

## **Лекция для родителей**

### **«Как избежать несчастных случаев с детьми. Предупреждение травматизма».**

Лидирующее положение в списке источников детского травматизма занимают в порядке убывания: дорожно-транспортные происшествия, в которых дети участвуют как пассажиры, пешеходы и велосипедисты; пожары и ожоги; несчастные случаи на воде; удушья; отравления; закупорка дыхательных путей; несчастные случаи от неосторожного обращения с оружием; падения.

Когда говорят «несчастный случай», обычно подразумевают что-то неизбежное, то, что нам неподвластно. Однако большинство происшествий, которые мы называем несчастными случаями - это травмы, которых легко можно было избежать. Даже когда несчастные случаи нельзя предотвратить, все же можно избежать травм, являющихся их следствием. Большинство из нас знает, как это сделать: нужно использовать специальные детские автомобильные сиденья, ремни безопасности, велосипедные шлемы; ввести в практику соблюдение правил безопасности движения пешеходов и правил безопасности на воде; установить датчики противопожарной безопасности; снизить температуру в водонагревательных агрегатах. Эти простые меры могут предотвратить большинство трагедий.

Почему же мы не делаем все необходимое для предотвращения трагедий? Из-за естественной человеческой склонности считать, что «со мной ничего не может случиться». Поэтому первым шагом к предупреждению травматизма должно быть признание самой возможности получения травмы. И только после этого следует ввести в практику два основных принципа эффективной профилактики травматизма.

**Сделайте окружающую обстановку безопасной для ребенка.** Чтобы определить и предотвратить любую опасность, необходимо тщательно ознакомиться с окружающей обстановкой. Для предотвращения травм необходимо убрать все опасные предметы, до которых может дотянуться ребенок. Начинайте учить ребенка безопасным правилам поведения, измените опасную окружающую обстановку, которая может привести к травмам: кофейные столики с острыми углами, лестницы без перил, мебель и кровати, непосредственно примыкающие к открытым окнам.

Будьте особенно внимательны во время стрессовых ситуаций. Постарайтесь всегда запоминать, где вы оставили ножницы, бритву, машинку для подстригания живой изгороди, а также любой другой острый предмет, которым вы пользовались до того, как вас отвлекли от выполняемой работы.

**Не спускайте с ребенка глаз.** Вторым принципом профилактики травматизма является постоянный надзор за ребенком. Даже в безопасной окружающей обстановке за детьми необходимо осуществлять постоянный надзор. Дети, начинающие ходить, подвергаются особенному риску и нуждаются в защите взрослых. Конечно, вы не в состоянии смотреть за ребенком каждую минуту его бодрствования, но все же некоторые детали окружающей обстановки более опасны, чем остальные. Если при подготовке детской комнаты учитывались правила безопасности ребенка, вы можете немного расслабиться. Но вне дома вы должны быть очень бдительны.

**Ожоги.** Наибольшее количество тяжелых травм вызвано ожогами. Около 20% подобных случаев связано с горячей водопроводной водой; 80% — с опрокидыванием посуды с горячей пищей или жидкостью. 50% всех полученных травм от ожогов достаточно серьёзны, в этих случаях необходима пересадка кожи.

Другие меры безопасности для предотвращения пожаров и ожогов. По сообщениям врачей, люди часто получают ожоги от кофе. Никогда не пейте горячий кофе или чай с маленьким ребенком на руках. Следите, чтобы чашки с горячим кофе не стояли на краю стола, где до них может дотянуться малыш.

Не используйте скатерти и салфетки, которые маленький ребенок может стянуть со стола.

Никогда не подогревайте бутылочку детского питания в микроволновой печи. Молоко может оказаться очень горячим, а стенки бутылочки будут холодными на ощупь.

Детское белье должно изготавливаться из огнестойкой ткани. Поэтому очень важно выбирать для сна именно это ночное белье, а не 100%-ный хлопок, как это принято. Если стирать такое белье с использованием нефосфатного моющего средства, мыла или отбеливателя с хлором, то предотвращающие возгорание химикаты будут вымываться. Таким образом, вы должны отказаться от детского ночного белья, если оно многократно стиралось нефосфатным мылом или отбеливающим средством.

Всегда поворачивайте ручки чайников к задней части плиты. Следует отдавать предпочтение задним конфоркам.

Спички держите в ящиках повыше, куда не могут добраться дети. В возрасте примерно четырех лет многие дети не могут преодолеть искушение поиграть со спичками.

Открытые нагреватели, печи, камины, неогражденные сушилки, легко открывающиеся жаровни представляют собой особую опасность. Установите

решетки или заграждения вокруг печей, каминов и обогревателей. Поговорите с маленькими детьми о том, что такое огонь и предупредите их, что нельзя дотрагиваться до горячих предметов.

Внимательно следите, чтобы занавески, покрывала и полотенца не касались нагревательных приборов, так как это может стать причиной пожара.

Замените изношенные электрические провода. Тщательно изолируйте соединения проводов и удлинителей.

Вставьте электрозаглушки во все штепсельные розетки, чтобы дети не получили удар током, засунув что-нибудь в отверстия розетки.

Побеседуйте с детьми о противопожарной безопасности и проведите необходимый инструктаж.

### **Гибель на воде и меры безопасности**

Ежегодно тонут более 1000 детей в возрасте до четырнадцати лет. Гибель на воде по количеству смертей занимает второе место в этой возрастной группе. На каждого утонувшего ребенка приходится четверо спасенных и доставленных в больницу. Вероятность утонуть в два или три раза выше у детей в возрасте до четырех лет, чем у детей других возрастных групп.

**Основной причиной гибели дошкольников является ванна.** Не оставляйте двадцатилитровые емкости для воды во дворе, так как они могут наполниться дождевой водой и ребенок может утонуть, упав в нее. Закрывайте унитаз крышкой. Ребенок может упасть в унитаз или в ведро с водой лицом вниз и захлебнуться.

Пока не проводилось исследований, в которых было бы доказано, что раннее обучение плаванию (на уроках по плаванию для младенцев, маленьких детей и дошкольников) помогает детям не утонуть в ваннах, плавательных бассейнах, прудах, озерах и реках. У детей до пяти лет еще мало сил и недостаточная координация движений, даже несмотря на обучение плаванию, чтобы продержаться на воде или выплыть, избежав опасности. Эти первые уроки могут даже повысить риск, дав родителям и детям ложное ощущение безопасности на воде.

Безопасность на воде. Выделите следующие пункты в разговоре с приходящей няней и теми, кто присматривает за ребенком.

1. Никогда не оставляйте ребенка до пяти лет одного в ванной ни на мгновение. Ребенок может утонуть даже в малом количестве воды. Не оставляйте его в ванной и под присмотром другого ребенка в возрасте до двенадцати лет. Если вам необходимо ответить на телефонный звонок или подойти к входной двери, заверните намыленного ребенка в полотенце и

- возьмите его с собой в коляске.
2. Дети должны учиться плавать, но не допускайте мысли, что они уже получили гарантии по безопасности на воде, даже если посещали уроки плавания. Не полагайтесь на сигналы тревоги, подаваемые сигнализацией в бассейне: она сработает, только когда ребенок упадет в воду, зачастую помощь приходит слишком поздно. К тому же иногда датчики изготовлены наподобие зверушек и выглядят очень привлекательно для маленьких детей. Лучше всего расположить сигнализацию на воротах вашего бассейна. Не спускайте с ребенка глаз когда он находится рядом с водой. Самое лучшее правило гласит: индивидуальное спасательное средство нужно надевать на ребенка на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока дети не будут в состоянии проплыть четыреста метров. Когда ваш ребенок к десяти-двенадцати годам станет настоящим пловцом, чтобы избежать опасности на воде, он может плавать без присмотра старших столько, сколько всегда плавает со своими приятелями. Не разрешайте ему прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствии взрослого человека.
4. Держитесь подальше от замерзших водоемов и озер, пока лед не будет признан безопасным для катания на коньках.
5. Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.
6. Не разрешайте детям кататься на санках около воды.
7. Родники и водные резервуары должны иметь прочное ограждение.
8. Если у вас есть свой бассейн, он должен быть обнесен оградой со всех сторон. Ограда должна быть не менее двух с половиной метров в высоту с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок — автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см. Не рассматривайте дом как одну из сторон ограды: ребенок может легко проскользнуть через дверь или окно.
9. Когда речь идет о воде, необходим постоянный контроль взрослых. Водосборники на задних дворах следует вылить и перевернуть во избежание несчастных случаев с маленькими детьми. Помните: если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных мероприятий — искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

### **Ядовитые вещества**

А сейчас пришло время проинспектировать ваш дом пронизательным взглядом. Надежно прячьте все лекарственные средства в безопасные места вне досягаемости ребенка сразу же после использования. На все лекарственные

препараты наклейте этикетки, подписанные жирным, четким шрифтом, во избежание неправильного применения. После выздоровления немедленно выбрасывайте все лекарства. Вряд ли вы воспользуетесь ими снова, в любом случае они могут утратить свои качества. Вы можете перепутать лекарства, если будете хранить старые вместе с новыми. Запишите номер телефона ближайшего медицинского центра по борьбе с отравлениями. В доме должна быть под рукой бутылочка с сиропом рвотного корня для каждого ребенка. Но вы можете давать сироп рвотного корня ребенку только в том случае, если получили инструкции по его применению от лечащего детского врача, медсестры или в центре борьбы с отравлениями. Доза сиропа изменяется в зависимости от веса ребенка.

Более трети отравлений лекарственными препаратами происходит из-за того, что дети принимают лекарства, которые прописаны дедушкам и бабушкам. Проверьте, чтобы все их лекарства были заперты или находились вне досягаемости детей.

Все отпускаемые фармацевтом лекарства должны быть в упаковке, которую не сможет открыть ребенок. Не перекладывайте лекарственный препарат из одной упаковки в другую. Никогда не помещайте какое-либо вещество из упаковки, в которой оно продавалось, в упаковку где было что-то другое. Иными словами, не переливайте жидкость для опрыскивания растений в мягкую полиэтиленовую бутылку из-под напитков или в кружку. Это часто является причиной серьезных отравлений.

Убирайте ядовитые вещества подальше от детей. Пятая часть отравлений происходит на втором году жизни ребенка. В последнее время центр по борьбе с отравлениями среднестатистического города ежегодно получает до пятидесяти тысяч звонков с просьбой о помощи, 90% которых связано с детьми. В этом возрасте дети своенравны и стремятся все исследовать и со всем ознакомиться. Ими движет стремление попробовать на вкус все что угодно. Особенно детям нравятся пилюли, приятные на вкус лекарства, сигареты и спички. Вы будете удивлены, прочитав список веществ, которые чаще всего вызывают опасные отравления у детей: аспирин и другие лекарственные препараты, яды для насекомых и мышей, керосин, газолин, бензин, чистящие средства, жидкость для полировки мебели или кузова автомобиля, всевозможные щелочи для очистки канализационных труб, унитазов, печей, масло грушанки и растворы для опрыскивания растений.

В ванной комнате тоже можно найти потенциально опасные вещества: духи, шампуни, жидкости для укрепления волос, косметические средства по уходу за ногтями и кожей лица.

Найдите недоступные места на кухне и в кладовке для хранения чистящих жидкостей и порошков, моющих средств, средств для очистки канализационных труб, унитаза и печей, нашатырного спирта, отбеливателя, средств для удаления пятен, для полировки металла, буры, нафталиновых шариков, жидкости для зажигалок, гуталина для обуви и других опасных веществ.

В подвале или гараже найдите безопасные места для хранения скипидара, растворителей красок, керосина, газолина, бензина, веществ для опрыскивания растений, средств для борьбы с сорняками, антифриза, чистящих и полировальных средств для автомобиля. Перед тем как выбросить ёмкости, убедитесь, что они совершенно пусты и промойте их. Потенциально опасные бытовые чистящие средства и лекарства, находящиеся в ванной комнате и кухне следует хранить вне досягаемости детей или в шкафчиках с замками и защелками, которые они не смогут открыть. Крючки и задвижки могут быть установлены на дверях ванных комнат, чтобы уберечь ребенка от опасностей: от отравления до обваривания кипятком.

**Отравление ядовитыми растениями.** Растения и цветы дают нам ощущение прекрасного. Младенцы, которые уже ползают и маленькие дети считают их еще и вкусной едой. Многие растения и цветы (свыше 700 видов из всех существующих) являют собой опасное сочетание красоты и ядовитости и могут стать причиной заболевания и даже смерти. Лучше всего не иметь никаких растений и цветов в доме до тех пор, пока у детей не пройдет «всеядный» период и они не начнут реагировать на запреты. В крайнем случае поместите растения так высоко, чтобы их нельзя было достать. Внимательно следите за маленькими детьми когда они находятся в саду среди растений и цветов или вне дома.

Вот неполный список потенциально смертельно опасных растений: каладиум, диффенбахия, филодендрон, слоновье ухо, гиацинт, фиалка, нарцисс желтый, омела белая, олеандр, пуанзеция, абрус, клещевина обыкновенная, дельфиниум, белладонна, наперстянка, ландыш, азалия, лавр, рододендрон, волчьи ягоды, раkitник-золотой дождь, гортензия, ягоды жасмина, бирючина, тис, семена вьюнка пурпурного, грибы, пасленовые, ягоды остролиста.

Некоторые растения токсичны, но не приводят к фатальному исходу. Они могут вызвать раздражение при прикосновении к ним или опухание губ и языка при попадании в организм.

В местном центре контроля за отравлениями или в отделе здравоохранения можно узнать, какие из растений в вашем доме или во дворе являются ядовитыми или токсичными.

### **Отравление свинцом**

Миллионы детей страдают от отравления свинцом. Если ваш дом был построен давно, существует вероятность того, что он был покрашен краской, содержащей свинец. Местами наибольшей концентрации свинца в доме могут быть оконные рамы, подоконники, плинтус, все двери и дверные проемы ниже 1,8 метра. Даже если краска не шелушится, при открывании и закрывании окна могут отвалившиеся кусочки краски и появиться пыль с содержанием свинца.

Отравления свинцом характерны для детей в возрасте до шести лет. Во внутренние органы свинцовая пыль может попасть из краски, или с грязью, в которой содержатся отвалившиеся кусочки краски, или в случае загрязнения почвы бензином, содержащим свинец? как это бывает во многих городских районах. Отравление свинцом может оказывать сильное влияние на мозговую деятельность ребенка в возрасте до шести лет и стать причиной многих неврологических заболеваний, включая умственную отсталость, в редких случаях вызвать прекращение деятельности коры головного мозга.

Если степень заражения выше 10, отравление свинцом требует специального медицинского наблюдения, даже при отсутствии у ребёнка явно выраженных симптомов. Неврологические заболевания и проблемы с обучением возникают при значительно более высокой степени заражения. Легкая степень отравления свинцом излечивается таблетками и микстурами, при более значительной степени необходимы внутривенные инъекции. Ваш дом или игровая площадка во дворе должны быть проверены на потенциальный уровень содержания свинца. Ваш малыш может быть протестирован на наличие свинца в организме начиная с девятимесячного возраста. Этот тест можно периодически повторять до достижения ребенком шести лет.

### **Падения**

Падения — это шестая основная причина травм с летальным исходом, которая также является основной причиной всех несчастных случаев. Ежегодно многие дети в возрасте до четырнадцати лет становятся жертвами несчастных случаев вследствие падений.

Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Ежегодно три миллиона детей проходят лечение в кабинетах неотложной помощи с диагнозом «несчастный случай при падении», на каждого такого ребенка приходится десять детей, которые никогда не обращались за медицинской помощью.

Дети падают с кроватей, со столов, ступенек, с окон и крылец, с деревьев, с велосипедов и игрового оборудования, на льду и т. д. Дети, начинающие ходить, постоянно подвергаются риску упасть с окон и со ступенек, дети постарше могут свалиться с крыши, упасть на игровых площадках или с оборудования, установленного в местах развлечений. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Пиковые часы падений дома приходится на время приема пищи, 40% случаев падений происходит между 16 и 20 часами.

Во избежание падений зимой следите, чтобы дорожки были очищены ото льда, используйте для этой цели смесь соли с песком.

Падения из окон происходят очень часто в весенние и летние месяцы в городских условиях. Дети падают в основном со второго и третьего этажей, а падения с более серьезными последствиями происходят с четвертого этажа и выше. Чтобы предотвратить это примите соответствующие меры.

1. Отодвиньте всю мебель, включая кровати, подальше от окон.
2. Заприте все окна, которыми не пользуетесь.
3. Окно не должно открываться больше чем на 10 см. Для этой цели поставьте ограничители.
4. Открывайте фрамуги и форточки.
5. Установите на окнах металлические решетки с расстоянием между прутьями не более 10 см. Они достаточно прочные и выдерживают давление до 250 кг. Оконные решетки должны устанавливаться с внутренней стороны окон, но хотя бы на одном окне в каждой комнате должна быть установлена съемная или оконные решетки, правильно установленные на окнах второго этажа и выше, предотвращают серьезные травмы вследствие падения. Открывающаяся решетка для непредвиденного случая или пожара. Эта решетка должна сниматься или открываться без применения ключа или специального инструмента. Оконные решетки для безопасности детей — недавнее изобретение. Не путайте их с решетками, которые устанавливаются