



意外傷害預防原則與措施

■ 兒童醫院小兒部新生兒科主治醫師 周弘傑

在上一篇中，我們談了常見的居家危險處與傷害形式，接著該談談如何避免居家的傷害？基本原則如絕不可將嬰幼兒獨自留在家中，即使大人有事需短時間外出，也不可將嬰幼兒單獨鎖在家中。妥當地保護嬰幼兒，不使其暴露在危險中，但不可過分的保護，而妨礙其潛能的發展及自信心的建立。而幼兒很容易忘記他似乎已經懂得的事物，因此要一再教育，使其牢記安全守則。

- 01、不愉快或正遭受壓力時易引起意外，應設法平息，冷靜後再理智解決問題。
- 02、仔細找出家中可能發生意外的事物，並設法排除。
- 03、應予禁止在樓梯玩耍的危險行為。
- 04、樓梯應注意照明，並保持整潔通暢。
- 05、樓梯口應設有柵欄門。

- 06、窗口、走道均應有防止跌落的設置。
- 07、指導小孩正確行走方法。
- 08、爬樹、攀高是危險行為，應予以勸阻。
- 09、地板打蠟，不要太滑並且避免有水。
- 10、養成餐桌前進食的習慣。
- 11、教導小孩不可口銜餐具，追逐嬉戲、奔跑。

意外傷害預防措施：針對幼兒居家環境安全及防止幼兒墜落的正確觀念外，衛生福利部提出兩個口訣八個重點：「家裡環境避免：小、尖、長、濕」、「家裡環境加強：軟、窄、高、乾」，並著重在客廳房間與浴室廁所提出「四不一沒有」的預防措施。

「小、尖、長、濕」指的是

- 小：小東西要收好。硬幣、小電池、扣子等直徑小於 3.17 公分，且長度小於 5.17 公分的玩具和積木、迴紋針等小物品，應收藏於幼兒不易看見和不易拿取的地方，以免幼兒吞入口中、塞入鼻孔，造成梗塞及窒息。
- 尖：尖銳物品要收好。小刀、剪刀、刀叉等利器，應妥善收藏，以免幼兒玩取或造成割、刺傷。

長：超過卅公分長的細繩、電線及延長線應妥善收藏或固定於牆面、地面，以免幼兒絆倒或纏繞幼兒導致窒息。

濕：客廳、浴室門外、浴缸、廚房地面、樓梯階面應鋪設防滑墊或其他防滑處理，避免滑倒。

「軟、窄、高、乾」指的是

- 軟：家裡客廳、地板應鋪上防滑墊等，避免幼兒跌倒後受傷。
- 窄：樓梯扶手、窗子欄杆間隔應保持 10 公分以下，避免不慎穿過而墜落。
- 高：窗子應加裝高度 60 公分以上，樓梯應加裝高度 85 公分以上的堅固欄杆。
- 乾：時時保持客廳、浴室、廚房、樓梯地面乾燥，避免孩子滑倒。

客廳房間的「四不一沒有」指的是

- 不「尖」：家具避免出現尖角，尖銳物品收到幼兒拿不到的地方。
- 不「硬」：如果幼兒活動空間的地板是瓷磚或磨石子等堅硬的材質，可鋪設軟墊。
- 不「長」：電線或延長線妥善收集固定，窗簾拉繩不垂掛，不要鋪設長垂的桌巾。

不「低」：可能造成危險的物品應收妥不讓幼兒拿到，開飲機應放置在幼兒構不到的高度，陽台欄杆高度不可低於 85 公分。

沒有「小物品」：直徑小於幼兒嘴巴的物品，儘量收到幼兒拿不到的地方。

浴室與廁所的「四不一沒有」：

不「密」：浴室門扇下方應有通風口或浴室應有小窗，以保持浴室的空氣流通。

不「閉」：浴室門鎖若由內反鎖，應可由外打開，避免幼兒將自己反鎖於浴室內。

不「滑」：浴室地板應保持乾燥，採乾濕分離設施或地板加設防滑設施。

不「氣」：瓦斯熱水器不應置於室內，應置於室外通風良好之處；若瓦斯熱水器必須置於室內，應該設置強制排氣設施，將燃燒後的氣體引導排出室外。

沒有「水」：浴缸、洗臉盆或水桶避免儲水，平日應將水桶、洗臉盆等儲水容器倒扣瀝乾。

居家安全四要點：窗戶防墜、欄杆防爬、家具防撞、地板防跌。

窗戶防墜、欄杆防爬：

國內「建築技術規則」第 38 條規定：「設置於露臺、陽臺、室外走廊、室外樓梯、平屋頂及室內天井部分等之欄桿扶手高度，不得小於 1.1 公尺；十層以上者，不得小於 1.2 公尺。」

窗戶開口也要小於 10 公分、或外推不得多於 45 度，窗戶加裝氣密窗或加窗戶安全鎖。窗戶旁邊不要放置床鋪、沙發、椅子等，以免幼兒攀爬靠近窗戶。欄杆和陽台邊也要避免擺設孩子可攀爬的家具物品如垃圾桶、椅子、花盆等雜物，以免幼兒攀爬。樓梯邊的空隙較寬，應加裝安全繩網。注意鐵窗及陽台、樓梯之欄杆是否穩固，應定期檢修保養，若有生鏽脫落的現象，應立即維修改善。

家具防撞、地板防跌：

家具如桌椅、櫃子的尖銳角落，要以軟質橡膠或圓滑物品包覆。有抽屜、有拉環的家具如櫃子、冰箱都要檢查是否容易夾傷，必要時以抽屜安全鎖固定。避免從床或沙發上滾落，家長應裝置床邊護欄，或降低床的高度，周遭地板同時鋪上軟墊。廚房、浴室和浴缸底部，則要鋪上防滑墊。

剛會走的寶寶很喜歡拉扯電線或窗簾繩，孩子拉扯常讓電線半掛在插頭

上，容易觸電。家中所有的線類都應加以固定，插座應加裝遮蓋。針對廚房的瓦斯開關和浴室的水龍頭、馬桶蓋，市面上均有便宜又方便的防護鎖或防護罩。超危險物品（如腐蝕性清潔劑、三秒膠）、尖銳物（如剪刀、菜刀）與容易吞嚥造成窒息的小物（鈕扣、藥丸）一定要確實收好。

在預防跌倒方面，地板避免使用光滑而堅硬的材質，最好以霧面、噴沙處理或使用止滑墊，或選用軟性材質或加鋪軟墊，並避免地面油漬、潮濕或散置物品。踏墊應具有防滑功能或另加止滑底襯墊。減少室內高低落差、儘量降低門檻高度，且地上最好不要有電線，避免絆倒。樓梯階面可貼止滑條，並以對比易見的顏色區隔，以增加安全性。可在樓梯、走道等空間裝設扶手。欄杆設計非橫向，以免誤導學童攀爬。階梯的階面寬度要在 26 公分以上，階高要小於 16 公分。

居家安全檢核表

家有嬰幼兒時，可以善用居家安全環境檢核表來一一檢視，家中是否有常見的風險處所並加以改善。常見的有衛生福利部幼童居家安全環境檢核表與靖娟兒童安全文教基金會兒童居家環境安全檢核表。

結論

雖然意外永遠出現在意想不到之處，意外的發生也總是多種危險因素同時出現（起司理論）。但在意外傷害中，預防是永遠勝於治療的：若能料敵機先即能避免一些遺憾；多一分注意、少一分後悔。當臺灣的出生率已經下滑到國安危機，孩子生得少，如何讓我們的寶貝可以快樂與安全地長大，是我們身上的重擔。

