Министерство здравоохранения Забайкальского края
Краевой центр медицинской профилактики

Памятка для родителей по предупреждению детского травматизма

Сохранить здоровье ребенка задача каждого родителя. Данная информация представлена с целью предупредить необратимые события. Обязанность родителей - обучать детей основам профилактики травматизма. Важно при этом внушить им, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Наиболее распространенным является бытовой травматизм.

Переломы, черепно-мозговые травмы возникают как следствие падений с высоты (окно, диван, коляска, подбрасывание вверх во время игры), нередки ожоги жидкостями (горячий чай, суп), ожоги от горячей плиты, посуды, утюга, других электроприборов, открытого огня, отравления неизвестными веществами.

Как можно предотвратить падения?

- устанавливать ограждения на подоконниках, балконах;
- запрещать стоять и играть в непосредственной близости от открытых окон (москитная сетка не является защитой от падений!);
- создавать условия, когда ребенку невозможно забраться на подоконник или предметы мебели, обеспечивать замки элементами защиты от открывания детьми;
- нельзя подбрасывать ребенка высоко вверх, он может удариться головой о потолок или люстру или упасть мимо встречающих рук и удариться о пол или о землю;
- опасно оставлять малыша одного на диване или на не ограждённой кровати, ставить рядом.

Зоной повышенной опасности являются детские площадки и общественный транспорт.

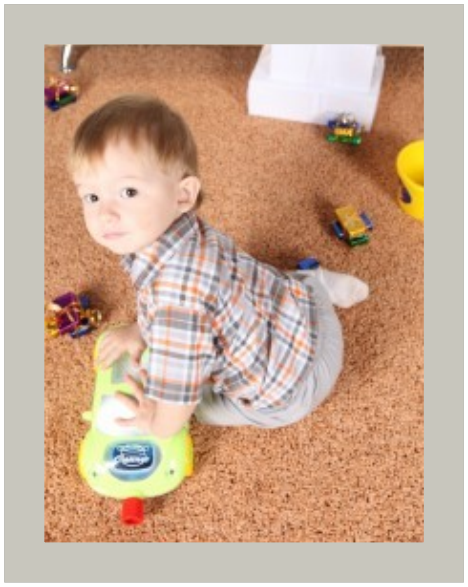
- находитесь рядом с ребенком во время пребывания на территории площадки и в транспорте;
- ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с людьми, ребенка всегда держите за руку;
- на остановках не поворачивайтесь спиной к дороге, не пытайтесь встать в первом ряду нетерпеливой толпы с ребенком - вас могут вытолкнуть под колеса;
- при заходе в транспорт детей в возрасте до трех лет необходимо брать на руки и подобным образом из него выходить.

Как уберечь от ожогов?

- на время прекратить пользоваться скатертями;
- ставить подальше от края стола емкости с горячей пищей!
- держать детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;

- устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;
- держать детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
- прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.

Как избежать удушья от мелких предметов?



- не следует давать еду с мелкими элементами костей, семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Старайтесь кормить ребенка измельченной пищей;
- пресекайте баловство за столом, смех и игры;
- покупайте игрушки, от которых невозможно отсоединить мелкие части, а занятия с мелкими деталями (мозаика, конструктор) проводить только совместно с ребенком;

Обращайте внимание, если у ребенка затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок положил что-либо в рот.

Отравления

Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, например керосин, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте. Ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей.

Очень важно для взрослых - самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что Вы – пример для своего ребенка!

Чита, 2016г.
Министерство здравоохранения Забайкальского края
Краевой центр медицинской профилактики

Особую группу опасных для здоровья и жизни ситуаций составляют различные виды повреждений, или травмы. Повреждения: как легкие (ушибы, ссадины, царапины), так и тяжелые повреждения: сотрясение мозга, остановка дыхания, переломы и вывихи, раны, ожоги.

Ребята! Помните, что в профилактике травматизма многое зависит от вас самих. Поэтому запомните основные правила безопасности:

При купании:

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Не умеющие плавать, могут заходить в воду только по пояс, в место, обозначенное плавучими рейками или протянутыми веревками.

Подходя к воде, убедись, что заход в воду свободный от зарослей камыша, осоки и водорослей, дно – твердое, а глубина увеличивается постепенно. Обязательно убедитесь, что поверхность дна свободна от ям, камней, коряг, осколков стекла и прочих посторонних предметов.

Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.

Правильно пользуйтесь качелями:

Не подходите близко к катающимся качелям, не раскатывайтесь слишком высоко, не качайтесь лежа, не спрыгивайте с качелей в раскаченном виде, слезать с сиденья только тогда, когда качели остановятся.

Соблюдайте правила дорожного движения:

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части.

Переходя улицу, следует остановиться у проезжей части и посмотреть налево, потом направо и снова быстро налево. Начинайте переходить улицу только при зеленом свете светофора.

Улицу переходите по возможности в безопасных местах - у светофора, на обозначенном "зеброй" переходе или, по крайней мере, на перекрестке - водители машин здесь более внимательны.

Никогда не бросайтесь в транспортный поток очертя голову.

Не переходите дорогу, слушая музыку в наушниках или разговаривая по телефону.

Правильно организовывайте занятия физкультурой и спортом:

Тренироваться нужно обязательно в спортивной одежде и обуви, соответствующей времени года и виду спорта.

Если у вас ухудшилось самочувствие, обязательно сообщите об этом врачу или тренеру, чтобы он решил вопрос о дальнейших тренировках.

Совместно с тренером систематически следите за состоянием спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

Во время тренировок и соревнований будьте организованными и дисциплинированными.

Соблюдая эти несложные правила,
вы полностью застрахуете себя от травм и повреждений!

Чита, 2016г.