



مطالب آموزشی ایمنی برای والدین و مراقبین

کمک به حفظ امنیت فرزندان

والدین و مراقبین نقش بسیار مهمی در سلامت و صحت جسمی و عاطفی کودک ایفا می‌کنند، به‌ویژه زمانی که یک نوجوان با خودآزاری، افکار خودکشی، یا افکار آسیب رساندن به دیگران روبه‌رو است. این راهنما معلومات کلیدی را ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند از فرزندان حمایت کنید و محیط خانه را ایمن‌تر نگه دارید.

آیا به کمک فوری نیاز دارید؟

- اگر نمی‌توانید امنیت فوری جسمی فرزندان را تضمین کنید، با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.
- **خط نجات پیشگیری از خودکشی و بحران ۹۸۸:** در هر زمان می‌توانید برای دریافت حمایت رایگان و محرمانه با شماره ۹۸۸ تماس بگیرید یا پیامک بفرستید.

به چه نکاتی باید توجه کرد

شناسایی نشانه‌های اولیه نگرانی به شما این امکان را می‌دهد که پیش از جدی‌تر شدن شرایط، حمایت لازم را ارائه دهید. به حس درونی خود اعتماد کنید. اگر فرزندان غیر عادی، گوشه‌گیر، یا به طور غیر معمول ناراحت به نظر می‌رسد، با او ارتباط بگیرید و احوالش را جویا شوید.

علامت هشداردهنده احتمالی عبارتند از:

- آسیب‌های غیر قابل توضیح یا تلاش برای پنهان کردن اشیای تیز.
- صحبت کردن، نوشتن یا پست گذاشتن درباره مرگ یا تمایل به ناپدید شدن.
- خشم شدید، تحریک پذیری یا تغییرات ناگهانی در خلق و خو.
- کناره‌گیری از خانواده یا دوستان.
- علاقه شدید به سلاح‌ها، خشونت یا محتوای نگران‌کننده در فضای مجازی.

واکنش با مراقبت و توجه

زمانی که کودک احساسات دردناک یا رفتارهای نگران‌کننده خود را با شما در میان می‌گذارد، حضور آرام و حمایت‌گر شما می‌تواند تفاوت بسیار بزرگی ایجاد کند. این بخش بر واکنش‌هایی مبتنی بر رابطه تمرکز دارد که به فرزندان کمک می‌کند تا احساس کند که شنیده می‌شود و در امنیت است.

راه‌های پاسخ دادن با همدلی:

- آرامش خود را حفظ کنید. لحن صحبت شما احساس امنیت را منتقل می‌کند.
- بدون قضاوت گوش دهید.
- احساسات او را تأیید کنید: «ممنون که بهم گفتی. می‌دانم این واقعاً سخت است.»
- سوال‌های باز بپرسید: «می‌تونی بهم بگی چه اتفاقی افتاده؟»
- از مجازات یا تنبیه خودداری کنید. در عوض، بر ایمنی، ارتباط و حمایت تمرکز کنید.

ایجاد خانه ای امن‌تر

محدود کردن دسترسی به وسایل خطرناک راهی مهم برای کاهش خطر رفتارهای ناگهانی در زمان بحران است. داروها و سلاح‌های گرم باید همیشه در محل قفل شده نگهداری شوند. اطمینان حاصل کنید که موارد زیر به‌طور ایمن نگهداری شوند:

- **داروها و مواد خانگی** - تمام داروهای تجویزی و بدون نسخه، ویتامین‌ها، مواد شوینده، محصولات سمی، الکل، محصولات کانابیس (ماری‌جوانا) و مواد استنشاقی را قفل کنید.
- **سلاح گرم و وسایل مرتبط** - اسلحه‌ها را قفل شده، خالی (بدون فشنگ) و دور از دسترس‌نگه دارید و مهمات را در یک محل جداگانه قفل و نگهداری کنید. تمام لوازم جانبی، کلیدها، رمزها و جعبه‌های قفل‌دار را نیز به صورت ایمن نگهداری کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره قفل‌های رایگان برای اسلحه و دارو به [Lock and Talk Virginia](#) مراجعه کنید.
- **وسایل تیز** - چاقو، قیچی، تیغ، وسایل اصلاح سر و صورت، و اشیای کوچک نوکتیز مانند سوزن یا شیشه شکسته را به‌طور ایمن نگهداری کنید.

- **خطرات خفگی** - وسایلی مانند کمر بند، طناب، سیم، کیسه های پلاستیکی و هر چیزی که بتواند وزن را نگه دارد یا آویزان بماند، را در محل امن نگه دارید.
- **خطرات دیگر** - ابزارها، فنک یا کبریت، وسایل برقی کوچک با سیم های بلند و اشیای سنگین را در جای امن نگهداری کنید.

اقدامات ایمنی روزانه

- از جعبه های قفل دار، گاوصندوق ها یا کابینت های قفل دار استفاده کنید.
- اشیای تیز غیر ضروری یا خطرات خفگی را از اتاق خواب ها و حمام ها خارج کنید.
- بر استفاده از ابزارهای تیز یا پرخطر نظارت داشته باشید.
- گزینه های ایمن تر را انتخاب کنید (مانند ریش تراش برقی، غذاهای از پیش بریده شده، قیچی ایمن، پرده های بدون سیم).
- هر از گاهی بررسی کنید تا وسایل پنهان شده را پیدا کنید.
- فعالیت های آنلاین، شبکه های اجتماعی و پیام ها را از نظر موضوعات نگران کننده زیر نظر داشته باشید.
- در زمان بحران یا استرس، میزان نظارت را افزایش دهید.

ایجاد تیم حمایتی خود

شما مجبور نیستید به تنهایی با نگرانی ها و چالش های فرزندتان روبرو شوید. یک شبکه حمایتی قوی به فرزندتان کمک می کند احساس امنیت، درک شدن، و حمایت را تجربه کند.

اعضای مفید تیم حمایتی شما می تواند شامل افراد زیر باشند:

- مشاور مکتب فرزندتان.
 - پزشک اطفال یا ارائه دهنده مراقبت های اولیه.
 - درمانگر، مشاور یا روانپزشک.
 - ارائه دهندگان محلی سلامت و صحت روان یا خدمات بحران.
- درخواست کمک در مراحل اولیه، پیش از آنکه شرایط بحرانی شود، می تواند تفاوتی موثر و حتی نجات بخش ایجاد کند.

برای معلومات بیشتر درباره حفظ ایمنی فرزندتان و پاسخ به موقعیت های دشوار:

- اقدامات ایمنی: ابزارها و راهبردهایی برای حفظ امنیت فرزندتان
- شناسایی و پاسخ به نشانه های خودآزاری، خطر خودکشی، نشانه های خشونت
- راهنماهایی برای محدود کردن دسترسی به: سلاح های گرم، داروها و مواد، بندها، چاقوها و اشیای تیز
- درک ایمنی اسلحه
- دریافت کمک در شرایط بریدن و آسیب های دیگر به خود
- اگر نگران خودکشی هستید، چه باید بکنید

الزامات قانون ویرجینیا

درک قوانین نگهداری ایمن سلاح در ایالت ویرجینیا به خانواده ها کمک می کند تا قوانین ایمنی را رعایت کنند و از دسترسی کودکان یا نوجوانان به اسلحه جلوگیری نمایند.

الزامات نگهداری ایمن در ایالت ویرجینیا (18.2-56.21، 22.1-272.1، 22.1-79.4)

قانون ویرجینیا ایجاب می کند که سلاح گرم در خانه هایی که افراد زیر سن دارند باید به طور ایمن نگهداری شوند (در مکان قفل شده، بدون فشنگ، و غیر قابل دسترسی). اگر کودکی به یک اسلحه قفل نشده دسترسی پیدا کند، بزرگسالان ممکن است با پیامدهای قانونی روبرو شوند. فروشندگان اسلحه نیز موظف هستند نگهداری ایمن اسلحه را یادآوری کنند و در صورت گمشدن یا زدییده شدن اسلحه از داخل وسیله نقلیه (موتور)، موضوع را به نیروهای انتظامی گزارش کنند. اگر بعداً شخص دیگری به آن اسلحه دسترسی پیدا کند، مجازات ها شدیدتر خواهد بود. این قوانین برای پیشگیری از آسیب و ترویج جوامع امن تر وضع شده اند.

این قوانین برای خانواده ها چه معنایی دارد

اگر اسلحه دارید:

- همیشه باید قفل، خالی و دور از دسترس کودکان باشد.
- مهمات باید در مکان قفل شده و جداگانه نگهداری شود.
- از گاوصندوق اسلحه، جعبه قفل دار، قفل ماشه یا قفل کابل استفاده کنید.
- هرگز اسلحه را در وسیله نقلیه (موتور) باز و قفل نشده رها نکنید.