13 نصيحة لرحلة آمنة بصحبة الأطفال



السفر بصحبة طفل أو مجموعة أطفال أمر ممتع ومقلق في آن واحد، خاصّة عندما تفكّر في سلامتهم، ولكنّك إذا تمكنت من تحقيق معادلة القدرة على الاستمتاع بالإضافة إلى الأمان ستنتهي رحلتك بتجربة رائعة ومشوقة تتمنى تكرارها كلّما توفّر الوقت لذلك، وفي هذا التقرير ندعوك إلى تطبيق بعض النصائح لتحظى بهذه الفرصة.

1- الخيارات الذكية

السباحة في الشواطىء الخطرة على أعماق كبيرة، والسفر إلى البلدان ذات المخاطر المرتفعة بسبب الحرب أو الأوضاع السياسية، ليست خيارات جيّدة تماماً. وننصحك بالتعرّف على حدود طفلك وقدراته وأن تتحلى بالذكاء الكافي لتحديد ما هو آمن وما هو ليس كذلك عند تحديد وجهتك المقبلة.

2- معرفة المخاطر الخاصّة بك

لا تأخذ أي شيء كأمر مسلّم به، توخى الحذر وابتعد عن المخاطر، ولكن في ذات الوقت لا تبدي مخاوفك بشكل لا مبرر له، ما عليك هو أن تتّخذ احتياطات السلامة في كلّ مكان، لتحافظ على أطفالك بأمان دون أن تحد من فرصة الترفية التي يمكن أن يحظوا بها.

3- أمان الفندق

منعاً لوقوع المشاكل في الفندق الذي تقيم فيه، تحقّق عند الوصول من ارتفاع الشرفات والنوافذ واحرص على إبقائها مؤمنة، ولابدّ أن تقوم أيضاً بنقل أي شيء يمكن أن يسقط أو يبدو خطيراً.

تحقّق من عدم وجود الأسلاك الكهربائية المكشوفة أو الأشياء الحادة، مع إزالة الكراسي من الشرفات، إذ يحبّ الأطفال أن يصعدوا عليها، مع التأكد من إبقاء الباب مغلق بحيث لا يمكنهم التسلل.

4- اجعل مقعد طفلك في المنتصف

احرص على أن يجلس طفلك في المنتصف أو بجوار النافذة بوسائل النقل العام عند انتقالك في وجهتك الجديدة، منعاً لتس في حال غفوت وتعرضه لأي من المشاكل المحتملة.

5- سترات السلامة

لا تصعد على متن قارب دون أن تسأل على تواجد سترات السلامة الخاصّة بالأطفال، حتى إن كان الأمر يبدو آمناً، خذ دائماً احتياطاتك، ولا تخاطر بأطفال صغار السن.

6- كن مستعداً

الأطفال في أعمارهم المختلفة يتطلبون أشياء مختلفة للحفاظ على صحّتهم وآمنهم، فاحرص أن يكون لديك ما يكفي من الماء والغذاء في الحقيبة الخاصّة بك، جنباً إلى جنب مع أي دواء مطلوب. وإذا تطلب طفلك اتباع نظام غذائي معين، تأكد قبيل عطلتك توفير المطلوب على نحو كافٍ.

7- كن مجتهداً

اجعل طفلك دوماً قبالة عينيك، فقد يحدث أي شيء في غمضة عين، واعمل على إبقاء أطفالك في مكان قريب، مع تعيين حدود آمنة أينما كنت وانصحهم ألا يتخطوها.

كما ننصحك بضرورة السماح لأطفالك بتطوير المهارات الاجتماعية عبر التفاعل مع الأخرين، ولكن تحت رقابتك مع إبعادهم في حال الشعور بالخطر.

8- كن حذراً من الخيارات الغذائية

هذا مهم بشكل خاص في البلدان التي قد لا تنتشر فيها اللوائح الصحّية بشكل كبير، ولا يعني ذلك حرمان نفسك وأطفالك من الانغماس في الثقافة الجديدة، تمتع بالغذاء في الشارع، ولكن تأكد من أنّه يبدو طازجاً وصحّياً ويتردّد عليه السكان المحليين بشكل كبير.

9- الحماية من حرارة الشمس

يمكن لحرارة الشمس أن تسبّب لأطفالك المرض، ولذا فاعمل على حمايتهم، والحفاظ عليهم بالتنزه في الصباح الباكر والأوقات المتأخر من المساء في الأيّام الحارة.

10- لا تثقل على عربات الأطفال

يمكن أن تكون عربات الأطفال أداة رائعة لمساعدتك في حمل الحقائب والأمتعة الزائدة. فقط كن حذراً ولا تحملها أكثر من اللازم حتى لا تثقل على نفسك وتنزلق العربة من بين يديك، وعلى طفلك وتعرضه لمكروه ما.

11- شرب الكثير من المياه

في العديد من البلدان، تكون المياه المعبأة في زجاجات هي الخيار الوحيد الآمن لديك. ولذا فستكون مضطراً في هذه إلى عدم ابتلاع المياه عند تنظيف الأسنان والاستحمام بماء الصنبور، ولذا عليك تدريب الأطفال على ممارسة هذا قبل خروجهم لقضاء العطلة.

ومن ناحية أُخرى عليك أن تتأكد من تناولهم للماء باستمرار، خصوصاً في الأيّام الحارّة، فالماء دائماً الخيار الأفضل من العصائر والمياه الغازية.

12- الأدوية

لا ننسى مضادات الحكة، وواقي الشمس، والضمادات، والأدوية التي يستخدمها أطفالك في حال تعرضهم لوعكات صحّية طارئة.

13- الحصول على التطعيمات الخاصّة بك

تأكد من حصولك وطفلك على التطعيمات اللازمة، وقم باستشارة الطبيب في ذلك، خاصّة إذا كنت متوجهاً لبلدٍ تنتشر فيها بعض الأمراض المتوطنة.