

至 fit 子女

若要孩子健康成長、身心健康，必須注意家居安全，並確保他們有均衡營養、適當運動和充足的休息。這簡章提供有關這幾方面的資料，供家長參考。



家居安全

要確保孩子健康成長，家居安全十分重要。成長中的孩子對四周事物充滿好奇，他們渴望自主獨立，但判斷力和應付外來挑戰的能力卻尚未成熟，所以，家長必須加倍留意家居安全。

預防燒傷或燙傷

- 提醒子女不要任意拿火柴、蠟燭、打火機或其他易燃物件來玩。
- 定期找技術人員檢查及維修家庭電器。
- 避免把滾熱／燙手的東西放在桌邊；煮食時不要把煲的柄子向外。
- 盡量避免使用檯布。
- 電飯煲、多士爐、電水煲等電器的電線愈短愈好，不要讓電線垂掛於檯的邊緣。
- 要避免孩子在沐浴時燙傷，可先放冷水，然後才放熱水。
- 教導子女遠離燙手的物件或家具，例如熨斗、電熱水煲等。
- 電插頭宜加上安全插。

預防窒息

- 教導子女不可將膠袋套在頭上。家長亦可在膠袋中間處打結，使幼童不能輕易將膠袋套在頭上。
- 窗簾的繩子愈短愈好，或應藏於子女接觸不到的地方。



預防割傷、跌傷或壓傷

- 小心檢查玩具是否有尖銳或鋒利的邊緣，以及容易鬆脫的部分。
- 應為摺檯、摺椅加上安全鎖，並須把安全鎖鎖上。
- 避免在廚房或浴室放置椅子，以免子女攀爬及接觸到危險物品。
- 窗戶要加上窗欄。
- 擺放在高處的物品必須放置妥當，以免物品掉下壓傷子女；笨重的電器家具要放置在穩固的櫃或架上，並定期檢查櫃或架是否仍然穩固。



預防中毒

- 把藥物鎖起或存放在子女接觸不到的地方。
- 必須把有毒物體存放在原來標示了「有毒物體」字眼的容器中。
- 千萬不可用裝載食物或飲品的容器來盛載有毒物體。



其他

- 把寫上緊急電話號碼（例如家庭醫生電話號碼）的小冊放在電話附近。
- 家中應設有急救箱。
- 如可能的話，家長可考慮修讀急救課程。
- 不可讓年幼子女獨自留在家中。
- 教導子女發生火警時的緊急處理方法，例如立刻離開火場、切忌乘搭電梯，以及到達安全的地方後才致電求救。