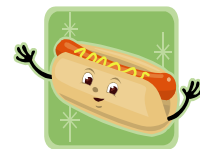




MEALTIME SAFETY



Did You Know?

- ◆ Suffocation is a leading cause of injury death for infants under 1 year of age
- ◆ Children under the age of 4 are at the highest risk of choking
- ◆ 60% of nonfatal choking episodes are associated with food items

Is your child under 4 years old? If so these foods may be dangerous

- ❖ Hotdogs
- ❖ Nuts
- ❖ Peanut Butter or any Goopy foods
- ❖ Grapes
- ❖ Chewing Gum or Sticky Candy
- ❖ Chunks of Meat or Cheese
- ❖ Baby Carrots or Raw Veggies
- ❖ Popcorn
- ❖ Lolly Pops

Your Child Can Choke On Non-Food Items Too! Babies explore by putting things into their mouths

- ❖ **NEVER** leave small objects (like coins, balloons, buttons or small toys) in your baby's reach, even for a moment.
- ❖ Avoid putting bandages on small children's fingers they may choke on them.
- ❖ Try to keep bits of food off the floor where a child may find it and put it in his/her mouth.
- ❖ Empty wastebaskets often to keep children from taking things out and trying to eat them.
- ❖ Check under furniture and between couch cushions for pieces of food or objects that may be hazardous to your child



Ways to Prepare Foods to Help Your Child Stay Safe

- ❖ Round firm foods can cause a choking hazard to any child.
- ❖ Cook firm foods thoroughly to soften, because children are often unable to grind food well when learning to chew
- ❖ Cut all foods into manageable bites for your child no larger than ½ inch

Mealtime Supervision Tips to Prevent Choking

- ❖ Insist that your child eats while sitting down, preferably at the family table
- ❖ Never allow your child to eat while running, walking, playing, or lying down
- ❖ Often older siblings will "share" dangerous foods with their younger siblings
- ❖ Encourage your child to eat slowly and chew each bite
- ❖ **What If Your Child Starts to Choke?**
- ❖ Be prepared to save the life of a choking child by learning the Heimlich maneuver, CPR and first aid.
- ❖ Call 911
- ❖ Visit The American Red Cross for life saving classes at <http://www.sdarc.org/> or
- ❖ Also visit www.CPSC.gov for more information

* These products are available at the RCHSD Safety Store, (858)966-7973 or visit us at safetystoreatchildren.org

Safe Kids Tip: Use a small parts tester* or toilet paper roll to check, if it fits inside it is too small if your child is under 4 years old





Seguridad a la Hora de Comer

Maneras de Mantener a Su Niño Seguro



¿Sabía Usted?

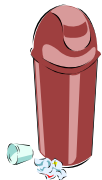
- ◆ **Asfixia es la causa principal de la muerte de lesión de los infantes bajo 1 año de edad**
- ◆ **Niños menores de 4 años de edad están en el riesgo mas alto de ahogarse**
- ◆ **60% de episodios no fatales se asocian con artículos de comida***

¿Es su niño menor de 4 años? Si es así estos alimentos pueden ser peligrosos

- ❖ Hotdogs (perros calientes)
- ❖ Cacahuates
- ❖ Mantequilla de cacahuete o cualquier alimentos pegajosos
- ❖ Uvas
- ❖ Chicle o caramelo pegajoso
- ❖ Trozos de carne o queso
- ❖ Mini zanahorias o vegetales crudos
- ❖ Palomitas de maíz
- ❖ Paletas de dulce

¡Su Niño Puede Ahogarse Con Artículos No Alimenticios También! Los bebés exploran poniéndose cosas en sus bocas

- ❖ **Nunca deje objetos pequeños**(como, monedas, globos, botones o juguetes pequeños) al alcance de su bebe, ni por un momento
- ❖ Evite de poner curitas en los dedos de los niños pequeños pueden ahogarse con ellos.
- ❖ Intente de mantener pedacitos de comida fuera del piso donde el niño pueda encontrarlo y ponérselo en su boca.
 - ❖ Mantenga los botes de basura vacíos para evitar que los niños saquen cosas y traten de comérselas.
 - ❖ Revise de bajo de los muebles y entre los cojines del sofá por si hay pedazos de alimento o objetos que pueden ser peligrosos para su niño



Consejos para Niños Seguros: Utilice un comprobante para partes pequeñas* o un tubo de un rollo de papel higiénico para revisar, si cabe adentro del tubo esta muy chico para un niño menor de 4 años de edad



Maneras de Preparar Alimentos para Ayudar a su Niño a Permanecer Seguro

- ❖ Los alimentos firmes y redondos pueden ocasionar que cualquier se ahogue.
- ❖ Cocine la comida dura profundamente para blandarla, porque los niños a menudo no pueden moler la comida bien cuando están aprendiendo a masticar.
- ❖ Corte toda la comida en mordeduras manejables para el niño que no sea más grande de ½ pulgada

Consejos de Supervisión para Prevenir Ahogos a La Hora De Comida

- ❖ Insista que su niño come mientras esta sentado, preferiblemente en el comedor
- ❖ Nunca permita que su niño coma mientras este corriendo, caminando, jugando, o acostándose
- ❖ A menudo parientes mayores suelen "compartir" alimentos peligrosos con sus parientes menores
- ❖ Anime a su niño a comer lentamente y masticar cada mordida

¿Si Su Niño Comienza a Ahogarse?

- ❖ Este preparado para salvar la vida de un niño que se esta ahogando, aprendiendo la maniobra de Heimlich, el CPR y los primeros auxilios
- ❖ Llame al 911
- ❖ Visite la Cruz Roja Americana para las clases del salvar vida al <http://www.sdarc.org/> o
- ❖ También visite www.CPSC.gov para más información

*Estos artículos pueden ser comprados en la tienda de seguridad de RCHSD, (858)966-7973 o visite nos en www.safetystoreatchildrens.org

