



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOCUKLAR İÇİN GÖRÜNMEZ TEHLİKELER

Nursen Turan

Keçiören Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Klinik Şefi, Sosyal Pediatrist Doç. Dr. Gonca Yılmaz, ailelerin, alacakları bir takım basit önlemlerle bebek ve çocukların daha rahat ve tehlikelerden uzak bir yaşam ortamına kavuşacağını söyledi. Doç. Dr. Yılmaz, seyahate kendi araçlarıyla çıkacak ailelere yönelik yaptığı uyarıda, bebek ve çocuklar için araçtaki en tehlikeli bölgenin erişkin kucağı olduğuna işaret ederek, bebek ve çocukların erişkinlerin kucağında ya da dizinde yeterince korunamayacağını bildirdi. Bebek ve çocukların çok çabuk boğulabildiğini kaydeden Doç. Dr. Yılmaz, bu gibi üzücü durumlarla karşı karşıya kalmamak için özellikle yaz aylarında deniz ve havuz kenarında oynayan bebek ve çocuklara ailelerinin mutlaka nezaret etmelerini istedi. Bebek ve çocukların günde 15 dakikadan az olmamak kaydıyla, güneş ışığıyla temas etmelerinin önemli olduğunu vurgulayan Keçiören Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Klinik Şefi, Sosyal Pediatrist Doç. Dr. Gonca Yılmaz'ın çocukların korunmasına yönelik önerilerinden bazıları şöyle:

GÜNEŞ IŞINLARININ ÖNEMİ

Bebek ve çocukların günde 15 dakikadan az olmamak kaydıyla, güneş ışığıyla temas etmeleri önemlidir. Bütün hamile kadınlar ve bebeklerin, günde 10-15 dakika süreyle ve öğle saatleri dışında güneşe çıkmaları oldukça yararlıdır. Bebek ve çocuklar güneşlendirirken başında şapka olmalı, kol bacakları açıkta bulunmalıdır. Güneş, bebek ve çocukların gelişimi için çok yararlıdır. Ancak uzun süreli güneşte kalmanın, halk arasında "güneş çarpması" diye nitelendirilen durumlara ve cilt kanserine yol açabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle çocuklar, kademeli olarak 10,15, 30 dakika güneşlendirilmeli ve mutlaka yüksek faktörlü koruyucu krem kullanılmalıdır.

ÇOCUKLAR ARAÇ İÇRİSİNDE YALNIZ BIRAKILMAMALI

Sıcak havalarda bebek ve çocukları arabanın içinde bırakmak çok tehlikeli durumlar doğurmaktadır. Bu durum bebek veya çocuğun hayatına mal olabilmektedir.

Seyahate kendi araçları ile çıkacak aileler, bebek ve çocuklar için araçtaki en tehlikeli bölgenin erişkin kucağı olduğunu unutmamalıdır. Bebek ve çocuklar seyahat anında erişkinlerin kucağında ya da dizinde yeterince korunamamaktadır. Bebek ve çocuklar için araç içindeki en güvenilir bölge arka koltuğun orta kısmıdır. Bebek koltukları, önünde hava yastığı olan araç koltuklarına yerleştirilmemelidir. Kaza anında şişen hava yastığı bebeğe zarar verebilmektedir.

Ebeveynler seyahate çıkmadan önce otomobillerini detaylı bir şekilde temizletmeli, klimasını kontrol ettirmelidir. Çocukların sağlığı için toz tutmayan paspaslar tercih edilmelidir. Anne babalar, seyahate çıkarken yanlarına mutlaka ateş düşürücü, alerji ve soğuk algınlığı ilacı, yüksek faktörlü güneş kremi almalıdırlar.

BOĞULMALARA VE YARALANMALARA DİKKAT

Bebek ve çocuklar çok çabuk boğulabilir. Su altında 2 dakika kalan bebek veya çocuk bilincini yitirebileceği gibi kalıcı beyin hasarlarına maruz kalabilir.

Bu üzücü durumlarla karşı karşıya kalmamak için özellikle yaz aylarında deniz ve havuz kenarında oynayan bebek ve çocuklara aileleri nezaret etmelidir. Onları deniz kenarında yalnız bırakmamalıdır.

Su kenarlarında kayalık ve taşlık zeminler kayganlaştığından, bebek ve çocukların düşmesine yol açabilir. Bu nedenle yeni yürümeye başlayan bebekler ve oyun oynamak isteyen çocuklar su kenarlarından uzak tutulmalıdır.