

# Памятка родителям о профилактике травм и несчастных случаев в детском возрасте

Большинство травм дети получают дома, многих из них можно избежать.

## **Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:**

- ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, и других электроприборов и открытого огня;
- падение с кровати, окна, стола и ступенек;
- удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);
- отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими жидкостями, отбеливателями и др.);
- поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку;
- падение детей из окон при опоре на противомоскитные сетки.

## **Ожоги**



Ожоги, включая ожоги паром, - наиболее распространенные травмы у детей. Сильные они оставляют шрамы, а иногда могут привести к смертельному исходу.

### **Ожогов можно избежать, если:**

- 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.

### **Первая помощь при ожогах**

Если одежда ребенка воспламенилась, быстро оберните его одеялом или другой одеждой, чтобы погасить пламя.

Каждый родитель и все члены семьи должны уметь оказать ребенку первую помощь при несчастных случаях.

Сразу охладите место ожога с помощью большого количества чистой холодной воды. Бывает, что полное охлаждение ожога длится полчаса.

Держите место ожога чистым и сухим, закройте его чистой неплотной повязкой. Если ожог по форме больше, чем большая монета или начинает покрываться пузырями, немедленно отвезите ребенка в медицинское учреждение.

- Не вскрывайте пузыри - они защищают пораженное место.
- Не старайтесь оторвать то, что прилипло к месту ожога.
- Не прикладывайте к месту ожога ничего, кроме холодной воды.
- Да ребенку выпить фруктового сока или воды.
- В домашней аптечке целесообразно иметь специальные средства для наружного применения, предназначенные для самопомощи при ожогах.

### **Падения**



Падение - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы.

#### **Их можно предотвратить, если:**

- не разрешать детям лазить в опасных местах;
- устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стекланные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу.

Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами.

Можно избежать многих травм, если объяснять детям, что бросаться камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами очень опасно.

Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источником заражения ран. Таких предметов не должно быть на детских игровых площадках.

## **Первая помощь при порезах и ранах во время падения**

### *При небольших порезах и ранах:*

- Промойте рану 3%-ной перекисью водорода, а при ее отсутствии - чистой (по возможности кипяченой охлажденной) водой с мылом.
- Высушите кожу вокруг раны, обработайте йодом.
- Закройте рану чистой марлей и наложите повязку.

### *При серьезных порезах и ранах:*

- Если кусочек стекла или другого предмета застрял в ране, не старайтесь удалить его. Это может вести к кровотечению или большому повреждению тканей.
- Если у ребенка сильное кровотечение, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите рану или место рядом с ней) подушкой или мягким свертком из чистой ткани. Продолжайте держать сверток или подушку, пока кровотечение не прекратится.
- Не кладите веществ растительного или животного происхождения на рану, поскольку это может вызвать инфицирование.
- Наложите на рану повязку. Повязка не должна быть слишком тугой.
- Отвезите ребенка в больницу или вызовите скорую медицинскую помощь. Спросите медицинского работника, надо ли сделать ребенку прививку от столбняка.

## **Отравление бытовыми химическими веществами**



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.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и щелочные растворы, другие 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.

Неправильное применение и передозировка антибиотиков могут привести у маленьких детей к глухоте.

### **Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами**

Если ребенок проглотил яд, не старайтесь вызвать рвоту, поскольку это может только осложнить положение.

Если яд попал на одежду или кожу ребенка, снимите одежду и промойте большим количеством воды. Несколько раз тщательно промойте кожу ребенка с мылом.

Если яд попал в глаза, промывайте их чистой водой, по меньшей мере в течение 10 минут.

Немедленно отвезите ребенка в больницу или вызовите скорую медицинскую помощь. Возьмите с собой образец ядовитого вещества или лекарства, которое принял ребенок, или емкость, в которой оно находилось. Ожидая помощи, держите ребенка в покое.

### **Поражение электрическим током**



Всем известно о детском любопытстве. То, что они видят вокруг себя, пытаются повторить. Им хочется понять действия родителей, которые по много раз на день что-то включают, выключают, засовывают непонятный предмет в

отверстия. Чаще всего удовлетворив любопытство, ребенок больше не интересуется электричеством.

### **Основные методы предотвращения поражения электрическим током детей.**

- Необходимо так расположить розетки, чтобы ребенок не смог их достать.
- Старайтесь незаметно использовать розетки, не развивайте интерес у детей.
- Не нужно покупать малышам электрические игрушки. Если в доме появилась такая игрушка, играйте вместе с ребенком.
- Малоиспользуемые розетки закрывайте изоляцией или заглушками, используемые, после эксплуатации также закрывайте заглушками.
- Провода возле стационарных электроприборов по возможности прячьте в полимерные трубки.

Играя с детьми за пределами дома, старайтесь избегать любых видов проводов. Не отвлекайтесь на разговоры с людьми, упустив на какое-то время малыша из вида. Старайтесь любопытство ребенка удовлетворять объяснениями, указывая возможные последствия.

### **Какие действия первой помощи нужно предпринять.**

Самое первое – не паниковать, от этого лишь суета и бездействие. Если контакт с электроэнергией не прерван, нужно срочно его прекратить. Для этого отключите счетчик, если он рядом, выдерните шнур из розетки, перерубите электрошнур или отбросьте оголенный провод деревянным предметом, обувью, карандашом и т.п.

Хватать ребенка не нужно пока его не обесточите, иначе и ему не поможете и сами попадете под силу действия электричества. При оказании помощи от поражения электрическим током обуйтесь, обувь должна быть сухой.

Бывали случаи, когда освобожденный ребенок от испуга бросался бежать и вновь попадал под действие тока или выпрыгивали в окно. Не выпускайте из рук освобожденного малыша, держите его крепко.

**Первая помощь при поражении электрическим током** зависит от общего состояния ребенка. Если малыш остался в сознании, дайте ему настойки валерианы, в дозировке соответственно возрасту. Напайте теплым чаем и отправьте в больницу.

При потере сознания и сохраненным пульсом, слабым, но присутствующем дыхании освободите ребенка от сжимающей одежды в области дыхательных путей. Откройте окно, дверь для потока свежего воздуха. Уложите пострадавшего на твердую ровную поверхность, предварительно застелите одеялом.

Если в помещении стало холодно, воспользуйтесь грелками, не допустив охлаждения ребенка. Дайте понюхать нашатырный спирт на ватке, смажьте им виски, обрызгайте лицо водой. Если самочувствие ребенка ухудшается, вызывайте срочно скорую. Пока скорая в пути, делайте непрямой массаж сердца

и искусственное дыхание. Один вдох в рот с последующими толчкообразными надавливаниями в нижней трети центра груди 15 секунд.

Берегите своих детей, контролируйте пространство, где они находятся, играют, чтобы избежать поражения электрическим током.

### **Падение детей из окон**



**Падение из окна** — является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах. Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности.

### **Как защитить ребенка от падения из окна.**

1. Не оставляйте маленьких детей одних. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра.
2. Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
3. **НИКОГДА не рассчитывайте на москитные сетки!** Они не предназначены для защиты от падений! Напротив — москитная сетка способствует трагедии, ибо ребенок чувствует себя за ней в безопасности и опирается как на окно, так и на нее. Очень часто дети выпадают вместе с этими сетками.
4. По возможности, открывайте окна сверху, а не снизу.
5. Ставьте на окна специальные фиксаторы, которые не позволят ребенку открыть окно более, чем на несколько сантиметров.
6. Защитите окна, вставив оконные решетки (другие варианты — ручка с замком или гребенка-блокиратор). Решетки защитят детей от падения из открытых окон.

#### ***Решетки могут быть:***

- мощными сплошными (против взломов и краж);
- половинными (закрывающими нижнюю часть окна, наиболее опасную для падений);
- специальными вставными, предназначенными к использованию только при открытом окне.

Вынуть вставную решетку сможет только человек с достаточной силой и смекалкой (взрослый или подросток).

7. Если вы что-то показываете ребенку из окна — всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, держите ладони сухими, не держите ребенка за одежду.
8. Если у вас нет возможности установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки и убрать их повыше, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования.

### **Обратите внимание:**

- Если вы устанавливаете решетку на весь размер окна, должен быть способ быстро открыть ее в случае пожара! Решетка должна открываться на навесках и запираться навесным замком. Ключ вешается высоко от пола, около самого окна, на гвоздике, так, чтобы подросток и взрослый смогли быстро открыть окно за 30-60 секунд при острой необходимости. Не заваривайте решетками окна наглухо, это может стоить вам жизни даже на первом этаже!
- При любом типе решеток — просвет между прутьями не должен быть более половины поперечного размера головы ребенка (не более 10 см). Если ребенок может просунуть голову между прутьями — нет ни малейшего толку от такой решетки!