقة، والسذاجة، والفصول. يجب أن يشرف أولياء الأمور أو الأوصياء الذين لديهم فهم أساسي لتكنولوجيا الحاسوب وشبكة الإنترنت.

### مصادر مفيدة:

[www.michigan.gov/mspcy](http://www.michigan.gov/mspcy)  
[vog.3ber.www.ic](http://vog.3ber.www.ic)

- يتلقى طفلك برديًا أو هدايا أو طرودًا من شخص مجهول.
- يوقف طفلك تشغيل جهاز الحاسوب أو يغير الشاشة بسرعة عند دخولك الغرفة.
- يستخدم طفلك حسابًا على شبكة الإنترنت يخص شخصًا آخر.
- يصبح طفلك معزولًا عن العائلة.



## السلامة على شبكة الإنترنت للأطفال

### نصائح للسلامة على الإنترنت:

- أخبر والدك فورًا إذا صادفت شيئًا يزعجك.
- تذكر أن الأشخاص على الإنترنت قد لا تكون حقيقتهم كما تبدو لك. لا تفصح مطلقًا عن معلوماتك الأساسية التي تحدد هويتك مثل اسمك أو عنوانك 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 بلقائهم وجها لوجه.
- لا ينبغي لك أبدًا ترتيب لقاء وجها لوجه دون استشارة ولي أمرك. إذا وافق ولي أمر على ذلك، فيجب عليك لقاء ذلك الشخص في مكان عام برفقة ولي أمرك.
- توخى الحذر عندما يقدم لك شخصًا ما شيئًا دون مقابل.
- توخى الحذر الشديد حيال أي عروض تتضمن حضورك إلى اجتماع أو زيارة شخص ما لمنزلك.
- تعرف دائمًا على أصدقائك عبر شبكة الإنترنت بالطريقة نفسها التي تتعرف بها على جميع أصدقائك.
- لا ترسل صورتك أبدًا دون علم ولي أمرك.
- لا ترد أبدًا على الرسائل أو المواد التي تتطوي على إهجمات أو عبارات بذيئة أو فاحشة أو عداوية أو تهديدية أو تجعلك تشعر بعدم الارتياح.
- تأكد من أنك تتعامل مع شخص تعرفه أنت ووالدك وثق به قبل إعطاء أية معلومات شخصية عنك.
- إن الإشراف الأبوي الدؤوب سيساعد في ضمان سلامتك على الإنترنت.

## علامات تشير إلى أن طفلك قد يكون معرضًا للخطر عبر شبكة الإنترنت

- يقضي طفلك وقتًا طويلًا على شبكة الإنترنت، لا سيما في أوقات الليل.
- تعثر على مواد إباحية أو مواد أخرى «محتظرة» على جهاز الحاسوب الخاص بطفلك.
- يتلقى طفلك مكالمات هاتفية من شخص لا تعرفه (خاصة إذا كان بالغًا) أو يجري مكالمات، أحيانًا مكالمات خارجية، إلى أرقام هاتفية لا تعرفها.



## حوادث العنف النشط

1

اهرب

عندما يقع حادّ عنف نشط في المنطقة المجاورة لك، يجب أن تكون مستعداً ذهنياً وجسدياً للتعامل مع الموقف.

أمامك ثلاثة خيارات:

1. اهرب

- حدد خطة وطريقاً للهروب في ذهنك
- اترك متعلقاتك
- أخل بعض النظر عما إذا كان الآخرون سيتبعونك
- ساعد الآخرين على الهروب، إذا أمكن
- لا تحاول تحريك الجرحى
- امنع الآخرين من دخول المنطقة التي قد يكون مطلق النار النشط موجوداً بها
- اجعل يدك ظاهرة للعيان
- اتصل بالرقم 911 عندما تصبح آمناً

2

اختبئ

عندما يقع حادّ عنف نشط في المنطقة المجاورة لك، يجب أن تكون مستعداً ذهنياً وجسدياً للتعامل مع الموقف.

أمامك ثلاثة خيارات:

1. اهرب

- حدد خطة وطريقاً للهروب في ذهنك
- اترك متعلقاتك
- أخل بعض النظر عما إذا كان الآخرون سيتبعونك
- ساعد الآخرين على الهروب، إذا أمكن
- لا تحاول تحريك الجرحى
- امنع الآخرين من دخول المنطقة التي قد يكون مطلق النار النشط موجوداً بها
- اجعل يدك ظاهرة للعيان
- اتصل بالرقم 911 عندما تصبح آمناً

3

قاتل

عندما يقع حادّ عنف نشط في المنطقة المجاورة لك، يجب أن تكون مستعداً ذهنياً وجسدياً للتعامل مع الموقف.

أمامك ثلاثة خيارات:

1. اهرب

- حدد خطة وطريقاً للهروب في ذهنك
- اترك متعلقاتك
- أخل بعض النظر عما إذا كان الآخرون سيتبعونك
- ساعد الآخرين على الهروب، إذا أمكن
- لا تحاول تحريك الجرحى
- امنع الآخرين من دخول المنطقة التي قد يكون مطلق النار النشط موجوداً بها
- اجعل يدك ظاهرة للعيان
- اتصل بالرقم 911 عندما تصبح آمناً

حادثة العنف النشط هي عندما ينخرط شخص في قتل أو محاولة قتل أشخاص في منطقة محصورة ومأهولة بالسكان؛ وقد يكون المهاجم مسلحاً بسلاح ناري أو أي سلاح آخر. ومن الأساليب التي قد تستخدم أيضاً هي قيادة مركبة بسوء نية للاصطدام بحشد من الناس.

- قد يُختار الضحايا عشوائياً
- الحدّث لا يمكن التنبؤ به ويتطور سريعاً
- معرفة ما يجب فعله يمكن أن ينقذ الأرواح

### عند وصول قوات إنفاذ القانون:

- احتفظ بهدوئك والتزم بالتعليمات
- ألق ما في يدك (حقائب، سترات وما إلى ذلك)
- ارفع يدك وأبسط أصابعك
- ابق يدك دائماً ظاهرة للعيان
- تجنب الحركات السريعة تجاه الضباط، مثل التثبيت بهم طلباً للأمان
- تجنب الإشارة إلى شيء أو الصراخ أو الصياح
- لا تطرح الأسئلة أثناء الإخلاء

### المعلومات التي يجب أن تقدمها لعمليات 911:

- موقع المهاجم (المهاجمين)
- عدد المهاجمين
- الوصف الجسدي للمهاجمين
- عدد ونوع الأسلحة التي بحوزة المهاجم
- عدد الضحايا المحتملين بالموقع

### الوقاية

- انتبه للبيئة المحيطة بك وأي مخاطر محتملة
- انتبه إلى أقرب مخرجين في أية منشأة تزورها
- إذا كنت في مكتب، ابق في مكانك وأمن الباب
- حاول قتال المهاجم كملادّ أخير

### خصائص حادثة العنف

#### النشط

- الضحايا يُختارون عشوائياً
- الحدّث لا يمكن التنبؤ به ويتطور سريعاً
- عادة ما يكون إنفاذ القانون مطلوباً لإنهاء حادثة العنف النشط

لن يتوقف أول من يصل إلى مسرح الأحداث من الضباط لمساعدة الجرحى. توقع وصول فرق الإنقاذ بعد طليعة الضباط الذين وصلوا. وستسولي فرق الإنقاذ علاج الجرحى ونقلهم إلى المستشفيات.

حالما تصل إلى مكان آمن، ربما تحتاجك قوات إنفاذ القانون في مكان حتى يصبح الوضع تحت السيطرة، ويتم التعرف على جميع الشهود واستجوابهم. لا تغادر المكان قبل تطلب سلطات إنفاذ القانون تفحص ذلك.

للأمريكيين ممن هم دون سن 46 عاماً؟ *Help Until* *You Are the Help Arrives* هو برنامج جديد مخصص للتوعية و  
دعمكم الجمهور من اتخاذ الإجراءات وتوفير المساعدات التي تتخذ الأرواح  
الرعاية قبل وصول المختصين للمساعدة. 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 9-1-1
2. احم 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  
تشرح الخطوات التي يمكن للأشخاص اتخاذها لمساعدة شخص مصاب بجراح تهدد  
حياته، ومواد لدورة تدريبية عملية بقيادة مدرب يمكن استخدامها لتوفير التدريب  
الشخصي للمجتمعات المحلية في جميع أنحاء البلاد.

يرجى زيارة [www.ready.gov/untilhelparrives](http://www.ready.gov/untilhelparrives) لمعرفة المزيد عن هذه الخطوات  
الخمس البسيطة ومشاركة هذه المعلومات المهمة مع الآخرين.

هذا البرنامج هو نتج التعاون بين الوكالات بقيادة قسم Community Preparedness Division التابع لوكالة  
Department of Health and Human Services (FEMA) Emergency Management Agency (ASPR) و  
Office Assistant Secretary for Preparedness and Response (ASPR) ومكتب  
Uniformed Services for Public Health (NCDMPH) التابع لـ National Center for Disaster Medicine and  
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) الذي يدعم النهج الدراسي مستمد من (USU) University.

ASPR  
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

الهيئة الوطنية  
للإدارة  
للحالات  
الطارئة  
والتعافي  
والتأهيل  
والتدريب  
والتأهيل  
والتدريب

FEMA

FEMA

USU  
Uniformed Services University

you are the help  
until help arrives

# OK2 SAY

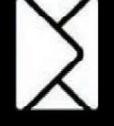
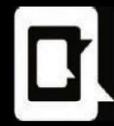
كف عن الصمت. ساعد في إنهاء العنف.

SAY2OK هي طريقة **سرية** للإبلاغ عن الأنشطة الإجرامية أو الأضرار المحتملة الموجهة إلى الطلاب أو موظفي المدرسة أو المدارس.

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

[ok2say.com](http://ok2say.com)

# أرسل معلومات سرية



(SAY2OK) 6527292729-565-855 say@mi.gov2ok say.co2ok m



متوفر في متاجر التطبيقات لأجهزة الآيفون والأندرويد. ابحث عن "SAY2OK"

## إرسال واستلام



يمكن للطلاب أو أولياء الأمور أو المعلمين أو الأفراد المعنيين الإبلاغ عن أي ضرر محتمل أو أنشطة إجرامية بشكل سري.

1

لقد قُدمت معلومات سرية

2

SAY2OK يتلقى الفئونات المعلومات السرية وحلونها ويعيدون توجيهها

## الرد والإبلاغ



تلقى المدارس أو جهات إنقاذ القانون أو Mental Health Department of Health and Human Services المعلومات السرية وتحقق فيها.

3

يُحقق المسؤولون في المعلومات السرية ويستجيبون لها وينتجون فيها

4

تم الانتهاء من تقرير النتائج



## البحث عن المخاطر المنزلية العالية

تمثل الخطوة المهمة في استعدادات الأسرة في تحديد المخاطر المحتملة داخل منزلك، بمجرد تحديد المخاطر، لا يتطلب الأمر الكثير من الوقت أو الجهد لجعل منزلك مكانًا أكثر أمانًا للعيش فيه. للبدء، قم بإجراء بحث عن المخاطر المنزلية باستخدام القائمة المرجعية أدناه. حث جميع أفراد العائلة، لا سيما الأطفال، على المشاركة. تذكر أن الخطر المحتمل هو أي شيء يمكن أن يتحرك، أو ينكسر، أو يسقط، أو يتحرق، بعد تحديد ما يجب فعله، ضع خطة، وتدرّب عليها.

### جميع الغرف

- تأكد من تأمين أغطية الأرضيات (البسط والسجاد) تأمينًا صحيحًا لمنع مخاطر التعثر.
- أفضل حبال السحب على الأغطية والسنانير لتقليل مخاطر تعرض الأطفال للاختناق للأطفال.
- تأكد من خلو مخارج الغرف من العوائق.
- خزّن مستلزمات التنظيف السامة والأدوية في خزائن آمنة ضد عبث الأطفال.
- استبدل العيوب الزجاجية بأخرى بلاستيكية تحمل علامات واضحة.

### الكهراء

- تجنب استخدام الوصلات، ولكن في حالة استخدامها، تأكد من تصنيف القوة الكهربائية الصحيحة.
- وصلّ جهاز واحد فقط منتج للحرارة بمقبس كهربائي.
- تأكد من عدم وضع الأسلاك تحت السجاد.
- استبدل الأسلاك ومآخذ الكهرباء والمقابس التالفة.
- استخدم المصابيح ذات القدرة الكهربائية الصحيحة للتبادل والثريات.
- افحص الصمامات/قواطع الدائرة الكهربائية للتحقق من تصنيفات التيار الصحيحة.
- لا تجاهل الصمامات أو قواطع الدائرة الكهربائية أو تجاوزها.

### المطبخ

- ارتدّ ملابس ملائمة عند الطهي.
- لا تترك الطعام دون مراقبة أثناء الطهي.
- احرصي على إبقاء مقابض المقلاة في الاتجاه الصحيح أثناء الطهي.
- احتفظي بغطاء المقلاة قريبًا منك في حالة نشوب حرق.
- احرصي على إبقاء أماكن الطبخ نظيفة وخالية من المواد القابلة للاشتعال.
- امتعي الأسلاك من التدرّب.
- احتفظي بالسكاكين الحادة بعيدًا عن متناول الأطفال.

- تأكد من أن المنافذ القريبة من حوض المطبخ مجهزة بمقاطع الأعطال الأرضية (GFI).

### الممرّاب/ العلية/ السقيفة

- لا تخزن البنزين داخل المنزل حيث يمكن أن تشتعل الأبخرة.
- احتفظ بالسوائل القابلة للاشتعال مثل الدهانات ومذيباتها في عوانها الأصلية وخزنها على الأرض أو بالقرب منها بعيدًا عن مصادر الحرارة أو الشرر أو اللهب.
- أزل النباتات الجافة والقمامة من حول المنزل.
- استخدم الشوالات بعيدًا عن المبانئ والنباتات.
- تخلص من فوالب الشواء في حاوية معدنية، وليس في أكياس ورقية أو بلاستيكية.
- استشر إدارة الإطفاء قبل الحرق المكشوف أو استخدام برميل الحرق.

### في الخارج

#### غسالة ومجفف الملابس

- تأكد من أنه قد تم تأريض الأجهزة بشكل صحيح.
- تأكد من تنظيف فتر النسالة بانتظام وصلاحيته للخدمة.
- افحص خرطوم وأنبوب التهوية للتأكد من نظافتهما وأن الهواء يتدفق دون عوائق.

#### أجهزة التدفئة

- تأكد من استيفاء المدفأة والموقد التي تعمل بالغاز/الحطب للقوانين المحلية.
- نظف المدفئة وافحصها سنويًا. تخلص من الرماد في حاويات معدنية.
- احتفظ بالملابس والمفروشات والأسلاك الكهربائية على مسافة لا تقل عن 12 بوصة من المدافئ المغلقة على الخائط و36 بوصة من المدافئ المتفتحة.
- تأكد من صيانة الفرن سنويًا بواسطة متخصص مؤهل.
- اضبط منظم حرارة سخان المياه على 120 درجة فهرنهايت.
- ارفع سخانات المياه التي تعمل بالغاز على ارتفاع 18 بوصة على الأقل عن الأرض.

#### التدخين وأعواد الثقاب

- خزّن أعواد الثقاب والولاعات بعيدًا عن متناول الأطفال.
- استخدم منفضة سجائر كبيرة، وعميقة، وغير قابلة للانقلاب.
- لا تدخن أبدًا وأنت في السرير أو عندما تشعر بالتعب.
- تخلص من الرماد وأعقاب السجائر في علب معدنية يوميًا على الأقل.

## القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الاستعداد للطوارئ



الماء، والغذاء، والهواء النقي من الأشياء المهمة التي يجب أن تتوفر في حالة الطوارئ. يجب أن تكون كل مجموعة من أدوات الاستعداد للطوارئ مخصصة لتلبية احتياجاتك المحددة، مثل الأدوية وحبوب الأطفال. كما ينبغي تخصيصها لتشمل المستندات المهمة لك ولعائلتك.

### الملابس والمفروشات:

عندما تعيش في طقس بارد، عليك أن تفكر في التدفئة، من المحتمل أن تقطع الكهرباء وتحرم من التدفئة. أعد التفكير في مستلزمات الملابس والفراش لمراعاة نمو الأطفال والتغيرات العائلية الأخرى. طعم كامل من الملابس الدافئة والأخذية لكل شخص، بما في ذلك:

- سترة أو معطف
- سراويل طويلة
- قميص بأكمام طويلة
- أحذية مبنية
- قبعة وقفازات
- كيس نوم أو بطانية دافئة لكل شخص

### مجموعة الأدوات الأساسية - المستلزمات الموصى بها:

- الماء، خابون واحد من الماء لكل شخص يومياً للشرب واستخدامات النظافة الشخصية
- الغذاء، إمدادات من الأطعمة غير القابلة للتلف لمدة ثلاثة أيام على الأقل
- راديو يعمل بالبطارية أو بديار تدوير وراديو الطقس NOAA مع نغمة تبيه، وبطاريات إضافية لكليهما
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية
- مجموعة أدوات الإسعافات الأولية
- صافرة لإطلاق إشارة طلباً للمساعدة
- حليب الأطفال والحفاضات، إذا كان لديك رضيع
- مناديل مبللة وأكياس قمامة وأربطة بلاستيكية للنظافة الشخصية
- قناع لمنع الغبار أو قemis قطني للمساعدة في تنقية الهواء
- أغطية بلاستيكية وشريط لاصق للاحتواء في المكان
- مفتاح ربط أو كمامشة لوقف تشغيل المرافق
- فتاحة علب الطعام (إذا كانت مجموعة الأدوات تحتوي على طعام معلب)

### الأعراض الإضافية:

- فيما يلي بعض الأعراض الأخرى التي يمكن لعائلتك التفكير في إضافتها إلى مجموعة أدواتك. قد تكون بعض هذه الأعراض خطيرة؛ لذا توخي الحذر أثناء التعامل معها. يمكن العثور على مواد مرجعية أخرى للطوارئ على الرابط [www.ready.gov](http://www.ready.gov).
- عضا مضمية
- شمعة الطوارئ
- أداة متعددة الأغراض
- معدات المطر
- أدوات المناداة، والاكواب الورقية، والأطباق، والأواني البلاستيكية
- الفعور أو الشبكات السياحية والعملات المعدنية
- مناشف ورقية
- مطفأة الحريق
- خيمة
- بوصلة
- أعود التناوب في علية مقاومة للماء \*
- شعلة الإشارة \*
- ورق، وقلم رصاص
- مستلزمات الحيوانات الأليفة والوثائق
- مستلزمات النظافة الشخصية بما في ذلك المستلزمات النسائية
- مطهر \*
- مبيض الكلور المنزلي \* - يمكنك استخدام المبيض بوصفه مطهراً (بتخفيف تسعة مكابيل من الماء إلى مكابيل واحد من المبيض)، أو في حالة الطوارئ يمكنك أيضاً استخدامه في معالجة المياه.
- استخدم 16 قطرة من مبيض السائل المنزلي العادي لكل جالون من الماء، لا تستخدم المنظفات المعطرة أو الأمية على الألوان أو المبيضات المضافة.
- قطارة الدواء
- المستندات العائلية المهمة مثل نسخ من بوالص التأمين وأوراق الهوية وسجلات الحسابات المصرفية في حاوية محتملة مقاومة للماء

\* يمكن أن يكون خطيراً

- افحص الأثاث بحثاً عن السجائر المشتعلة، خاصة بعد التجمعات.
- جهاز كشف الدخان

- ركب جهاز كشف دخان واحد على الأقل في كل طابق.
- اختبر كل جهاز من أجهزة كشف الدخان مرة واحدة في الشهر على الأقل.
- استبدل البطاريات في كل جهاز من أجهزة كشف دخان مرين كل عام عند تغيير الساعة في الربيع والخريف.

### مطفأة الحريق

- تأكد من صيانة مطفأة الحريق متعددة الأغراض (الفتة ABC) وضعها في مكان يسهل الوصول إليه.
- تأكد من أن الجميع يعرفون كيفية استخدام مطفأة الحريق.
- احتفظ بمطفأة الحريق في المطبخ، والجراج، والقبو.

### مخاطر أول أكسيد الكربون

- ركب جهاز واحد على الأقل للكشف عن أول أكسيد الكربون مزود بإشارة تحذير صوتية على مقربة من مناطق النوم وخارج غرف النوم الفردية.
- استعن بمختص مؤهل لفحص جميع الأجهزة التي تعمل بحرق الوقود، والأفران، وفتحات التهوية، وأنظمة المداخن مرة واحدة على الأقل في السنة.
- لا تستخدم الموقد أو الفرن لتدفئة منزلك مطلقاً ولا تستخدم شوابة الفحم أو الهيباتشي في منطقة مغلقة وعبر جيدة التهوية.
- لا تترك سيارتك تعمل في المرآب أبداً.

### مخاطر الزلازل

- ثبت الأثاث الثقيل والطويل والمستقيم بمسامير على الحائط.
- اقلل البكرات الموجودة على الأسرة والأثاث والأجهزة المنزلية أو أزلها.
- أمن النباتات المعلقة ومصابيح الإضاءة باستخدام سلك توجيه واحد أو أكثر لمنع تارحجها على الجدران أو النوافذ وتخطمها.
- أمن خزائن المطبخ والحمام باستخدام مزلاج (ذاتية الإغلاق).
- أمن الأغراض على الأرفف باستخدام بسط الزلازل، أو لاصق الفيلكرو، أو حواجز الأرفف.
- خزّن الأغراض الثقيلة و/أو القابلة للكسر فوق الأرفف السفلية.
- ثبت سخان المياه بمسامير على الحائط.
- استخدم توصيلات مرنة على الأجهزة التي تعمل بالغاز.
- افحص المدخنة للتأكد من عدم وجود قرميد غير مثبت وأصلحه حسب الحاجة.
- افحص الأساسات بحثاً عن أي شروخ وأصلحها حسب الحاجة.
- ثبت المنزل والأساسات بمسامير لمنع انزلاقه أثناء الزلازل.
- ثبت المرآب والصور على الحائط أو علقها باستخدام سلك تقبل، ملفوقاً بمسامير برمية أو حوامل بحر ولسان



## خطة الطوارئ العائلية

تأكد من وجود خطة لدى عائلتك في حالة الطوارئ. قبل حدوث حالة طوارئ، اجلسوا معاً وقرروا كيف سيتصلون مع بعضكم البعض، وأين ستنهضون وماذا ستفعلون. احتفظ بنسخة من هذه الخطة في حقيبة الاستعداد للطوارئ أو في مكان آمن آخر حيث يمكنك الوصول إليها بسهولة.

### معلومات العمل

مكان العمل:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
حساب الفيسبوك:	_____
حساب تويتر:	_____
موقع الإخلاء:	_____
مكان العمل:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
حساب الفيسبوك:	_____
حساب تويتر:	_____
موقع الإخلاء:	_____

### معلومات المدرسة

المدرسة:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
حساب الفيسبوك:	_____
حساب تويتر:	_____
موقع الإخلاء:	_____
المدرسة:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
حساب الفيسبوك:	_____
حساب تويتر:	_____
موقع الإخلاء:	_____

## معلومات مهمة أخرى

### معلومات التأمين

الطبيب/التأمين:	_____
الهاتف:	_____
رقم بوليصة التأمين:	_____
أسماء أصحاب المنازل المستأجرين:	_____
رقم الهاتف:	_____
رقم بوليصة التأمين:	_____

### جهات الاتصال الطبية

طبيب:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
طبيب:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
صيدلي:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____
طبيب بيطري/أمري كلاب:	_____
العنوان:	_____
رقم الهاتف:	_____



## معلومات عن مكان العمل والمدرسة

اكتب الأماكن التي تقضي فيها عائلتك معظم وقتها: العمل، والمدرسة، والأماكن الأخرى التي يترددون عليها باستمرار. يجب أن يكون لدى المدارس ومقدمي خدمات الرعاية النهارية وأماكن العمل والمباني السكنية خطط طوارئ خاصة بالموقع والتي تحتاج أنت وعائلتك إلى معرفتها.

### موقع الإخلاء:

#### مكان الالتقاء في الحي:

#### مكان الالتقاء في الإقليم:

#### جهة اتصال من خارج المدينة:

الاسم:	_____
المنزل:	_____
الهاتف المحمول:	_____
عنوان البريد الإلكتروني:	_____
حساب الفيسبوك:	_____
حساب تويتر:	_____

## معلومات الاتصال بأفراد العائلة

املا المعلومات التالية لكل فرد من أفراد العائلة وحدثها باستمرار.

### الاسم:

رقم الضمان الاجتماعي:

معلومات طبية مهمة:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

تاريخ الميلاد:

رقم الضمان الاجتماعي:

معلومات طبية مهمة:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





[www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)  
[www.michigan.gov/MIREADY](http://www.michigan.gov/MIREADY)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

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



79

## الوقاية من حالات الطوارئ الناجمة عن الغذاء والحساسية والاستجابة لها

### الأعراض الخفيفة



### الأعراض الشديدة



80

## المساعدة منع الطعام التسمم

# نصائح السلامة عند التعامل مع الأطعمة الشائعة وإعدادها

## الاختيار الأفضل

الحموم أو الدواجن المطبوخة على درجة حرارة داخلية آمنة. استخدمي مقياس حرارة الطعام للتحقق <https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>

- المأكولات البحرية المطبوخة على درجة حرارة 145 درجة فهرنهايت
- الأسماك والمأكولات البحرية المعلبة
- مأكولات بحرية ممدخنة مبردة في طبق مطبوخ، مثل الطاجين

الحليب المبستر

استخدمي البيض المبستر ومنتجات البيض عند إعداد الوصفات التي تتطلب بيضا نثيا أو غير مطهو جيدا.

- البراعم المطهوه
- لا توجد براعم

- الخضروات الطازجة
- المعسولة، بما في ذلك السلطات
- الخضراوات المطبوخة

- الأجبان الطرية المكتوب عليها بوضوح
- «مصنوعة من الحليب المبستر»
- الجبن المصنع، الجبن الكريمي، الموتزاريلا، الجبن الصلب

## تجنبني

الحموم أو الدواجن النيئة أو غير المطهوه جيدا

الأسماك النيئة أو غير المطهوه جيدا، أو المحار أو الأطعمة التي تحتوي على المأكولات البحرية النيئة أو غير المطهوه جيدا، مثل الساشيمي وبعض السوشي والسيقيشي.

الحليب غير المبستر (الخام)

الأطعمة التي تحتوي على بيض نبي أو غير مطهو جيدا، مثل: • تبييلة سلطة السيزر محلية الصنع • عجينة البسكويت الخام • شراب البيض

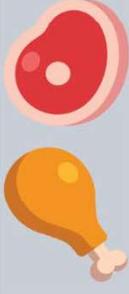
البراعم النيئة أو غير المطهوه جيدا، مثل الفصصمة أو الفاصوليا أو غيرها من البراعم

الخضروات الطازجة غير المعسولة، بما في ذلك الخسوالسلطات

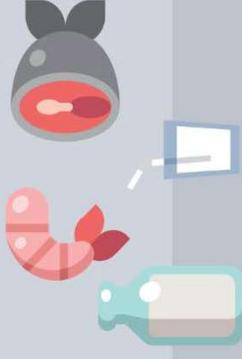
الأجبان الطرية المصنوعة من الحليب غير المبستر (الخام)، مثل الجبن الطاج، والجبن الأزرق، والفيتا، والبري، والكممير

## نوع الطعام

اللحوم والدواجن

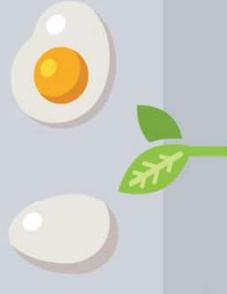


المأكولات البحرية



الألبان

البيض

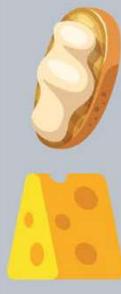


البراعم



الخضروات

الجبن



# تخزين حليب الأم وتحضيره



## قبل سحب/اضغ الحليب



نظفي أقراص المضخة  
وسطح الطاولة.



افحصي أجزاء المضخة والأنابيب  
للتأكد من  
أنها نظيفة.  
استبدلي الأنابيب  
المتعفنة على الفور.



اغسلي  
يديك جيداً بالماء و  
الصابون.

## تخزين الحليب الذي تم سحبه حديثاً

تجنبي البلاستيك المحتوي 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			
المجمد	الثلاجة	سطح الطاولة	نوع الحليب الطبيعي الذي تم سحبه
درجة فهرنهايت 0 (-18 درجة مئوية) أو أشد برودة	40 درجة فهرنهايت (4 درجة مئوية)	77 درجة فهرنهايت (25 درجة مئوية) أو أشد برودة (درجة حرارة الغرفة)	
في غضون 6 أشهر بعد أفضل حتى 12 شهراً يُعد مقبولاً	لما يصل إلى 4 أيام	لما يصل إلى 4 ساعات	تم سحبه أو ضغته حديثاً
لا تعيدي تجميد لبن الأم بعد أن أصبح مذاباً	لما يصل إلى يوم واحد (24 ساعة)	من ساعة إلى ساعتين	مذاب، سبق تجميده
استخدميه في غضون ساعتين بعد الانتهاء من إرضاعه			بقايا الرضاعة (لم يكمل الرضيع الزجاجة)

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

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

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

ضعي ملصق على الحليب يوضح تاريخ سحبه واسم الطفل إذا كان سيسلم إلى الحضانة.

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

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



أذبي دائماً الحليب الأقدم أولاً.

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

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

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



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

لا تعيدي تجميد الحليب المذاب أبداً.

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

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

لا تسخني الحليب مباشرة على الموقد أو في الميكروويف.

اختبري درجة حرارته قبل إطعامه للرضيع عن طريق وضع بضع 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 المتبقي في غضون ساعتين.



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.

ولإزالة المزيد من الجراثيم، طهري أدوات الرضاعة يومياً باستخدام إحدى الطرق التالية:

- نظفيها في غسالة الأطباق باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو إعداد التعقيم).
- قومي بغليها في الماء لمدة 5 دقائق (بعد التنظيف).
- اتركيها تزيل البخار في الميكروويف أو نظام البخار الموصول بالقياس وفقاً لإرشادات الشركة المصنعة (بعد التنظيف).



# تجنب الطعام المسبب للحساسية



## أساسيات قراءة الملصقات

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

### فهم قوانين تصنيف الأطعمة المسببة للحساسية:

ما الذي يغطيه قانون FALCPA\* وما الذي لا يغطيه.  
تشرط FAD أن يكتب على جميع الأغذية المعبأة الأطعمة الثمانية الرئيسية المسببة للحساسية بلغة بسيطة (واضحة ومفهومة).

الأطعمة الثمانية الرئيسية المسببة للحساسية: الحليب والبيض والأسماك والقشريات 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 النكهات أو الألوان أو غيرها من المواد المضافة.

لا تنطبق قوانين التصنيف الحالية إلا على الأطعمة التي تنظمها FAD فحسب. ولا ينطبق على معظم اللحوم/الدواجن الطازجة وبعض منتجات البيض.

تنطبق قوانين تصنيف الأطعمة المسببة للحساسية فقط على المواد الثمانية الرئيسية ولا تنطبق على: معظم اللحوم/الدواجن الطازجة

بعض منتجات البيض  
والسمسم والبذور الأخرى  
الرخويات (المحار، والرخويات، وبلح البحر، والإسكالوب)  
الحبوب التي تحتوي على الجلوتين بخلاف القمح (الشعير والجاودار والشوفان).

### الملصقات الإرشادية والعبارات التحذيرية

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

أعدّها مايكل بيسنير، دكتور في الطب، ماجستير في العلوم  
الصحة و جريمان سينر، اختصاصية نظم غذائية مسجلة،  
جميع الحقوق محفوظة © 2014 AllergyHome.org

## اساسيات قراءة ملصقات الأطعمة المسببة للحساسية

اقرئي (وقمي) ملصقات المكونات لكل طعام في كل مرة تستخدم فيها. قد تتغير تركيبات المنتجات في أي وقت دون إخطار مسبق.

احصلي على مزيد من المعلومات من الشركة المصنعة لملصقات المكونات غير الواضحة.

في حالة وجود أي شك في سلامة المنتج المسبب للحساسية  
فلا تقدمي  
المنتج المذكور.

اقرئي أيضاً الملصقات الموجودة على الأدوية، ومنتجات العناية بالجسم والبشرة، مثل الصابون، والمستحضرات، والشامبو، وغيرها)، والمنتجات المستخدمة في الحرف اليدوية (الطين، والمواد اللاصقة، وما إلى ذلك).



\*قانون حماية المستهلك الخاص بتصنيف الحساسية  
<http://www.fda.gov/edat>

للمزيد من المعلومات، تفضلتي بزيارة الموقع الإلكتروني:  
AllergyHome.org/readinglabels

# المكونات المخفية

المكونات المخفية ليست جزءاً واضحاً من الطعام. قد لا يكون لدى الشخص الذي يتناول الطعام أدنى فكرة عن احتوائه على مواد تسبب الحساسية.

قراءة الملصقات هي المفتاح لتجنب تناول المكونات المخفية عن طريق الخطأ! إذا لم تتمكن من قراءته، فلا تأكله (أو تقدمه)!

## مصادر شائعة للمكونات المخفية



**الحليب:** أنواع الخبز والكرايميل، والنقانق، واللحوم المعلبة، والكريمة الخالية من الحليب، وبدائل الجبن، والتونة المعلبة، والجواكامولي، والشوكولاتة، وبدائل الزبد، والصلصات....



**البيض:** المايونيز، المربغ، بدائل البيض، خلطات الكيك، كريمة التزيين، المعكرونة، تديلة السلطة، كرات اللحم، الصلصات، آيس كريم، الترتيج على المعجنات الطرية.....



**الفول السوداني/المكسرات الشجرية:** المكسرات الاصطناعية والمكسرات المختلفة، والخلويات، والمأكولات العرقية، والآيس كريم، والشواء والصلصات الأخرى، والمرزبان، والنوجا، وآيسنتو، والواح الطاقة، والجرانولا، والحبوب، وحلوى الشوكولاتة....



**الأسماك/المحار:** صلصة ورشيشترشاير، صلصة سلطة سيزر، منتجات السلطعون المقفلة، المأكولات الآسيوية..



**القمح:** جميع المنتجات المعتمدة على الحبوب، والأطعمة المصنعة، ونشا الطعام، وفول الصويا والصلصات الأخرى....



**فول الصويا** الأطعمة المصنعة، والخبز، والحساء، والصلصات، واللحوم المعلبة، وزبدة الفول السوداني، والحبوب، والمقرمشات....

شكر خاص لمراجعتنا: بيت فولاند، ماجستير العلوم في التغذية، أخصائية التغذية الجماعية، قسم التعليم بولاية إنديانا، Office of School and Community Nutrition

# النظر إلى ملصقات المكونات

يمكن أن تذكر الملصقات الأطعمة الرئيسية الثمانية المسببة للحساسية بإحدى طريقتين:

## (1) متابعة اسم المكون

السكر الفول السوداني (المحمص)، شراب الذرة، نواة الخنثل وزيت جوز الهند (مهدرج جزئياً)، الحليب منوع الدسم، شراب الذرة عالي الفركتوز، الكاكاو، أقل من 1%: الجلوسرين، الكستوروز، ملح مصط الحليب (من الحليب)، التكهات الاصطناعية والطبيعية، لبستين، الصويا، زيت فول الصويا، الكاراجينان، TBHQ وحمض الستريك، (الحفاظ على النضارة)، استرات حمض اللاكتيك

☒

## (2) بجوار عبارة «يحتوي»

المكونات: الدقيق المعزز (دقيق القمح، النابسن، الحديد المعزز)، أحادي تراك الثامن (قوامين 1)، الريبوفلافين (قوامين 2)، حمض العوزك)، السكر الزرنيق البائية (زيت نواة الخنثل المهدرج جزئياً أو زيت بذور العنقا أو كليهما، زيت فول الصويا وزيت الخنثل)، الكاكاو لون الكراميل، يحتوي على آيسن بالماله أو أقل من الكاكاو المعالج بالفلويات السكر مستقلب، مصط الحليب، المولّد الصمغية (صمغ الخبز، قوسيات أحادي الكالسيوم)، نشا الذرة، الملح، لبستين، الصويا، نكهة طبيعية وصناعية، زيت النعناع، يحتوي على مكونات القمح والحليب والصويا.

عبارات «يحتوي على» لا تطبق إلا على الأطعمة الثمانية المسببة للحساسية وهي اختيائية. لمجرد أن المنتج لا يتضمن عبارة «يحتوي على»، فهذا لا يعني أن المادة المسببة للحساسية المعنية غير موجودة في المنتج.

## مرض الاضطرابات الهضمية وحساسية الجلوتين

قد ترعى طفل مصاب بمرض 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 الجلوتين ويعانون من أعراض مشابهة لتلك المرتبطة بمرض الاضطرابات الهضمية. الجلوتين هو بروتين موجود في القمح والجاودار والشعير ومشتقاتها. بالرغم من أن الشوفان خالٍ من الجلوتين بطبيعته، لكنه من المحتمل أن يكون ملوثاً ما لم يكن معتمد بصفته خالٍ من الجلوتين. تتفاعل نسبة صغيرة من الأشخاص المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية مع الشوفان النقي غير الملوّث. يمكن أن يسبب التعرض للجلوتين دون قصد إلى أعراض معوية شديدة وأعراض عصبية وآلام عضلية ومشكلات صحية طويلة الأمد.



أساسيات قراءة الملصقات للعائلات ومقدمي الرعاية

# توخ الحذر من الأطعمة المسببة للحساسية سته أشياء تتغذ الأرواح

# 4

## الذهاب إلى المستشفى

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

# 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 المنتشر 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).



# 6

## لا تذهب بمفردك

لا ينبغي أن يتوقع من أي شخص أن يكون مسؤولاً مسؤولية كاملة عن إعطاء الإبينيفرين بنفسه المساعدة أثناء الحساسية المفرطة أمر بالغ الأهمية.

# 5

## الاستلقاء هو أفضل حل

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

# 2

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

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

**Allergic**  
Living

من Allergicliving.com. استناداً إلى المعلومات الصادرة من National Institute of Allergy and Infectious Diseases و FARE.

ضع  
الصورة  
هنا

الاسم: \_\_\_\_\_ تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_

الحساسية من: \_\_\_\_\_

الوزن: بالرتل. الربو:  نعم (ارتفاع خطر حدوث رد فعل حاد)  لا

ملاحظة: لا تعتمد على مضادات الهيستامين أو أجهزة الاستنشاق (موسعات الشعب الهوائية) لعلاج رد الفعل الحاد. استخدم الإبينفرين .

## شديد التفاعل مع المواد المسببة للحساسية التالية:

لذلك: \_\_\_\_\_

- إذا تحققت من ذلك، أعطِ الإبينفرين فوراً إذا كان من المحتمل أن يكون قد تناول مواد تسبب الحساسية لأي أعراض.
- إذا تحققت من ذلك، أعطِ الإبينفرين على الفور إذا كان قد تناول المادة المسببة للحساسية على وجه اليقين، حتى لو لم تظهر أي أعراض.

## الأعراض الخفيفة



**الأمعاء**  
غثيان  
خفيف أو  
عدم ارتياح



**الجلد**  
طفح جلدي  
خفيف،  
حكة خفيفة



**الفم**  
حكة في الفم



**الأنف**  
حكة أو  
رشح الأنف،  
أو عطس

للأعراض الخفيفة في أكثر من جهاز  
في الجسم، أعطِ الإبينفرين.

للأعراض الخفيفة في منطقة جهاز واحد  
، اتبع الإرشادات أدناه:

1. يمكن إعطاء مضادات الهيستامين، إذا طلبها مقدم الرعاية الصحية.
2. ابق مع ال شخص؛ ونبه جهات اتصال الطوارئ.
3. راقب التغييرات عن كثب. إذا تفاقت الأعراض، أعطِ الإبينفرين.

## الأدوية/الجرعات

الإبينفرين علامة تجارية أو نوع ساند: \_\_\_\_\_

الجرعة:  0.1 ملغ في العضل  0.15 ملغ في العضل  0.3 ملغم

في العضل

مضاد الهيستامين علامة تجارية أو نوع ساند: \_\_\_\_\_

جرعة مضاد الهيستامين: \_\_\_\_\_

أخرى (على سبيل المثال، جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية في حالة الصغبر): \_\_\_\_\_

لأي من الآتي:

## الأعراض الشديدة



**الفم**  
تورم  
ملحوظ في  
اللسان أو الشفتين



**الحلق**  
ضيق في الحلق  
أو الصوت محوح  
أو مشكلات  
التنفس أو البلع



**القلب**  
شحوب أو زرقة  
الجلد، والإغماء،  
وضعف النبض،  
والدوار



**الرتان**  
ضيق في التنفس،  
وصفير عند التنفس،  
وسعال متكرر

**أو مزيج**  
من الأعراض  
في مناطق  
منفرقة من الجسم.



**أخرى**  
الشعور  
بأن هناك شيئاً سيئاً  
على وشك أن يحدث،  
القلق والارتباك



**الأمعاء**  
قيء  
متكرر وإسهال  
شديد

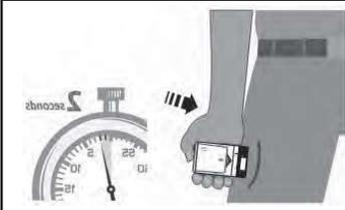


**الجلد**  
العديد من مناطق  
الطفح الجلدي  
على الجسم  
واحمرار واسع  
الانتشار

## 1. احقن الإبينفرين في الحال.

2. اتصل ب 911. أخير مرسل الطوارئ بأن الشخص يعاني من الحساسية المفرطة وقد يحتاج إلى الإبينفرين عند وصول مستجيب الطوارئ.

- انظر في إعطاء أدوية إضافية بعد الإبينفرين:
- « مضاد الهيستامين
- « جهاز الاستنشاق (موسع القصبة الهوائية) في حالة الصغبر
- اجعل الشخص يستلق على ظهره، وارفع ساقيه وحافظ على تدفئته. إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس أو كان يتقيأ، دعه يجلس أو يستلق على جانبه.
- إذا لم تتحسن الأعراض أو عاودته من جديد، يمكن إعطاء المزيد من جرعات الإبينفرين بعد مرور حوالي 5 دقائق أو أكثر من آخر جرعة
- أرسل تنبيهاً إلى جهات اتصال الطوارئ.
- انقل المريض إلى غرفة الطوارئ، حتى لو زالت الأعراض. ينبغي أن يبقى المريض في غرفة الطوارئ ل مدة 4 ساعات على الأقل لأن الأعراض قد تعود.

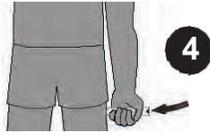


3

**كيفية استخدام AUVI-Q® (حقنة إيبينفرين، USP)، كاليو**

1. قم بإزالة Auvi-Q من العبوة الخارجية.
2. اسحب واقي الأمان الأحمر.
3. ضع الطرف الأسود من Auvi-Q على منتصف الجانب الخارجي من الفخذ.
4. اضغط بإحكام حتى تسمع صوت طقطقة وهسهسة، واستمر في الضغط لمدة ثابنتين.
5. اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

**كيفية استخدام حقن EPIPEN® و EPIPEN JR® (ENIRHPENIPE) الذاتي - وحقنة EPINEPHRINE (الاسم العام المعتمد لـ EPIPEN®)، وحقن USP الذاتي، وحقن MYLAN الذاتي، MYLAN**

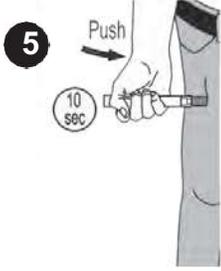


3

4

1. أزل الحاقن الذاتي لـ EpiPen أو EpiPen Jr من الأنبوب الناقل الشفاف.
2. امسك الحاقن الذاتي بقبضة يدك مع توجيه الطرف البرتقالي (طرف الإبرة) إلى الأسفل.
3. باستخدام يدك الأخرى، قم بإزالة زر الأمان الأزرق عن طريق سحبه بشكل مستقيم لأعلى.
4. حرّك الحاقن الذاتي وادفعه بقوة إلى منتصف الجزء الخارجي من الفخذ الخارجي حتى تسمع صوت «طقطقة».
5. استمر في مكانك بقوة لمدة 3 ثوانٍ (عد ببطء 1، 2، 3).
6. أزلها وذلك منطقة الحقن لمدة 10 ثوانٍ.
7. اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

**كيفية استخدام حقنة IMPAX EPINEPHRINE (الاسم العام المعتمد لـ ADRENALIN®)، الحاقن الذاتي لـ USP، مختبرات إمباكس**



5

1. أخرج حاقن الإبينفرين الذاتي من حقيبته الواقية.
2. اسحب كلا الغطاءين الطرفين الأزرقين: سترى الآن طرفاً أحمر.
3. أمسك الحاقن الذاتي بقبضة يدك مع توجيه الطرف الأحمر إلى الأسفل.
4. ضع الطرف الأحمر على منتصف الجزء الخارجي من الفخذ بزواوية 90 درجة، عمودية على الفخذ.
5. اضغط بقوة على الفخذ مع الاستمرار لمدة 10 ثوانٍ تقريباً.
6. أزل الحاقن وذلك المنطقة لمدة 10 ثوانٍ.
7. اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

**كيفية استخدام حقنة TEVA GENERIC EPIPEN® (حقنة الإيبينفرين، USP) الحاقن الذاتي من شركة TEVA للصناعات الدوائية**



5

1. لف الغطاء الأصفر أو الأخضر بسرعة لإخراجه من الحاقن الذاتي في اتجاه «السهم المثلثي» لإزالته.
2. امسك الحاقن الذاتي بقبضة يدك مع توجيه الطرف البرتقالي (طرف الإبرة) إلى الأسفل.
3. باستخدام يدك الأخرى، اسحب زر الأمان الأزرق.
4. ضع الطرف البرتقالي على منتصف الجزء الخارجي من الفخذ (أعلى الساق) بزواوية قائمة (عمودية) على الفخذ.
5. حرّك الحاقن الذاتي وادفعه بقوة إلى منتصف الجزء الخارجي من الفخذ الخارجي حتى تسمع صوت «طقطقة».
6. استمر في مكانك بقوة لمدة 3 ثوانٍ (عد ببطء 1، 2، 3).
7. أزلها وذلك منطقة الحقن لمدة 10 ثوانٍ.
8. اتصل برقم 911 واطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.

**معلومات الاستخدام والسلامة لجميع أجهزة الحقن الذاتي:**

1. لا تضع إبهامك أو أصابعك أو يدك على طرف الحاقن الذاتي أو تحقن في أي جزء من الجسم باستثناء منتصف الجزء الخارجي من الفخذ. في حالة وقوع خطأ في إعطاء الحقنة، توجه فوراً إلى أقرب غرفة طوارئ.
2. إذا كنت تعطيها لطفل صغير، احرص على تثبيت ساقه بقوة في مكانها قبل الحقن وفي أثنائه لمنع الإصابات.
3. يمكن حقن الإيبينفرين من خلال الملابس إذا لزم الأمر.
4. اتصل بالرقم 911 فوراً بعد الحقن.

**تعليمات/معلومات أخرى** (قد تحمل الإيبينفرين بنفسك، وقد تتناول الإيبينفرين 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**

رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:
رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:
رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:	رقم الهاتف:

# معلومات الطوارئ

اسم الطفل:

الكنية:

تاريخ الميلاد:

ولي الأمر/الوصي:

رقم الهاتف:

ولي الأمر/الوصي:

رقم الهاتف:

رقم الاتصال في حالة الطوارئ:

رقم الهاتف:

معلومات الطبيب:

رقم الهاتف:

مسببات الحساسية:

المعلومات الطبية:

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

## الوقاية من حالات الطوارئ ذات الصلة بالطعام وردود الأفعال التحسسية والتعامل معها

- تعلم طرق التحقق من ملصقات الأطعمة
- تعرف على أسماء المواد المسببة للحساسية
- استخدم ملصقات ملونة في المنزل
- احرص على أن يكون لديك مجموعة أدوات للتعامل مع حالات الطوارئ ذات الصلة بالحساسية
- اغسل يديك بالماء والصابون

86

## احتياجات واجب اتخاذها عند ركوب الأطفال وسائل النقل

87

## احتياجات واجب اتخاذها عند ركوب الأطفال وسائل النقل

تأكد دائما من أن طفلك مُثَبَّت في مقعد السيارة أو مقعد معزز التأمين أو مُثَبَّت باستخدام حزام أمان مناسب لسنه وحجمه.



اعرض على طفلي تثبيت الأطفال بشكل صحيح في المقعد الخلفي حتى يبلغوا 13 سنة.  
 المقعد الخلفي هو المكان الأكثر أماناً لركوب الأطفال في سيارات الركاب. يجب تثبيت الأطفال في المقعد الخلفي حتى يبلغوا 13 سنة. يجب تثبيت الأطفال في المقعد الخلفي حتى يبلغوا 13 سنة. يجب تثبيت الأطفال في المقعد الخلفي حتى يبلغوا 13 سنة.

88

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

احتياطات واجب اتخاذها عند ركوب الأطفال وسائل النقل: اختبار قرص الجلد



"السبيان الرئيسيان لسوء استخدام مقاعد السيارة هما وضع حزام الأمان بشكل غير صحيح وارتداء ملابس ضخمة. اختبار قرص الجلد الموضح هنا هو اختبار يُثبت ما إذا كان الحزام محكمًا بدرجة كافية. ينبغي تجريد الطفل من الملابس الضخمة، مثل المعاطف الشتوية، قبل تثبيته في مقعد السيارة".



89

احتياطات واجب اتخاذها عند ركوب الأطفال وسائل النقل: مشبك الصدر في حزام الأمان



للتغور على فني معتمد لسلامة الركاب الأطفال  
يمكنه فحص مقعدك دون أي تكلفة،  
أبعث برسالة عبر البريد الإلكتروني إلى كارا رويكيت أو اتصل بها  
517-284-3066 [RueckertK1@michigan.gov](mailto:RueckertK1@michigan.gov)



90

احتياطات واجب اتخاذها عند ركوب الأطفال وسائل النقل:  
المعاطف الشتوية



91





# إنهم لا يفكرون في قوانين سلامة الركاب الأطفال. تأكد من أنك تفعل ذلك.

تعتبر حوادث المركبات السبب الأول لوفاة الأطفال الصغار. لكن يمكنك تقليل خطر وفاة طفلك في حادث بنسبة 50% بمجرد تأكدك من تثبيته بشكل صحيح في مقعد السيارة المناسب، أو مقعد معزز التأمين، أو باستخدام حزام أمان يناسب عمره وحجمه. اعتبارًا من أبريل 2025، ستساهم التحديثات الجديدة لقوانين سلامة الركاب الأطفال في ولاية ميشيغان في الحفاظ على سلامة جميع الأطفال. تعرف على القوانين حتى تتمكن من معرفة أفضل طريقة لحماية أطفالك على الطريق.

# أحدث قوانين سلامة الركاب الأطفال

وفقًا للقوانين المُحدّثة، اعتبارًا من أبريل 2025، يجب تثبيت الأطفال في مقعد سيارة مناسب لوزنهم وطولهم كما هو موضح من قبل الشركة المُصنّعة لمقعد السيارة.

**الرضع حتى سنتين:** يجب أن يجلس الطفل في مقعد سيارة مواجه للخلف حتى يصل إلى الحد الأقصى للوزن أو الطول المسموح به من قبل الشركة مُصنّعة مقعد السيارة أو حتى يبلغ الطفل سنتين من العمر.

**من سنتين إلى خمس سنوات:** يمكن للطفل بعد ذلك استخدام مقعد سيارة مواجه للأمام حتى يصل إلى الحد الأقصى للوزن أو الطول المسموح به من قبل الشركة مُصنّعة مقعد السيارة أو يبلغ الطفل 5 سنوات من العمر.

**من خمس إلى ثماني سنوات:** يمكن للطفل بعد ذلك استخدام مقعد معزز التأمين بوضع حزام للفخذين وحزام للكتف حتى يبلغ طول الطفل 4 أقدام و9 بوصات أو أن يبلغ من العمر 8 سنوات.

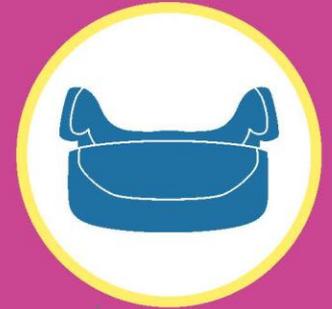
**جميع الأطفال دون سن الثالثة عشر عامًا:** يلزم وضع الأطفال دون سن 13 سنة في المقعد الخلفي للسيارة، إذا كانت السيارة تحتوي على مقعد خلفي.



مواجه للخلف  
من الولادة إلى سنتين



مواجه للأمام  
من 2 إلى 5 سنوات



مقعد معزز التأمين  
من 5 إلى 8 سنوات أو وصول  
طوله 4 أقدام و9 بوصات



حزام الأمان  
4 أقدام و9 بوصات أو أطول من  
ذلك

لمعرفة المزيد من المعلومات حول القوانين  
المحدّثة تفضل بزيارة

[Michigan.gov/CarSeats](https://Michigan.gov/CarSeats)

# التدريب المسبق لمقدمي الرعاية المعفيين من الترخيص (LEPPT)

---

---

---

---

---

---

---

---



95

---

---

---

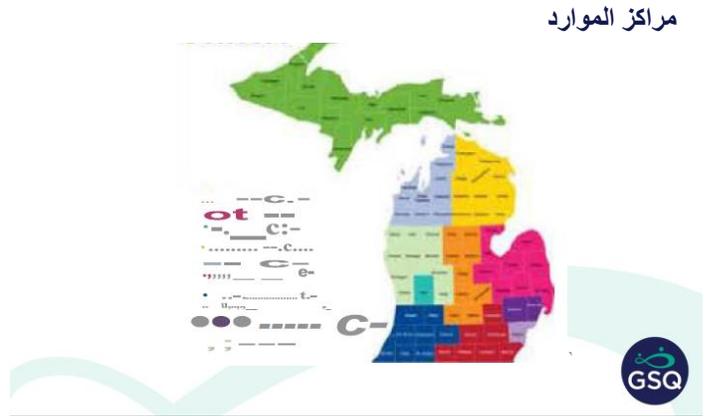
---

---

---

---

---



96

---

---

---

---

---

---

---

---

## مقدمو الخدمات المعفيين من الترخيص

**المستوى 2**

- إكمال المستوى الأول و10 ساعات من التدريبات الأساسية المعتادة للمستوى الثاني سنويًا

**المستوى 1**

- استكمال تدريب مقدم الخدمة المعفي من الترخيص قبل الخدمة

97



