

## 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 ожоги 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 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.

Дайте 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. Стеклянные 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 привести 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.

## Удушье от малых предметов



Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кормите ребенка измельченной пищей.

Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти. Следует убедиться, что с ребенком все обстоит благополучно. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в

дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок клал что-нибудь в рот.

## Механическая асфиксия у детей до 1 года

**Асфиксия** — удушье, вызванное сдавлением дыхательных путей, закрытием их просвета слизью, пищей, сдавлением шеи, грудной клетки и живота, которое может привести к смерти ребенка.

У новорожденного это состояние может быть вызвано в основном следующими причинами:

1. Прикрытие дыхательных путей ребенка мягким предметом (подушкой, игрушкой).
2. Прикрытие дыхательных путей грудью матери во время кормления.
3. Попадание инородных тел в дыхательные пути (мелкие игрушки, пуговицы, кольца, монеты и т.д.).
4. Поперхивание и попадание молока не в пищевод ребенка, в гортань, иногда бронхи.
5. Частые срыгивания.
6. Сдавление области шеи цепочками с крестиками (талисманами), тесьмой с соской.

### Профилактика асфиксии

1. После каждого кормления ребенку следует дать возможность отрыгнуть воздух, заглоченный с пищей. Для этого его нужно подержать некоторое время вертикально и ни в коем случае не класть сразу после кормления. Некоторые дети (особенно недоношенные или ослабленные) могут срыгивать повторно, уже находясь в кроватке. Для предотвращения вдыхания содержимого поворачивайте голову младенца всегда набок. Если срыгивания частые и обильные, то это является поводом для обращения к врачу.
2. Выбирая детское постельное белье и одежду, предпочтение следует отдавать товарам без всевозможных завязочек, тесемочек и т.п. Вместо детского одеяла можно пользоваться специальным конвертом для сна, не использовать слишком большие “взрослые” одеяла. Можно использовать специальные сетчатые одеяла для младенцев.
3. Не следует оставлять надолго старших детей одних около новорожденного, надеясь на их взрослость и рассудительность, а также класть спать младенца в одну кровать с ними. Совместный сон в одной кровати с родителями с точки зрения возможной асфиксии запрещается.

Совместный сон - это фактор риска удушья малыша. Многие молодые мамы кладут с собой в постель малышек: оптимальным все же будет сон в родительской спальне, но не в родительской кровати. Поставьте детскую кроватку вплоты к своей, опустите боковую решетку. С одной стороны, это обеспечит безопасность малыша, с другой — вы будете в непосредственной близости от своего ребенка и вам не придется вскакивать ночью по несколько раз. Вам будет удобно ночью кормить кроху, а затем, не вставая, переключивать его в кроватку.

### 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.

Но не редко исход пытливости ребенка заканчивается плачевно. В розетку вставляются всевозможные предметы, шпильки, гвозди и прочее. Родители должны быть готовыми предоставить первую помощь при поражении электрическим током детям.

### **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 изолянтной 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.

И все же есть небольшая вероятность поражения детей электрическим током.

### **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. Напоите теплым чаем и отправьте в больницу.

При потере сознания и сохранным 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:**

а. мощными сплошными (против взломов и краж);

б. половинными (закрывающими нижнюю часть окна, наиболее опасную для падений);

в. в) 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 запирается 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 решетки 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!