



Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

1

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ MÜHAFİZƏ

ZORAKILIQDAN QORUMAQ

Uşaqları zorakılıqdan qorumaq

Uşaqlara qarşı yönəlmiş kobud davranış və hər hansı bir zorakılıq çox müxtəlif mənfi nəticələrə gətirib çıxara, hətta uşağın həyatı üçün təhlükə törədə bilər.

Zorakılığa məruz qalmış uşaqların fiziki və psixi sağlamlığında aşağıdakı problemlər yarana bilər:

- fiziki zədələnmələr, travmalar;
- qusma;
- baş ağrısı;
- huşun itirilməsi;
- oyanıqlıq, aqressiya, harasa qaçmaq, gizlənmək arzusu və ya əksinə laqeydlilik;
- qorxu, təşviş, qəzəb, özünü günahlandırma hissi.



Zorakılığa məruz qalmış uşaqlarda sonradan da müxtəlif neqativ hallar yarana bilər:

- fiziki və psixomotor inkişafın pozulması;
- yuxu pozuntuları;
- diqqət çatışmazlığı;
- özünə inamsızlıq;
- dalaşqanlıq, əsəbi davranış;
- özünəqapanma;
- tütüncəkmə, alkoqol və narkotik maddələrin istifadəsi;
- kriminal, asosial hərəkətlər;
- piylənmə və ya əksinə, çəkinin kəskin azalması;
- riskli seksual davranış;
- intihar cəhdləri;
- ürək-damar xəstəlikləri və digər somatik xəstəliklər;
- cinsi zorakılıq zamanı cinsi yolla yoluxan xəstəliklər.



Uşaqlara qarşı zorakılığa qətiyyətlə yol verilməməli, onlara qayğı və şəfqətlə yanaşılmalıdır!

Bu vəsait "Regional İnkişaf" İctimai Birliyi tərəfindən icra olunan "Erkən Uşaqlıq Dövründə İnkişaf" üzrə Milli Kampaniya çərçivəsində hazırlanmışdır. Kampaniyanın maliyyə dəstəkçisi Avropa İttifaqı, tərəfdaşı isə BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı Nümayəndəliyidir. Vəsait heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.




www.eudi.az


eudi


eudiazərbaycan


eudi_azerbaijan

Silkələnmiş uşaq sindromu

Körpə uşaqların qəsdən və ya ehtiyatsızlıq üzündən kəskin şəkildə silkələnməsi nəticəsində "Silkələnmiş uşaq sindromu" deyilən başın ağır travmatik zədələnməsi meydana çıxıb bilər.

Bu cür hadisələrə ən çox 2 yaşdan kiçik, xüsusən 6-8 həftəlik körpələr arasında təsadüf olunur:

- körpələrin kəllə sümükləri incə və yumşaqdır;
- baş gövdəyə görə böyükdür;
- beyin tam formalaşmayıb;
- boyun əzələləri zəif olduğundan silkələnmə zamanı baş çox hərəkət edir.

Bu cür hərəkətlərin səbəbləri:

- uşağın çox ağlamağı;
- valideynlərin yorğunluğu və ya təcrübəsizliyi;
- uşağa qayğısız münasibət;
- valideynlərin alkaqol və ya narkotik maddələr istifadə etməsi, psixi xəstəlikləri.

Silkələnmiş uşaq sindromunun əlamətləri:

- iştahanın azalması;
- dərinin rənginin dəyişməsi;
- qusma;
- tənəffüsün çətinləşməsi;
- qıcolmalar.

Körpənin bir neçə saniyə silkələnməsi belə beyinin zədələnməsi, kəllə sümüklərinin sınığı, gözün tor qişasının zədələnməsi kimi ağır nəticələrə gətirib çıxara, hətta körpənin ölümü ilə nəticələne bilər.

2 yaşadək körpəni, uşaq olan beşiyi və ya uşaq arabasını güclü silkələmək olmaz!





Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

3

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ MÜHAFİZƏ LAQEYDLİKDƏN QORUMAQ

Uşaqları laqeydlikdən qorumaq

Valideyn və ya qəyyumlar tərəfindən uşağın əsas ehtiyaclarının (qida, geyim, tibbi yardım, təhsil, təhlükəsizlik və s.) ödənilməsinə laqeyd münasibət göstərilməsi uşağın həyatı və sağlamlığı üçün təhlükəli nəticələrə səbəb ola bilər. Uşağı danlamaq, utandırmaq, istəklərini nəzərə almamaq da onlara qarşı etinasızlığın əlamətidir. Uşaqları diqqətdən kənar saxlayaraq etinasızlıq göstərmək onların zehni, sosial və emosional inkişafını ləngidir, gələcəkdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına mane olur.

Hər bir valideyn uşağın vacib ehtiyaclarını təmin etməlidir:

- Uşağı yaşına uyğun və düzgün qidalandırın;
- Xəstələndikdə həkimə müraciət edərək vaxtında müalicə edin;
- Uşağı təmiz, hava şəraitinə və yaşa uyğun olaraq geyindirin;
- Uşağın inkişafını izləyin, erkən öyrənməyi üçün şərait yaradın;
- Uşaqları xüsusən park və ya market kimi yerlərdə nəzarətsiz qoymayın;
- Yadda saxlamağa başlayan kimi adını, ünvanını və telefon nömrəsini öyrədin;
- Təhlükəsizlik qaydalarını, yad adamlarla getməməsini başa salın;
- Uşağınızı, onu narahat edən şeyləri anlamağa çalışın;
- Uşağınızla birgə vaxt keçirin.

Uşağın normal inkişafı, özünü dəyərli hiss etməsi üçün ona lazımınca qayğı göstərmək lazımdır!



Bu vəsait "Regional İnkişaf" İctimai Birliyi tərəfindən icra olunan "Erkən Uşaqlıq Dövründə İnkişaf" üzrə Milli Kampaniya çərçivəsində hazırlanmışdır. Kampaniyanın maliyyə dəstəkçisi Avropa İttifaqı, tərəfdaşı isə BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı Nümayəndəliyidir. Vəsait heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.




www.eudi.az

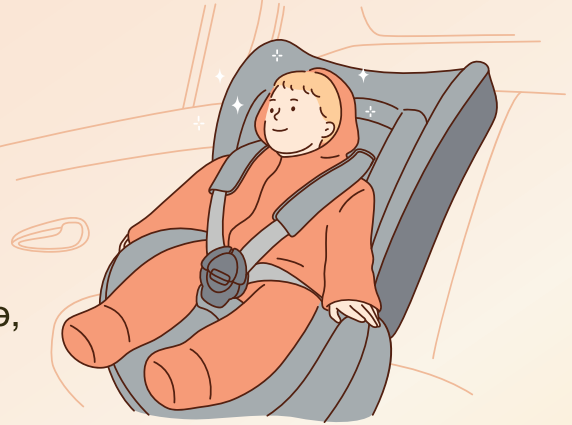

eudi


eudiazərbaycan


eudi_azerbaycan

Kiçik yaşlı uşaqlarda yıxılma ilə əlaqəli xəsarətlərin qarşısının alınması

- Uşağı heç vaxt yüksək bir yerdə, məsələn, çarpayı, divan və ya bələk masası kimi yerlərdə tək buraxmayın;
- Uşaq bezini və ya paltarını döşəmədə dəyişdirin və ya dəyişdirərkən körpəni bir əllə tutun;
- Pillekən üçün təhlükəsizlik qapılarından istifadə edin;
- Uşaq evdə olanda pəncərələri açıq saxlamayın;
- Pəncərələri sərbəst açma bilməsin deyərək pəncərə məhdudlaşdırıcılarını quraşdırın;
- Pəncərələrə tor vurmayın. Uşaq tora söykəndikdə onunla birlikdə yıxıla bilər;
- Mebelləri pəncərələrdən və eyvanlardan uzaq saxlayın;
- Uşaq beşiyi və ya uşaq çarpayısının yanında yumşaq xalça sərin;
- Körpə yürütkəclərindən istifadə etməyin;
- Uşağı yüksək bir kresloya, yelləncəyə, uşaq arabasına və ya ərzaq mağazasında arabaya otuzdurarkən təhlükəsizlik kəmərinə istifadə edin;
- Avtomobildə uşaq üçün xüsusi oturmaq quraşdırın;
- İctimai nəqliyyatda uşağı qucağınızda saxlayın və ya əlinizlə tutun;



Uşaqlarda təsadüfi boğulmaların qarşısının alınması

Suda boğulma

- Yuyunduqdan sonra hamamda vannanın suyunu boşaldın;
- Hamamda olan bütün su qablarını boşaldın və çevirin;
- Suda və ya hamamda olan kiçik uşaqlara nəzarət etməyi böyük qardaş və bacılara həvalə etməyin;
- Hamam oturmaqlarından istifadə etməyin və ya istifadə edildiyi təqdirdə uşağı hamam oturmaqlarında nəzarətsiz buraxmayın;
- Uşaqlara kiçik yaşlarından üzməyi öyrədin;
- Dəniz və digər su hövzələrində olarkən uşağa xilasedici jilet geyindirin;
- Suda və ya su yaxınlığında olan uşaqları daim aktiv şəkildə izləyin.



Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

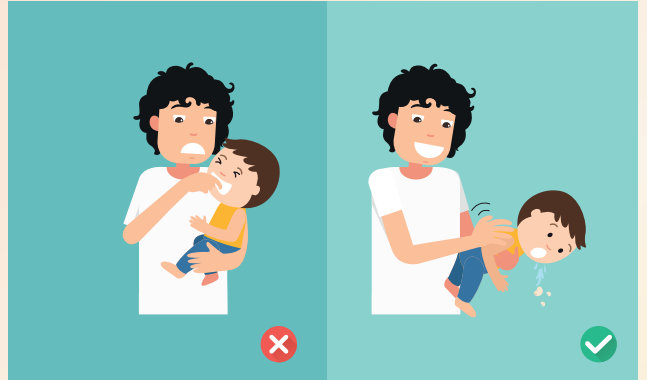
5

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ MÜHAFİZƏ

ƏTRAF MÜHİTİN TƏHLÜKƏLƏRİNDƏN QORUNMAQ

Yad cisimlərin tənəffüs yollarına düşməsi nəticəsində boğulma

- Dörd yaşdan kiçik uşaqlara boğulmaya səbəb ola bilən qida məhsullarını - fındıq, popkorn və bu tipli kiçik və sərt qidalar verməyin;
- Uşaq oyuncaqları alarkən yaş tövsiyələrinə əməl edin. Kiçik yaşlı uşaqlar üçün oyuncaqların ölçüsü qozdan daha böyük olmalıdır;
- Üzüm kimi hamar, dəyirmi qidaları uşaqlara verməzdən əvvəl uzunluğu boyunca kəsin;
- İçərisində kiçik oyuncaqlar olan şirniyyatları kiçik yaşlı uşaqlara nəzarət olmadan verməyin;
- Döşəmədə və aşağı siyirmələrdə düymə, muncuq, qəpik, sancaq kimi xırda əşyaları qoymayın;
- Qırılan oyuncaqları atın;
- Otağı tez-tez tozsoranla təmizləyin;
- Bütün plastik paketləri və ya torbaları uşaqların götürə bilmədiyi yerlərdə, xüsusən də yataq otağından uzaqda saxlayın;
- Yemək yeyərkən uşağın fikrini yayındırmayın və uşağı güldürməyin;
- Körpələri nəzarətsiz buraxmayın.

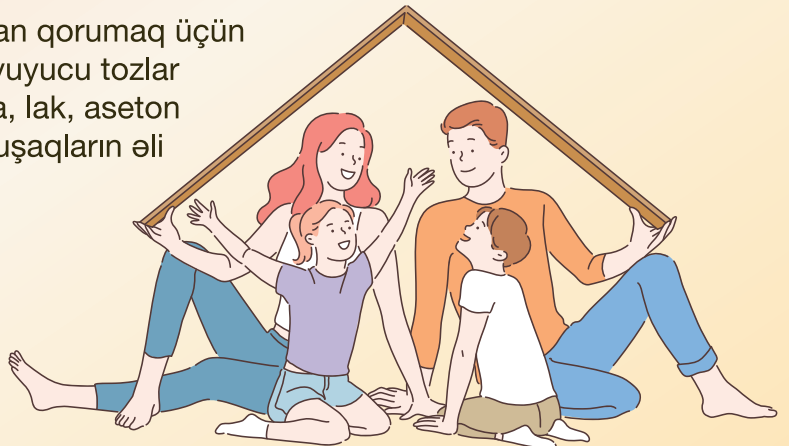


Sıxılma nəticəsində boğulma

- Uşaq ayaqqabılarında, geyimlərinin başlığında və yaxalarında olan bağları çıxarın və ya bağızsız variantlarını alın;
- Uşaq çarpayısını pərdələrdən uzaqda quraşdırın;
- Uşaq çarpayısını yumşaq əşyalardan və oyuncaqlardan azad edin;
- Çarpayının hissələri arasında çox böyük boşluqlar varsa, onu sərt materialla doldurun;
- Jalüz və pərdələrdəki ipləri kəsin və onları körpə uşaqların əli çatmayan yerdə saxlayın;
- Uşağın çarpayısının üstündə örtüklər və asma oyuncaqlar istifadə etməyin;
- Körpə uşağı yatmaq üçün küreyi üstə qoyun;
- Ev heyvanlarını, xüsusən də pişikləri körpələrin və kiçik yaşlı uşaqların yataq otağından uzaq tutun.

Uşaqları yanıqlardan necə qorumalı

- İsti çay, yemək və ya digər maye ilə dolu stəkanları, boşqabları və çaydanları masanın kənarından uzaq saxlayın;
- İsti əşyalar, elektrik qızdırıcıları, qaz plitələri, ütü uşaq üçün əlçatmaz yerdə olmalıdır;
- Qazan tutacaqlarını sobanın ortasına tərəf çevirin;
- Elektrik əşyalarının tellərinin asılmadığını yoxlayın;
- Mətbəx masasında çəkile biləcək süfrələrdən istifadə etməyin;
- Uşaqları və isti qidaları, mayeləri eyni vaxtda daşmayın;
- Qazanda qaynar suyun və ya başqa bir isti əşyanın yerini dəyişdirməzdən əvvəl heç bir maneənin olmadığından əmin olun;
- Yemək bişirərkən sobanın arxa ocağından istifadə edin;
- Yanan siqaretləri və ya şamları nəzarətsiz buraxmayın;
- Uşaqları soba və manqaldan uzaq tutun;
- Açıq kamin üçün qoruyucudan istifadə edin;
- Su qızdırıcısını 50 °C-dən çox olmayan bir temperatur rejimində qoyun və ya termostatik klapan quraşdırın;
- Uşağı çimzdirərkən suyun istiliyini su termometri ilə, olmadıqda isə biləyin üstündən suyu axıdaraq yoxlayın. Uşağı yuyundurmaq üçün suyun ideal temperaturu bədən istiliyinə yaxın olan 37-38 °C-dir;
- Uşağı hamamda, xüsusilə də su kranı açıq olduqda nəzarətsiz buraxmayın;
- Təhlükəsizlik standartlarına cavab verməyən lampalar və ya gecə işıqları kimi elektrik avadanlıqlarından istifadə etməyin;
- Uşaqların atəşfəşanlıqla oynamasına icazə verməyin;
- Uşaqlara yanğın zamanı davranış qaydalarını öyrədin;
- Beş yaşına çatmayan uşaqlara benqal işıqları verməyin və böyük uşaqlara benqal işıqlarından istifadə zamanı qollarının uzunluğunda məsafədə saxlamağı öyrədin;
- Uşaqları xüsusən günün isti vaxtlarında günəşdə buraxmayın. Uşaqlar günəşə çıxdıqda günəş şapkası geyindirin və ya dərisini örtən geyimdən istifadə edin;
- Uşaqları kimyəvi yanıqlardan qorumaq üçün məişət kimyası vasitələrini (yuyucu tozlar təmizlik vasitələri və s), boya, lak, aseton və digər kimyəvi maddələri uşaqların əli çatmayan yerlərdə saxlayın.





Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi

7

TƏHLÜKƏSİZLİK VƏ MÜHAFİZƏ

ƏTRAF MÜHİTİN TƏHLÜKƏLƏRİNDƏN QORUNMAQ

Uşaqlarda məişət zəhərlənmələri

Uşaqılıq dövründə rast gəlinən bütün zəhərlənmələrin 90%-dən çoxu evdə baş verir. 5 yaşadək uşaqlar arasında təsadüfən zəhərlənmə ehtimalı daha yüksəkdir və zəhərlənmə daha ağır gedişli olur:

- Çəkiliəri daha azdır və orqanizmləri zəhərin öhdəsindən daha çətinliklə gələ bilər;
 - Kiçik yaşlı uşaqlar demək olar ki, rastlaşdıqları hər şeyi yeməyə və içməyə cəhd edə bilərlər;
 - Uşaqlar cazibədar qablaşdırmanı, canlı rəngləri və xoş qoxuları sevirlər və evdə tapılan potensial zəhərlərin çoxuna cəlb olunurlar.
- Zəhər uşaq orqanizminə ən çox ağızdan, bəzən dəridən və tənəffüs yollarından (ən çox dəm qazı) daxil ola bilər.

Bəzi ümumi məişət zəhərləri:

- Dərmanlar;
- Hamam otağında və mətbəxdə: təmizləyici vasitələr, spreylər, ətirilər, ağız yaxalayıcısı;
- Qaraj: bəcək spreyləri, kerosin, boyalar, yapışqan, batareyalar, şin mayesi, cilalayıcılar, həlledicilər, qələvilər, turşular, lampa yağı, antifriz;
- Camaşırxana: yuyucu, ağardıcı məhsullar, yumşaldıcılar;
- Həyət: gübrələr, pestisidlər, bəzi bitkilər, o cümlədən bəzi göbələk və giləmeyvə növləri.

Məişət zəhərlənmələrinin qarşısı almaq üçün:

- Bütün dərmanlar və məişət kimyası vasitələri uşaqların diqqətindən kənar və əli çatmayan yerdə saxlanılmalıdır;
- Dərmanlar orijinal qablaşdırmada saxlanılmalı və istifadədən sonra yığıldırılmalıdır;
- Körpələrə nəzarət olunmalıdır;
- Uşağa dərmanlar yalnız həkim təyinatı ilə yaş normalarına uyğun verilməlidir;
- Qida zəhərlənmələrinin qarşısını almaq üçün uşağa verilən qidaların saxlanma rejiminə və keyfiyyətinə xüsusi diqqət yetirilməlidir.



Körpələrin qəfil ölüm sindromu (KQÖS)

Körpə uşaqların ölüm səbəbindən biri körpələrin qəfil ölüm sindromu (KQÖS) kimi tanınır. KQÖS ölümlərinin çoxu yuxu ilə əlaqədardır. Buna görə də bu fenomen bəzən "beşikdəki ölüm" adlandırılır.

KQÖS risk amilləri:

Yaş. Bu sindroma yalnız 1 yaşa qədər körpələrdə rast gəlinir. Ən böyük risk 2 ayından 4 ayına kimi olan körpələrdə qeyd edilir.

Cins. Oğlanlarda qızlarla müqayisədə qəfil ölüm sindromuna daha tez-tez rast gəlinir.

Vaxt. Körpələrin ölümü əsasən gecə yarından səhər saat 6-dək müşahidə olunur.

Passiv siqaret çəkmə. Siqaret çəkən insanlarla yaşayan uşaqlarda KQÖS daha çox rast gəlinir.

**Aşağıdakı tədbirlər KQÖS riskini azalda bilər:**

- Uşağı yatanda qarın üstə və ya böyür üstə deyil, kürək üstə qoymaq. Bu, xüsusilə hələ bel üstə çevrilə bilməyən körpələrə aiddir. Qarın üstə uşağı yalnız yatmayan vaxtı və böyükklər yanında olduqda qoymaq olar;
- Uşaq düz və bərk səthdə yatmalıdır. Ortopedik döşək ən yaxşı seçimdir;
- Uşağın üzünü açıq olmalıdır;
- Uşağın üstünü yorğanla və ya ədyalla örtükdə o, nazik olmalı və kənarları döşəyin altına keçməlidir;
- Yorğanın əvəzinə yataq torbasından istifadə etmək olar. Körpə ölçüyə uyğun seçilmiş yataq torbasını ayaqları ilə atmaz və başına çəkməz;
- Körpənin çarpayısına artıq eşyalar, yastıq və yumşaq oyuncaqlar qoymaq olmaz, çünki uşaq başını yastığa basdırıb boğula bilər;
- Uşağı lazım olandan artıq geyindirilməməli və bükülməməlidir. Körpəyə bez, bodi, pijama və yataq torbası kifayətdir. Yay vaxtı otağın temperaturu yüksək olan zaman isə daha az geyim lazımdır. Körpə yatan zaman papaq geyindirmək lazım deyil. Başını açıq olan zaman o, bədəninin temperaturunu daha yaxşı tənzimləyir;
- Qış vaxtı yataq otağının hərərətinin 20 °C-dən yüksək olmaması məsləhətdir. Həddən artıq isti otaqda yatan körpədə bədən hərərətinin yüksəlməsi nəticəsində nəfəs alma dayana bilər;
- Uşaq olan otağın havası tez-tez dəyişdirilməlidir. Həmin otaqda siqaret çəkmək, kəskin iyli vasitələrdən istifadə etmək olmaz;
- Körpə 1 yaşınadək öz beşiyində və ya çarpayısında, valideynləri ilə bir otaqda yatmalıdır.
- Körpə ən azı 6 aya qədər yalnız ana südü ilə qidalandırılmalıdır. Ana südü ilə qidalanan uşaqlarda qəfil ölüm sindromu riski aşağıdır.