



التوحد، والتوهان، والوقاية المائية

ما يجب أن تعرفه

تعرف على المخاطر

الأطفال المصابون باضطراب طيف التوحد أكثر عرضة لمغادرة أماكنهم الآمنة دون إشراف من البالغين، ويُسمى هذا السلوك بالتوهان، وقد يُشار إليه أحيانًا بالفرار أو المغادرة المفاجئة. والعديد من الأطفال المصابين بالتوحد ينجذبون للماء، وإذا تجوّلوا نحوه، فقد يتعرضون للخطر.

فالغرق هو السبب الرئيسي لوفاة الأطفال المصابين بالتوحد، وغالبًا ما يحدث بعد تجوالهم وتوهانهم.

هناك خطوات بسيطة يمكن اتخاذها للحد من سلوك التوهان، ولمساعدة فرق الإنقاذ في العثور على طفلك إذا فقد.



قائمة السلامة الوقاية

- قم بإغلاق النوافذ، والأبواب، وساحات المنزل، وكلّ المنافذ المؤدية إلى المياه.
- كن على علم بالمخاطر الموجودة في منطقتك السكنية.
- استخدم جهاز تتبع أو أي وسيلة تتبع للمساعدة في مراقبة الطفل.
- دوّن المعلومات المهمة لمشاركتها مع فرق الطوارئ عند الحاجة.
- أبلغ جيرانك بمخاوفك وحاله طفلك، وعلمهم كيف يتواصلون معك في حال الضرورة.
- استشر طبيب طفلك، وأخصائي السلوك، ومعلمه لمساعدتك.
- قدّم طفلك إلى أفراد الشرطة، والإطفاء، والإسعاف المحليين.
- علّم طفلك السباحة، وأرشده إلى عادات آمنة عند التواجد قرب المياه.

إذا فقدت أو أضعت طفلك، اتصل فورًا بـ 911.

خطوات للمساعدة في منع التوهان

أمن منزلك

- تثبت أقفال أو أدوات أمان على الأبواب والنوافذ
- استخدم لافتات "توقف" على الأبواب والنوافذ كتنبيهات بصرية.
- إذا أمكن، أضف سياجًا حول فناء المنزل
- قم بتركيب سياج ووضع إنذار حول أي برك سباحة أو مصادر مياه قريبة.

استخدم أجهزة التتبع

- اختر جهازًا مريحًا للارتداء، مقاومًا للماء، ويتميز بعمر بطارية طويل. هذه الأجهزة تسهل عملية الإشراف، لكنها لا تعني عنه.

اطلب المساعدة من المختصين

- تحدث مع طبيب طفلك، وأخصائي السلوك، ومعلمه بشأن الشبل التي تعزز المهارات التي تساعد على الوقاية من التوهان، مثل: التعبير عن الاحتياجات، والتعرف على المواقف الخطرة، واكتساب عادات أمانة عن التواجد قرب المياه، ومعرفة كيفية طلب المساعدة عند الحاجة.



خطط مسبقًا لحالات الطوارئ

تعرف على مصادر الخطر القريبة

- تجول في منطقتك وابحث عن الأماكن التي قد تشكل خطرًا على طفلك، مثل أحواض السباحة، أو البرك، أو البحيرات. ودون الأماكن التي يجذب إليها طفلك عادةً.

تواصل مع جيرانك

- اطلب من جيرانك أن يراقبوا الوضع وأن يحرصوا على تأمين الأماكن القريبة من الماء.

جهّز ورقة بيانات للطوارئ

- جهّز ملفًا يحتوي على معلومات مهمة عن طفلك، مثل: صورة حديثة، ووصف خارجي لشكله، وسيله التواصل والأماكن التي قد يتجه إليها في حال ضياعه.

تعرف على فرق الطوارئ المحلية

- بعض مراكز الشرطة والدفاع المدني توفر برامج تعريفية يمكن لطفلك من خلالها التعرف على أفراد الشرطة والإطفاء والمسعفين. كما يمكنك تسجيل رقم هاتفك لديهم لتسهيل التواصل في حال حدوث طارئ.

سجل طفلك في دروس السباحة والسلامة المائية

- تعليم الطفل السباحة وتدريبه على التصرف الآمن قرب الماء قد يساعد طفلك على البقاء هادئًا في حالة الطوارئ، ويمنح فرق الإنقاذ وقتًا أكبر للتدخل.

رُ موقعنا الإلكتروني

- للاطلاع على مزيد من المعلومات حول ظاهرة التوهان، وكيفية الاستعداد لحالات الطوارئ، بما في ذلك:

- قائمة بأجهزة التتبع المناسبة للأطفال

- برامج ومؤسسات حكومية تساعد في تغطية التكاليف، و

- أدوات وخطط عملية للاستجابة للطوارئ



mass.gov/AutismWaterSafety

دعم مقدّم الرعاية

- الانشغال الدائم بسلامة طفلك قد يسبب لك الإرهاق والتوتر. فإذا شعرت بأنك بحاجة إلى دعم، ننصحك بالتواصل مع مركز دعم التوحد الأقرب إليك. أنت لست وحدك.



www.mass.gov/info-details/autism-support-centers-list

إذا فقدت أو أضعت طفلك، اتصل فورًا بـ 911.