

# חורף חם ובטוח

## בטיחות ילדים בעונת החורף



## התוכנית הלאומית לבטיחות ילדים

### בטיחות ילדים בעונת החורף - נתונים ומסרי בטיחות

בואו של החורף מבשר את הגעתם של גשמי הברכה. בד בבד הטמפרטורות יורדות והימים מתקצרים. כתוצאה מכך, הורים רבים מעדיפים לבלות עם הילדים שעות ארוכות יותר בבית.

אנו נוהגים לומר כי ביתו של אדם הוא מבצרו. לצערנו, הסטטיסטיקה מראה אחרת - ככל שהדבר נוגע להיפגעות ילדים, מרבית התאונות מתרחשות דווקא בתוך הבית.

מאיתור נתונים על היפגעות ילדים בחורף לעומת שאר עונות השנה, מכלל מאגרי המידע של המערך הלאומי לנתוני היפגעות (, עולה כי לחורף מאפייני היפגעות ייחודים: עלייה בשכיחות ההיפגעות עקב כווייה, שכיחות גבוהה NAPIS ובטיחות ילדים) יותר של הרעלה עקב חשיפה לתרופות, שכיחות רבה יותר למוות עקב היפגעות כנוסע בתאונת דרכים, ועלייה בשכיחות ההיפגעות בבית בקרב ילדים קטנים.

מודעות לסכנות והכרת הנחיות להתנהגות בטוחה תורמות משמעותית לצמצום מקרי ההיפגעות. לפניכם נתונים על ההיפגעויות המאפיינות את עונת החורף, וכללים להתנהגות בטוחה.

תוכן העניינים:

|    |      |                           |
|----|------|---------------------------|
| 1  | עמוד | רקע                       |
| 2  | עמוד | חימום הבית                |
| 3  | עמוד | כוויות                    |
| 4  | עמוד | מיחמים                    |
| 5  | עמוד | הרעלות                    |
| 6  | עמוד | בטיחות בדרכים             |
| 7  | עמוד | שינה בטוחה                |
| 9  | עמוד | חנוכה                     |
| 10 | עמוד | המגזר הערבי - חופשת החורף |

## חימום הבית

כאשר הטמפרטורות יורדות, אנו פועלים לחימום הבית באמצעים שונים. במיוחד כאשר ישנם ילדים בבית, מומלץ להעדיף מכשירי חימום ללא מקור להט כמו מזגן, רדיאטור. אמצעי חימום בעלי מקור להט כמו תנור ספירלה, תנור גז וקמין עלולים לגרום לשריפה. סכנה נוספת היא הרעלת פחמן הנובעת משימוש לא נכון בתנורי חימום וממחסור בחמצן בשל סגירת כל החלונות ופתחי האוורור בבית.

### נתוני היפגעות:

- כמחצית ממקרי התמותה משריפה של ילדים בין השנים 2008-2018 אירעו בעונת החורף (נובמבר-פברואר).
- בענת החורף יש עלייה באשפוז כתוצאה מכוויה והרעלה בשיעור של 13% ו-6% בהתאמה.

### הנחיות בטיחות:

- לקראת החורף יש לבדוק את מכשירי החימום ותקינותם.
- אמצעי חימום להם מקור להט כגון תנורי ספירלה, תנורי גז ומפזרי חום עלולים לגרום לשריפה וכוויות. מומלץ להימנע משימוש בהם.
- הרחיקו מכשירי חימום מחפצים דליקים כגון: ספות, שמיכות ווילונות. אין לייבש בגדים על אמצעי החימום.
- גלאי עשן יכול להציל חיים, הוא יתריע במקרה שפורצת אש. השניות בהן מגלה גלאי העשן את השריפה הן קריטיות ומבדילות בין מוות לחיים. שניות אלו מאפשרות שהות לבריחה מפני השריפה או זמן לכבויה.
- יש לבדוק את תקינות מערכת החשמל לעמידה בעומסי צריכת חשמל לשם חימום.
- במידה ומשתמשים בחימום בגז- דואגים שחיבור התנור לקו האספקה והפעלתו הראשונית ייעשו ע"י מתקין גז מוסמך. על הצינור הגמיש המחבר את התנור להתאים לשימוש בגז ואורכו לא יעלה על שלושה מטרים. בנוסף, יש להתקין גלאי CO ולהקפיד על בדיקה שנתית של המוצר על ידי מתקין גז מוסמך.
- חשוב להשאיר פתחי אוורור בבית בזמן פעולת התנור מאחר ותנורים אלו צורכים את החמצן מהחדר ופולטים בו את גז הפליטה



## כוויות

כוויות הן מההפגעויות הקשות כאשר מדובר בפעוטות וילדים. עורם של הילדים דק יותר מעורם של מבוגרים ושטח הפנים שלו קטן יותר. כתוצאה מכך, הנזק שעלולה לגרום כוס מים רותחים שנשפכת על ילד, חמור משמעותית מאשר אצל מבוגר. בחורף אנו מרבים לשתות ולאכול משקאות ומזונות חמים, ולכן הסכנה להיפגעות ילדים מכוויה, גבוהה יותר.

### נתוני היפגעות:

- 84% ממקרי הכוויות של ילדים מתרחשים בבית, לרוב במטבח או בסלון
- 60% ממקרי הכוויות אירעו כתוצאה מנוזל חם כמו שתייה חמה
- 70% מהילדים שאושפזו בעקבות כוויה, היו בקרבת מבוגר בעת שנפגעו
- 75% מהילדים שנפגעו היו תינוקות ופעוטות מגיל לידה ועד גיל 4

### הנחיות בטיחות:

- הימנעו מהחזקת תינוקות ופעוטות על הידיים בזמן הבישול או בזמן שתיית משקאות חמים.
- בזמן הבישול מומלץ להשתמש במבערים האחוריים של הכיריים ומפנים את ידיות כלי הבישול לכיוון הקיר.
- לא משאירים סירים חמים, שתייה חמה או אוכל אחר בקצה השיש או על הרצפה בקרבת ילדים.
- מומלץ להגיש משקאות חמים על שולחן גבוה
- לא מניחים כוסות עם שתייה חמה על מפות, הניתנות למשיכה על ידי פעוטות.



## מיחמים

מיחמים מכילים כמות גדולה מאוד של מים רותחים ולכן מהווים סכנה גדולה עבור ילדים ופעוטות. המיחם מונח לרוב במקום בולט בבית ופועל לאורך זמן, לכן חשוב עוד יותר להעלות מודעות ולגלות ערנות כאשר עושים בו שימוש. התרחישים האופייניים לכוויות הם כוויות כתוצאה מניסיון למזוג מים מתוך המיחם, כאשר ילדים מנסים להגיע לארון גבוה במטבח ומטפסים על השיש בסמוך למיחם, או כאשר המיחם מונח על כיסא או על רהיט שאינו יציב.

### נתוני היפגעות:

- קבוצות הגיל הבולטות בהיפגעויות ממיחמים הינה פעוטות בגילאי 0-4, וכמו כן קבוצת הגיל 5-9.
- רוב מקרי ההיפגעות ממיחמים התרחשו במגזר החרדי.
- רוב מקרי ההיפגעות התרחשו בימי שישי ושבת.

### הנחיות הבטיחות:

- מומלץ לבחור מיחם בטיחותי ויציב הנשען ישירות על המשטח. מומלץ לדאוג כי מיקום המיחם לא יהיה מתחת/ ליד ארונות בהם מאוחסנים ממתקים או חפצים אחרים שמושכים את הילדים.
- יש להניח את המיחם על שולחן גבוה או על השיש, הרחק מהישג ידם של פעוטות.
- יש לקצר את חוט החשמל של המיחם ולהצמידו ככל האפשר לקיר.
- אין להניח כיסא ליד המיחם כדי מנוע מילדים לטפס על השיש או השולחן בסמוך אליו.



## הרעלות

ארגון הבריאות העולמי הכריז כי הרעלות הן הגורם השלישי למקרי המוות בקרב ילדים כתוצאה מהיפגעות בלתי מכוונת.

### נתוני היפגעות:

מנתוני ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים עולה, כי מאז 2008 ועד דצמבר 2018 מתו 16 ילדים כתוצאה מהרעלה. 68% ממקרי התמותה מהרעלה אירעו בבית ובסביבתו. מחצית מהנפגעים היו תינוקות ופעוטות בני 0-4 ילדים נמצאים בסיכון מוגבר להיפגעות מחומרי הדברה לאור קושי של גופם לפרק רעלים. בנוסף, גופם חשוף יותר לרעלים עקב נשימה מהירה יותר (תינוק נושם כ- 40 נשימות בדקה בעוד שמבוגר נושם כ- 16 נשימות בדקה) ועקב אכילה ושתייה מרובים ביחס למשקל גופם, לעומת מבוגרים. בנוסף, בשל סקרנותם הטבעית של הילדים, הם מכניסים כל דבר לפה. כ- 70% ממקרי התמותה אירעו בבית ובחצר.

### הנחיות בטיחות:

- נועלים ומאחסנים חומרי ניקוי, חומרי הדברה, חומרים דליקים ותרופות בארון נעול, הרחק מהישג ידם של ילדים ומחזירים למקום בתום השימוש.
- משאירים חומרי ניקוי והדברה באריזה המקורית ולא מעבירים לבקבוקים שנועדו לשימוש אחר כמו בקבוקי שתיה.
- בעת ביצוע הדברה בבית, יש להקפיד על עבודה עם מדביר מורשה וכן על אוורור הבית כנדרש. לא מפזרים רעל עכברים עטוף במזון.
- בבתים בהם החימום נעשה על ידי גז, יש להתקין גלאי CO וכן להקפיד על בדיקה שנתית של המוצר על ידי מתקין גז מוסמך. יש להשאיר פתחי אוורור בבית בזמן פעולת התנור מאחר ותנורים אלו צורכים את החמצן מהחדר ופולטים בו את גז הפליטה.



## בטיחות בדרכים

ימי החורף מאופיינים בתנאים המכבידים על משתמשי הדרך השונים: הולכי רגל, רוכבי האופניים והנוהגים ברכב. בחורף שעות החשיכה מתרבות, ולכן קשה יותר להבחין בהולכי רגל. כאשר יוצאים מהבית. בנוסף, בעקבות הטמפרטורות הנמוכות נזקקים לפריטי לבוש רבים כגון: מעיל, מטריה, צעיף כובע וכו', המסרבליים את ההליכה ומגבילים את שדה הראייה. לאור זאת, בחורף חשוב להתייחס לנראות ולראות של הילד בדרכים. במהלך חודשי החורף ישנה עלייה במספר הפניות של ילדים למיון עקב תאונות דרכים (10.3% בחורף לעומת 9.4% בשאר ימות השנה).

### הנחיות בטיחות:

- יש להלביש את הילד בבגדים שיבליטו את הנראות שלו בדרכים:
  - יש להעדיף בגדים בהירים הנראים למרחק רב יותר.
  - יש לבחור בבגדים שאינם מסתירים את שדה הראייה של הילד - צווארון נוה, כובע צמוד, מטריה שקופה וכו'.
  - מומלץ להיעזר במחזירי אור.
- יש לשוחח עם הילד ולהסביר כי בחשיכה קשה לנהג להבחין בהולכי הרגל. בשעות החשיכה צריך לבחור מקומות חצייה מסומנים ומוארים (מעבר חציה, קרוב לצומת מואר) ויש להמתין ליד מעבר החצייה עד שבטוחים שהנהג הבחין בהולך הרגל.
- בכל נסיעה, גם הקצרה ביותר, הקפידו להושיב את ילדכם במושב הבטיחות המתאים לגיל ולמשקל הילד. נסיעה ברכב ללא מושב בטיחות או במושב בטיחות שאינו מתאים מסכנת ילדים הנוסעים במכונית. ילדים לא חגורים נמצאים בסיכון כפול לתמותה מילדים חגורים.
- מומלץ לא להלביש לילד מעיל בעת ההושבה במושב הבטיחות. נפח המעיל מרחיק את רצועות הבטיחות מגוף הילד ולכן הילד אינו מוגן. עדיף לחגור את הילד ולכסות אותו בשמיכה.



## שינה בטוחה

מוות בעריסה היא סיבת המוות העיקרית בתינוקות עד גיל שנה. מוות בעריסה הוא המושג השכיח בו משתמשים לתיאור מוות פתאומי ובלתי צפוי של תינוק שמלכתחילה אינו מוסבר. רוב מקרי המוות בעריסה הם בתינוקות לפני גיל שישה חודשים; כאשר שיא השכיחות היא בגילים 2-4 חודשים. מקרי המוות מתרחשים לרוב בלילה ובזמן שינה ולכן יש להקפיד על יצירת סביבה בטוחה לתינוק. בחורף, חימום יתר של חדרי הילדים מחד והלבשתם בשכבות ביגוד רבות מאידך, עלולים להעלות את הסיכון למוות בעריסה.

### להלן הנחיות לשינה בטוחה לצמצום הסיכון למוות בעריסה:

- על תינוקות לישון באותו חדר עם הוריהם לפחות עד גיל 6 חודשים ועדיף עד גיל שנה.
- יש להקפיד על שינה במיטה נפרדת, בסמוך למיטת ההורים. שינה במיטה נפרדת מפחיתה את הסיכון למוות פתאומי בתינוקות בכ- 50%.
- יש להשכיב את התינוק על הגב גם כאשר משכיבים אותו לשינת לילה וגם לשינת יום.
- יש להשכיב את התינוק על מזרון קשיח ולא רך - יש לוודא כי למזרון יש תו תקן.
- יש להימנע ממצעים רפויים (יש להקפיד להדק את המצעים). את השמיכה המכסה את התינוק יש להדק מתחת לכתפיו ולהשכיבו בשליש התחתון של המיטה.
- יש לשמור על סביבה בטוחה במיטת התינוק: הרחיקו חפצים רכים כגון: כריות, בובות, ושמיכות פוך. יש להרחיק חוטים ושרוכים כמו חוטי חשמל או חוטי וילונות.
- לא מומלץ להשתמש במגן מיטה. אין תיעוד שמגני מיטה מונעים חבלות, אולם יש תיעוד על מעורבותם במקרי לכידה של ראש התינוק וחנק.
- יש להימנע מחימום יתר - יש להקפיד לא לחמם את התינוק יתר על המידה באמצעות שכבות לבוש רבות מדי בימים חמים או חימום יתר של החדר. מומלץ לחמם את החדר ל-22 מעלות.
- מומלץ להשתמש במוצץ בעת ההשכבה, אך לא לחבר בשרשרת או בגורם אחר שיכול להוות סכנת חנק. לתינוקות יונקים מומלץ לחכות לגיל 3 – 4 שבועות עד לביסוס ההנקה.
- האקדמיה ממליצה על עידוד הנקה והימנעות מוחלטת מחשיפה לעישון בזמן ההריון ולאחר הלידה.





## חנוכה

חנוכה הוא חוג האור והשמחה. עם זאת במהלך שמונת ימי החג ישנן פעילויות רבות הכרוכות באש ובשמן רותח המגבירות את סכנת ההיפגעות מכוויות, ומנהגים נוספים המגבירים סכנת היפגעות.

### נתוני היפגעות:

- בחג החנוכה ישנה עלייה של 4.5% במספר הפניות של ילדים למיון עקב היפגעות.
- במהלך ימי החג ישנה עלייה של 17% במספר הפונים למיון עקב תאונות דרכים
- במהלך ימי החג ישנה עלייה של 16% במספר הפונים למיון עקב כווייה
- במהלך ימי החג ישנה עלייה של 13% בהיפגעות ממוצרים, בעיקר בליעת מטבעות

### הנחיות בטיחות

- ילדים עד גיל 9 לא מדליקים נרות לבד.
- בזמן הדלקת נרות יש לאסוף שיער ארוך.
- יש להקפיד שהחנוכיות לא תהיינה מחומרים דליקים כגון עץ, מוצרי פסטיק וכדומה.
- מרחיקים את החנוכיה מקצה השולחן או השיש ומציבים על משטח יציב. מומלץ להניחה על גבי מגש יציב מצופה נייר כסף.
- מרחיקים חנוכיות מחומרים דליקים כמו וילונות, מפה, ניירות.
- לא משאירים נרות דולקים ללא השגחה.
- מרחיקים גפרורים ומצתים בתום השימוש.
- גלאי עשן מצילים חיים - הגלאי מתריע על השריפה בראשיתה ומאפשר זמן לכבות את השריפה, לקרוא לכוחות ההצלה ולהתפנות במידת הצורך.
- משתמשים רק בלהבות האחוריות של הכיריים לטיגון סופגניות ולביבות. בזמן הטיגון מפנים את ידיות הסיר לכיוון השיש.
- מעות חנוכה - לא לפעוטות! מרחיקים מטבעות מסביבת ילדים מתחת לגיל 5.
- מרחיקים סביבונים קטנים מסביבת פעוטות. כמו כן, סביבונים זוהרים, מסתובבים ומנגנים - במידה והם פועלים על סוללת כפתור, יש לוודא שהסוללה סגורה בברגים ואינה נגישה לפעוטות. במידה והתינוק בלע סוללה - יש למהר לבית החולים.



## חופשת החורף בחברה הערבית

חופשת החורף במגזר הערבי מלווה את חג המולד ותחילת השנה האזרחית. מדובר בתקופה ארוכה בה המשפחה נמצאת בבית, מארחת ומתארחת בסעודות גדולות, ומרבה לצאת לטיולים. כתוצאה מכך, אנו רואים עלייה במספר ההפגעות כתוצאה מכוויות ותאונות דרכים.

### נתוני היפגעות:

- בתקופת חופשת החורף במגזר הערבי יש עליה במקרי הפניה למיון, אשפוז ותמותה של ילדים בקבוצת גיל 0-4.
- יש עלייה בהגעה למיון, אשפוז ותמותה בגלל היפגעות בסביבת הבית וחצר הבית.
- קיימת עלייה בפניות למיון ואשפוז בגלל כווייה, בעיקר כוויות במעורבות נוזלים חמים.
- קיימת עלייה בפניות למיון ותמותה מתאונות דרכים. כאשר בפניות למיון מנגנון ההיפגעות הוא בעיקר נוסע ברכב, ובתמותה רוב הנפגעים היו בסביבת הרכב או הולכי רגל.

### הנחיות בטיחות:

- הימנעו מהחזקת תינוקות ופעוטות על הידיים בזמן שתיית משקאות חמים ובזמן בישול.
- בזמן הבישול מומלץ להשתמש במבערים האחוריים של הכיריים ולהפנות את ידיות כלי הבישול לכיוון הקיר.
- לא משאירים סירים חמים, שתייה חמה או אוכל אחר בקצה השיש או על הרצפה בקרבת ילדים.
- לא מניחים כוסות עם שתייה חמה על מפות, הניתנות למשיכה על ידי פעוטות. יש להניחם על שולחן גבוה והרחק מהשג ידם של ילדים.
- בזמן נסיעה ברכב יש להקפיד על חגירה נכונה של הילד במושב הבטיחות, בהתאם לגילו ולנתוניו הפיזיים.

