

Памятка для родителей и детей по предупреждению детского травматизма

Сохранить здоровье ребёнка задача каждого родителя. Обязанность родителей обучать детей основам профилактики травматизма. Важно при этом внушить им, что опасности можно избежать, если вести себя правильно. Наиболее распространённым является бытовой травматизм. Переломы, черепно-мозговые травмы возникают как следствие падений с высоты (окно, диван, коляска, подбрасывание вверх во время игры), нередко 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, не стоять и не играть в непосредственной близости от открытых окон (москитная сетка не является защитой от падений!), создавать условия, когда ребёнку невозможно забраться на подоконник или предметы мебели, обеспечивать замки элементами защиты от открывания детьми;
- нельзя подбрасывать ребёнка 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 на диване или на неограждённой кровати, ставить рядом;
- нельзя кормить грудного ребёнка, лежа в кровати; нельзя укладывать его на подушку и укрывать одеялом взрослого, ребёнок может завернуться в тяжёлое для него одеяло и задохнуться, а также нельзя оставлять малыша, когда купаешь;

Зоной повышенной опасности являются детские площадки и общественный транспорт.

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

Очень важен личный пример поведения родителей на улице, в транспорте.

В возрасте после года возрастает активность ребёнка, он начинает проявлять любознательность и активность. В связи с этим увеличивается опасность ожогов, травм от электрических приборов, химических ожогов пищевода, удушья от мелких предметов.

В этом возрасте часто возникает подвывих головки лучевой кости, когда взрослые резко тянут за руку ребёнка при падении. Будьте бережны, не травмируйте малыша!

Как уберечь от ожогов?

- на время прекратить пользоваться скатертями; ставить подальше от края стола емкости с горячей пищей! Старайтесь не допускать приближения детей к горячим плитам, утюгам, духовым шкафам, открытому огню, ограждайте детей от легковоспламеняющихся жидкостей, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды;
- нельзя пользоваться без надзора взрослых пиротехническими средствами: хлопушками, петардами, фейерверками, можно получить тяжёлые ожоги, потерять зрение, искалечиться и даже погибнуть.

Более того, нельзя хранить их дома, ведь они отнесены к взрывоопасным средствам;

- ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты 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;
- будьте также внимательны при сборе грибов, ягод и растений, не собирайте и не употребляйте грибы, растения и ягоды, которые вам неизвестны.

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 ребёнка 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 ребёнком;

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

В школьном возрасте появляются специфические виды травм: спортивные, уличные, автотравмы. Для их предотвращения необходимо наличие соответствующей виду спорта экипировки, наличие защитных приспособлений!

Важно помнить правила поведения на воде:

- дети могут утонуть мене чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды.

Профилактика травматизма у детей раннего возраста

Профилактика детского травматизма является важной медико-социальной проблемой. Полученная ребёнком травма может привести к тяжёлым последствиям, а иногда и к гибели. Нередко травма, полученная в детстве, становится причиной стойких функциональных нарушений в организме. Так, переломы могут привести к искривлению или укорочению конечности. Рубцы, остающиеся после ожогов, стягивают суставы, ограничивая их подвижность. Недостаточная двигательная активность пальцев вследствие ранения кисти ограничивает впоследствии выбор профессии. После сотрясения мозга пострадавшие многие годы жалуются на головные боли, бессонницу, плохую память, невозможность сосредоточиться.

У детей раннего возраста в основном наблюдаются бытовые травмы: падения, ушибы, ожоги, отравления, ранения острыми, колющими предметами, попадание в дыхательные пути рвотных масс, мелких предметов.

Статистика неумолимо свидетельствует — маленькие дети чаще всего получают травму по вине взрослых. Это сигнал нам, взрослым, о том, что при появлении в доме малыша, надо во многом пересмотреть свое поведение. Так, открытые окна и балконные двери при некоторой потере бдительности могут привести к трагическим последствиям, небрежно оставленные лекарства стать причиной тяжёлого отравления малыша, которого привлекают яркие этикетки и разноцветные таблетки. Травмы детей до 1-го года часто вызваны выпадением из коляски, падением с кровати, дивана, стула. В более старшем возрасте дети часто падают с высоты — с горки, лестницы и др. В результате таких падений могут возникнуть не только ушибы, но и более тяжёлые повреждения — переломы костей, сотрясение мозга, разрывы тканей, внутренних органов.

Родители должны создать для ребёнка травмобезопасную среду пребывания. Например, дома следует устранить нагромождение мебели, закрепить люстры, книжные полки, картины, оградить батареи центрального отопления, исключить возможность контакта ребёнка с электророзеткой, оголённым проводом.

По недосмотру взрослых малыш может получить травму от контакта с огнём (печи, плиты, спички), электроприборами, щелочами, кислотами. Причиной ожога ребёнка могут быть: горячая жидкость, которую взрослые беззаботно оставляют на краю плиты, стола или ставят на пол. Возможны ожоги во время купания ребёнка, когда его опускают в ванну или начинают подмывать из крана, не проверив температуру воды. Маленький ребёнок может обжечься и при использовании грелки, если температура воды в ней превышает 40-60°C.

На площадке, где гуляют дети, не должно быть битого стекла, гвоздей, необструганных досок, ящиков и т. п., ведь во время прогулки маленький ребёнок при недостаточном надзоре может не только занозить себе руки, пораниться стеклом, торчащими палками, гвоздями, но и съесть какое-нибудь ядовитое растение, ягоды, гриб.

У детей очень рано начинает проявляться стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке и собственного опыта служит причиной того, что они берутся выполнять действия, которые ещё не освоили в полной мере, которые для них ещё слишком сложны, что и приводит к травме.

Родители должны как можно раньше начинать формирование у ребёнка навыков безопасного поведения, травматологической настороженности. Наилучшей формой такого воспитания являются игры, с помощью которых малыш лучше усваивает необходимые навыки. Во время игр и занятий уже с 2-х лет можно начинать обучать ребёнка навыкам пользования острыми и режущими предметами, правилам обращения с горячей посудой, жидкостью, пищей и др. Прогулки по улицам следует использовать для практического обучения детей правилам поведения на улицах города. С этой же целью можно использовать картинки, книги.

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребёнка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребёнка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Каждый год в мире от травм гибнут 750 тыс. детей. Травматизм — это одна из основных причин смертности и инвалидности среди детей младшего возраста.

Наиболее распространённые травмы связаны с падениями, ожогами, утоплениями и дорожно-транспортными происшествиями. В основном травмы происходят дома или вблизи него.

В зависимости от причин и обстоятельств возникновения повреждений различают следующие виды детского травматизма: бытовой, транспортный, школьный и спортивный. Чаще встречается бытовой травматизм. Бытовым травматизмом считаются повреждения, которые дети получили дома, в квартире, во дворе или саду. Повреждения при этом разнообразнее всего, но самые опасные из них — это ожоги пламенем, химическими веществами и падение с высоты.

Причины бытового травматизма разнообразны, но чаще всего это недостаточный досмотр родителей. Такие, казалось бы, на первый взгляд пустяки, как оставленные в доступном для малышей месте иглы, гвозди, лезвия бритв, могут привести к травме, а иногда и к смерти. Это же самое касается и газовых плит, обнажённых проводов электросети, отворённых окон, лестниц и за свою неосторожность родители иногда очень дорого расплачиваются.

Дети до трёх лет очень подвижны. Перед ними раскрывается новый неизвестный мир и, стремясь познать его, они пробуют предметы на ощупь, на вкус, их привлекают яркие, блестящие предметы, которые сделаны из стекла. Играя такими предметами как иглы, булавки, гвозди, пуговицы, монеты и неумелое обращение с ними часто приводит к ранениям, а иногда малыши и глотают их.

У дошкольников и младших учеников повреждения могут быть предопределены другими причинами. Они подвижные и несдержанные. Они редко получают травмы в квартире или в школе, потому что авторитет взрослых является каким-то барьером, поэтому дети пытаются лишиться присмотра и охотно проводят свой досуг со своими ровесниками, катаясь на велосипедах, самокатах, санках, лезут на деревья, открытые люки, лестницы.

Поэтому необорудованные детские площадки, загромождённые двory, открытые люки, канавы, неисправные лифты, перила лестницы, неисправные велосипеды тоже очень опасны. Особенно опасны для детей стройки и неограждённые участки, где

проводятся ремонтные работы. Часто дети падают с высоты – балконов, лестниц, деревьев, что тоже приводит к тяжёлым травмам.

Родители должны как можно раньше начинать формирование у ребёнка навыков безопасного поведения, травматологической настороженности.

Наилучшей формой такого воспитания являются игры, с помощью которых малыш лучше усваивает необходимые навыки. Во время игр и занятий уже с 2-х лет можно начинать обучать ребёнка навыкам пользования острыми и режущими предметами, правилам обращения с горячей посудой, жидкостью, пищей и др.

Прогулки по улицам следует использовать для практического обучения детей правилам поведения на улицах. С этой же целью можно использовать картинки, книги.

Зная наиболее частые причины травм и несчастных случаев, родители должны создать для ребёнка травмобезопасную среду пребывания. Например, дома следует устранить нагромождение мебели, закрепить люстры, книжные полки, картины, оградить батареи центрального отопления, исключить возможность контакта ребёнка с электророзеткой, оголённым проводом.

На площадке, где гуляют дети, не должно быть битого стекла, гвоздей, необструганных досок, ящиков и т. п. В летний период следует обращать особое внимание на предупреждение несчастных случаев на воде, отравлений ядовитыми растениями, ягодами, грибами. Очень важен и личный пример поведения родителей на улице, в транспорте, дома.

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребёнка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребёнка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Профилактика травматизма у детей дошкольного и школьного возраста

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьёзная проблема

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это неблагоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребёнка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Работа по предупреждению травматизма это:

- Устранение травмоопасных ситуаций.
- Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма. Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Наиболее часто встречающийся травматизм у детей — бытовой:

- ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, 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, обнажённых проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

Падение — также распространённая причина ушибов, переломов костей и серьёзных 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. Предметы из стекла необходимо 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.

Травматизм на дороге

С раннего возраста ребенка нужно обучать правилам поведения на улице, повышенному вниманию в отношении транспорта. Самая опасная машина — стоящая: ребёнок считает, что если опасности не видно, значит, её нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, ребёнок может попасть под колеса другой машины.

Дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу: остановиться на обочине; посмотреть в обе стороны; перед тем как переходить дорогу, убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет; переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребёнка старшего возраста; идти, но ни в коем случае не бежать; переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора; на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя; переходить дорогу надо по перпендикуляру к оси, а не по диагонали; если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать; детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом. Во избежание несчастных случаев детей нужно учить ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению.

При перевозке ребёнка в автомобиле, необходимо использовать специальное кресло и ремни безопасности, ребёнка надо посадить сзади и справа.

Водный травматизм

Взрослые должны научить ребёнка правилам поведения на воде, ведь он может утонуть даже в небольшом количестве воды, поэтому детей никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды, в т. ч. — в ванной. Нужно закрывать колодцы, ванны, ведра с водой.

Ребёнка нужно учить плавать, начиная с раннего возраста.

Ожоги

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.

Удушье от малых предметов

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

Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки — это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребёнка, даже если никто не видел, как ребёнок клал что-нибудь 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 тяжёлое 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 ребёнку 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 ребёнка!**