



ПАМЯТКА

по профилактике детского травматизма и гибели детей от внешних причин

Выберите возраст Вашего ребенка:



До 3 месяцев



4–6 месяцев



7–9 месяцев



10–12 месяцев



1–4 года



5–9 лет



10–14 лет

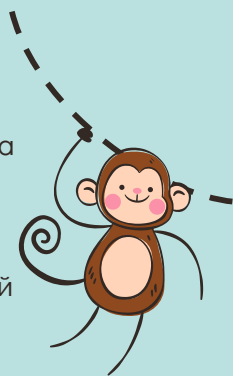


15–18 лет

Профилактика травматизма у детей возрастной группы до 3 месяцев

Профилактика синдрома внезапной детской смерти:

- ✓ Укладывайте спать младенца только на спину. В положении лёжа на животе экскурсия грудной клетки ограничена из-за прижатия её передней поверхности к матрасу. Кроме того, у спящего на животе ребенка голова повернута в сторону, что может ухудшать кровоснабжение мозга и вести к угнетению центра дыхания.
- ✓ Используйте твёрдый матрас с туго натянутой простыней на резинке. Стёганные одеяла с кружевами могут блокировать дыхательные пути малыша во время сна.
- ✓ Расстояние между структурными элементами кровати должно быть оптимальным (7,5 см), чтобы ребёнок не выпал и не застрял между ними.
- ✓ На время сна ребёнку нельзя надевать шарфики, одежды или шапочки на завязках. Не допустимы пустышки или игрушки на шнурках.
- ✓ Не кладите ребенка спать под прямыми лучами солнца, вблизи отопительных приборов и других источников тепла. Не пользуйтесь грелками. Оптимальная температура в комнате у ребенка 18- 22°C.
- ✓ Не кладите ребенка спать в коляске, бортики в коляске препятствуют достаточному поступлению кислорода и способствуют повышению температуры.
- ✓ Не курите в помещении, где находится ребенок.



Профилактика асфиксии (удушения):

Профилактика срыгиваний у ребенка:

- Перед каждым кормлением выкладывайте ребёнка на живот, для того, чтобы из желудка вышел избыток воздуха.
- После каждого кормления держите ребёнка в вертикальном положении, прижав к себе его животом, пока младенец не выпустит излишек воздуха.
- Если ребёнок торопится и заглатывает воздух во время кормления, то необходимо прервать кормление, сделать паузу, чтоб ребенок выпустил воздух. Затем можно продолжить прерванное ранее кормление.
- Укладывайте спать младенца только на спину, потому что при всех других позах сна увеличивается риск аспирации и синдрома внезапной детской смерти.



Профилактика падений:

- ✓ Всегда пристёгивайте ребенка при использовании высоких стульчиков или переносок.
- ✓ Укладывая ребёнка в переноску, устанавливайте её только на полу, а не на стуле, столе или любой другой мебели.
- ✓ Никогда не оставляйте ребёнка одного на возвышенной поверхности (кровать, диван, кресло, столик для переодевания).



Профилактика ожогов:

- Тонкая кожа младенцев подвержена ожогам в большей степени, чем кожа взрослых. Поражение кожи температурным фактором происходит быстрее, и глубже.
- В ванночке для купания должен быть всегда термометр (температура купания 37-38°C). Купайте ребенка в детской ванночке.
- Наливайте в ванну небольшое количество воды.
- Никогда не оставляйте ребёнка одного в ванне. Перед купанием приготовьте все необходимые вещи и уложите их в пределах досягаемости. Ни при каких обстоятельствах нельзя оставлять младенца одного в воде.
- Температура воды для питья и пищи ребёнка (для приготовления детской смеси и других блюд) должна находиться под строгим контролем и должна быть ниже 40°C.
- Никогда не пейте горячие напитки с ребёнком на руках!
- Первая помощь при ожогах - охлаждение обожжённой поверхности водой комнатной температуры (18-20°C) в течение 15-20 минут. При этом необходимо срочно вызвать скорую помощь!



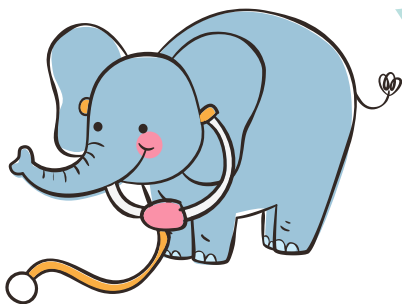
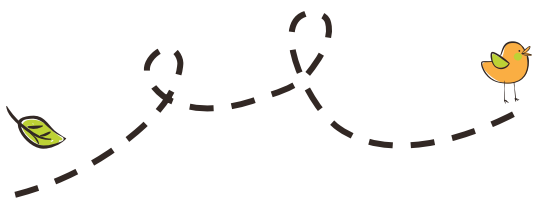
Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 4-6 месяцев

В связи с ростом и развитием ребёнка, увеличением подвижности и эмоциональности, характер травм расширяется и меняет свой спектр:

4-ый месяц - падения весьма типичны для этого возраста, поэтому никогда не оставляйте ребёнка одного на любой возвышенной поверхности.

5-ый месяц - в этой возрастной группе преобладают термические ожоги, поэтому никогда не оставляйте посуду с горячим питьём, едой в радиусе досягаемости ребёнка.

6-ой месяц - в связи с развитием мобильности ребенка в группе травм преобладают падения с кровати, поэтому расстояние от матраса до верхнего края кровати должно быть не менее 53 см.



Безопасность детской комнаты:

- Используйте в детской кровати аккуратно подогнанный матрас. При подъёме боковых перил фиксируйте их защёлками.
- Безопасным является только сон ребёнка в индивидуальной детской кроватке. Не практикуйте совместный сон с младенцем.
- Не используйте подушки для детей младше 12 месяцев.
- Не пользуйтесь грелками при уходе за ребёнком.
- Не кладите ребёнка спать вблизи любых источников тепла - вблизи отопительных приборов, под прямыми лучами солнца.
- Не используйте подушку или другие предметы обихода с мягкой поверхностью, которые могут явиться причиной асфиксии (удушения) ребёнка.
- Перед засыпанием положите ребёнка на спину.
- Никогда не подпирайте бутылочку во время кормления. Не оставляйте ребёнка одного во время кормления.



Безопасность детской одежды:



- ✓ Используйте конверты для сна: дети раннего возраста откидывают одеяло во время сна.
- ✓ Не следует пользоваться чепчиками и шапочками с завязками.
- ✓ Избегайте использования одежды либо аксессуаров с затягивающимися элементами. Удалите шнурки с одежды. Не надевайте на детей ожерелья, кольца или браслеты.



- ✓ Используйте пижамы из негорючей ткани.
- ✓ Никогда не вешайте на шею ребёнку предметы (например, пустышку) на ленте или верёвке, которые затягиваясь в петлю, могут явиться причиной асфиксии.

Безопасная перевозка ребёнка в автотранспорте:

- Используйте только проверенные детские сиденья, которые соответствуют возрасту и весу ребёнка.
- Усаживайте детей на сиденье правильно в соответствии с инструкцией.
- Никогда не сажайте ребёнка или младенца себе на колени во время передвижения на легковом или грузовом автомобиле. В автомобиле все пассажиры должны быть пристёгнуты.
- Не оставляйте ребенка в автомобиле одного.
- Контролируйте температурный режим в автомобиле, особенно в летнее время.



Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 7-9 месяцев

- Аспирация инородных тел в дыхательные пути. Игрушки должны быть без мелких деталей, пол должен быть всегда чистый, без посторонних предметов (следует убрать пуговицы, монеты, бусинки, батарейки, булавы и другие мелкие предметы в доступе).
- Падения. Изолируйте все острые углы мебели, зафиксируйте двери шкафов, окон, входную и балконные двери. Уберите стулья, кресла, диваны от окон.
- Используйте ремни безопасности в специальном стульчике для кормления.

Ребёнок приобретает новые навыки, активнее познает окружающий мир, может самостоятельно сидеть, вставать и передвигаться, держась за опору!

*Безопасность кухни.
Ожоги, порезы, ушибы,
отравления.:*



- ✓ Не оставляйте ребёнка одного на кухне: он должен всегда находиться в Вашем поле зрения. Не оставляйте любые предметы на краю поверхностей; уберите скатерти. Готовьте пищу на дальних горелках. Уберите ножи, ножницы, вилки и иные острые предметы, а также спички, пепельницы, зажигалки. Обязательно перекрывайте газ. Отопительные батареи закройте решётками или мебелью.
- ✓ Опасные предметы и явления, горячие напитки и еда, ножи и электрические приборы должны быть вне досягаемости детей.
- ✓ Во время приготовления пищи, ручки кастрюль и сковородок располагайте вне зоны доступа ребёнка.

Безопасность ванной комнаты. Утопления, термические ожоги.:



- Установите температуру нагревателя воды не более 45°C. Удостоверьтесь, что вода в ванне тёплая, а не горячая.
- Купайте ребенка в детской ванночке. Для старших детей используйте специальное сиденье для большой ванны.
- Наливайте в ванну небольшое количество воды.
- Никогда не оставляйте ребёнка одного в ванне.
- После купания и всех процедур необходимо немедленно удалить воду из ванны.
- Крышки унитазов, двери в туалеты, ванн и прачечные помещения держите постоянно закрытыми.



Безопасность игрушек:

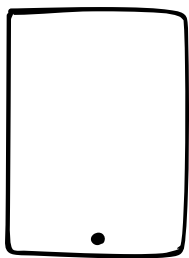
- ✓ Храните мелкие предметы вне досягаемости ребёнка.
- ✓ Тщательно удаляйте упаковку, прежде чем дать игрушку ребёнку.
 - ✓ Регулярно мойте игрушки.
- ✓ Музыкальные подвески для кроваток должны быть установлены вне досягаемости ребёнка. Их необходимо убрать, когда младенец начнёт самостоятельно сидеть.
 - ✓ Покупайте сертифицированные, негорючие, моющиеся и нетоксичные игрушки.
 - ✓ Игрушки должны соответствовать возрасту Вашего ребёнка. Следите, чтобы младенцы не играли с игрушками старших детей: их игрушки могут быть опасны для детей младше 3 лет.
- ✓ Давайте детям для ознакомления или игры только безопасные предметы.
- ✓ Объясняйте детям назначение предметов домашнего обихода и быта.
 - ✓ Никогда не погружайте в воду электрические игрушки.



- Если вы заподозрили, что Ваш ребёнок проглотил какое-нибудь опасное вещество, не пытайтесь вызывать рвоту или давать ребенку питье без предварительной консультации с врачом. Немедленно свяжитесь со службой скорой медицинской помощи!
- Больше половины всех детских отравлений обусловлено случайным приёмом лекарств. Держите все препараты (даже витамины) в недоступном для ребёнка месте. Не называйте лекарства «конфетами», потому что так можно спровоцировать у ребёнка интерес к ним.



- На дверцах шкафчиков, в которых хранится бытовая химия и медикаменты, установите специальные замки.
- Держите мелкую электронику и гаджеты (брелоки сигнализации, часы, пульты дистанционного управления, «беспламенные свечи», лазерные указки, фонарики), содержащие литиевые батарейки, в местах недоступных детям.
- Открытые источники воды (бочка или ведро с водой на приусадебном участке) должны быть надёжно ограждены, потому что они могут стать причиной утопления ребёнка. При наличии таких источников вблизи детей требуется особое внимание и постоянный контроль. Траagedии у воды, как правило, происходят беззвучно и в течение короткого промежутка времени (менее 1 минуты).



Отравления лекарственными средствами:

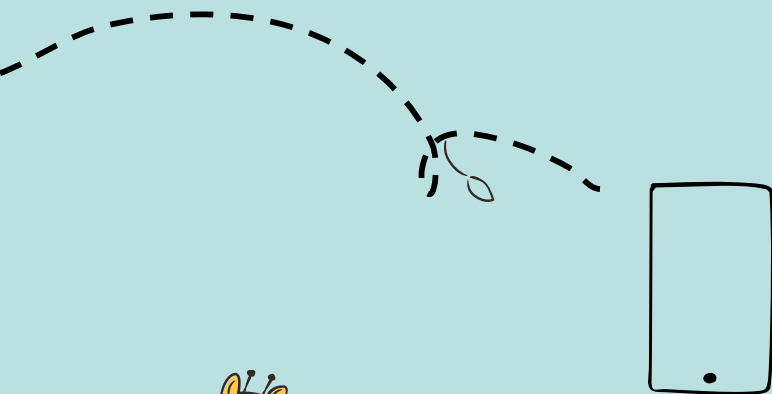
Не оставляйте доступными лекарственные, чистящие и любые другие химические средства. Храните их надёжно запёртыми, в недоступных для детей местах. Не храните лекарственные средства в дамских сумках.

Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-12 месяцев

Воздействия бытовой химии:



Расположение средств бытовой химии в зоне недосягаемости ребенка: химическое вещество может попасть на нежную кожу ребенка, в глаза или рот и вызвать химический ожог кожи и слизистых. Места хранения опасных веществ любого происхождения и назначения должны быть оборудованы надёжными системами защиты (замки, засовы).



Игрушки не по возрасту и спортивный инвентарь:

- Особая опасность создаётся в тех случаях, когда в семье есть старший ребёнок, который остаётся без надлежащего внимания со стороны взрослых. Мелкие пазлы и конструкторы, игрушки, содержащие мелкие детали, могут стать причинами аспирации инородных тел и асфиксии, попадания инородных тел в желудочно-кишечный тракт, ухо, нос). Инструктируйте и обучайте старших детей убирать игрушки с мелкими деталями, рассказывайте им об опасности инородных тел для младших детей.

- Потенциальную опасность для детей представляют велосипеды, гантели, скакалки и другой спортивный инвентарь и снаряжение.

Дамские сумки:

Не оставляйте дамские сумки, наполненные мелкими предметами в зоне досягаемости младших детей.

Опасность представляют монеты, заколки, маникюрные ножницы и пилки, средства для снятия лака и духи, лекарственные препараты и иные медикаменты. Все эти вещи, оказавшись в руках ребёнка, могут привести повреждению, аспирации, отравлениям.



Комнатные растения и цветы:

- ✓ Ребёнок может травмироваться падающим цветочным горшком, неудачно расположенном на подоконнике.
- ✓ Грунт из горшка, содержащий удобрения, может явиться источником отравления или инородным телом в носоглотке, желудке, ухе, глазу.
- ✓ Домашние растения могут оказаться ядовитыми (яркие листья и цветки), иногда смертельно опасными для младенца.



Еда для домашних животных:

Лотки, еда и миски для кормления животных часто располагаются на полу в зоне доступа животных и ребенка раннего возраста. Корм для питомцев может содержать добавки, необходимые для животных, но не приемлемые для человека. Организуйте безопасные для ребенка условия содержания домашних животных.





Безопасность в доме:

- ✓ Если средством передвижения ребёнка по дому являются ходунки, то устанавливайте это приспособление подальше от лестниц, обогревающих приборов, свисающих проводов или оконных шнуров.



- ✓ Установите на окна специальные блокираторы или замки. Они должны быть снабжены устройствами аварийной разблокировки на случай пожара.

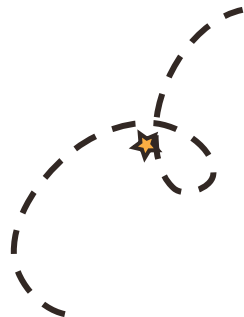
- ✓ Обеспечьте надёжную фиксацию мебели (особенно высоких шкафов), техники и любых других предметов, которые могут опрокинуться и упасть.



- ✓ Удостоверьтесь в том, что детские игрушки не содержат мелких частей и деталей, которые ребёнок может оторвать и вдохнуть, либо попытаться проглотить.



- ✓ Рацион детей до 5 лет не должен содержать продуктов округлой формы плотной консистенции (ядра орехов, семечки, карамельки, виноградины, зерна кукурузы), способных вызвать закупорку дыхательных путей.



- ✓ Располагайте провода и шнуры вне досягаемости вашего ребёнка. Переместите кровать, манеж, игрушки и детскую мебель на достаточное расстояние от этих предметов.

- ✓ Периодически проводите тест «Мир глазами ребенка», в квартире опуститесь на колени до уровня роста ребенка раннего возраста: таким образом вы быстрее заметите опасные предметы, в зоне видимости ребенка.

- ✓ Детские автокресла для детей младше 2 лет следует устанавливать против движения машины. Перед тем как заводить авто, убедитесь, что ремень натянут достаточно для эффективной фиксации кресла. Само автокресло не должно сдвигаться больше, чем на 2-3 см.

- ✓ Держите массивные предметы, которые могут начать двигаться по салону при торможении, подальше от ребёнка.

Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 1-4 лет

Утопление, дорожно-транспортный травматизм, ожоги, отравления бытовой химией и медикаментами, аспирации мелких предметов, а также падения из открытых окон с москитными сетками являются основными причинами серьезных заболеваний, травм, детской инвалидности и смертельных исходов детей в возрасте 1-4 лет.



Аспирация
мелких
предметов



Отравления
бытовой химией
и медикаментами



Ожоги

Для получения более подробной информации о предупреждении факторов травматизма и несчастных случаев у детей данной возрастной группы, рекомендуем ознакомиться с полным содержанием информационного материала в памятке.





Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 5–9 лет



Психомоторное развитие детей в возрасте от 5 до 9 лет имеет свои особенности. Физическое развитие прогрессирует одновременно с растущим осознанием ребёнком возможностей своего тела. Юный интеллект развивается стремительно. Дети быстро овладевают языком и навыками коммуникации. Для них характерна возрастающая самостоятельность и независимость. Они меньше сосредоточены на себе и больше на других.

У них завязываются дружеские отношения.

В этом возрасте дети обретают более чёткое осознание того, что хорошо, и что – плохо, а также начинают понимать, какие последствия может иметь то или иное действие.



Средства передвижения и безопасность на дороге:

- При покупке ребёнку велосипеда, роликов или самоката, обязательно приобретайте и средства индивидуальной защиты. Шлем является единственным эффективным таким средством от получения черепно-мозговой травмы. Не жалейте времени на инструктаж (разъяснения) по технике безопасности и осуществляйте контроль за её соблюдением.
- Одежда ребёнка во время катания должна быть яркой, обязательно со светоотражающими элементами.
- Велосипед должен быть исправным, оборудованным передним и задним источниками света. Перед выездом проверяйте надёжность закрепления фар, работу тормозов, переключателя передач и состояние колёс.
- При езде на велосипеде научите ребёнка вступать в зрительный контакт и подавать сигналы рукой как водителям, так и пешеходам, для того чтобы быть предсказуемым для остальных участников дорожного движения.
- Самую большую категорию детей, пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий, составляют дети-пешеходы. Дети в возрасте 5-14 лет в наибольшей степени подвержены опасности получить травмы или погибнуть в качестве пешеходов. В числе усиливающих опасность факторов следует назвать относительно малые размеры тела детей и их относительно меньшую заметность на дороге. Кроме того, растущее присутствие детей на дорогах, которые зачастую используются ими для игры, не соответствует их способности оценивать силу встречного движения и принимать безопасные решения.



*Безопасная перевозка детей в автомобиле:
Дети-пассажиры автомобилей – это ещё одна группа
участников дорожного движения, страдающая от
дорожно-транспортного травматизма.*

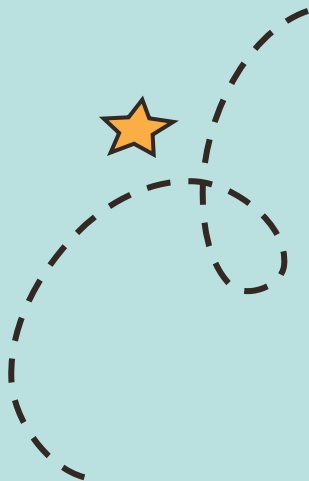


- ✓ В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг. Если малыш уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (автокресло без спинки).
- ✓ Перед тем как заводить авто, попробуйте «защипнуть» ремень, и, если складка образовалась - затяните его потуже. Само автокресло не должно сдвигаться больше чем на 2-3 см.
- ✓ Если же ребёнок пользуется взрослым сиденьем, он должен пристёгиваться штатными ремнями безопасности. Верхняя часть ремня должна проходить по груди и плечу ребёнка, а не пересекать его шею, а нижняя часть должна лежать на бёдрах, а не пересекать его живот.
- ✓ Держите горячую пищу, массивные предметы, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, подальше от ребёнка.



*Спички, зажигалки и
опасность возгорания:*

Дети изучают окружающую среду и часто делают это бесконтрольно. Они не всегда осознают риск, связанный с их поведением, или не в состоянии быстро реагировать на возникший риск. У детей вызывают любопытство действия взрослых, и они пробуют подражать им. Игра со спичками или зажигалками - один из примеров типичной детской «игры», которая может оказаться смертельной.



*Открытые
источники воды
и безопасность
на воде:*

- Открытая вода (даже в обычной бочке или ведре) на приусадебном участке должна отсутствовать или быть надёжно ограждена, потому что ребёнок может в неё упасть и захлебнуться. Открытые источники воды нуждаются в постоянном контроле взрослых.
- Социологические исследования демонстрируют, что более половины родителей убеждены в том, что, если ребёнок обучался плаванию, он не нуждается в присмотре, когда находится у воды. На самом деле 47 % утонувших детей в возрасте от 10 лет обладали навыками плавания.
- Трагедии у воды, как правило, происходят беззвучно и в течение короткого времени (не более чем 1 минуты). Поэтому, наблюдая за ребёнком, не отвлекайтесь на чтение книг, разговоры по телефону и другие дела.



Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-14 лет

Взросшая независимость, которой обладают подростки, вкпе с недостатком уверенности и склонностью попадать под влияние сверстников, могут приводить к принятию решений, которые подвергают детей младшего подросткового возраста более высокому риску травматизма.



Более того, на многих детей этого возраста возлагается взрослая ответственность, при том, что в соответствии с уровнем своего психофизического развития они ещё не способны избегать риска или не подвергать риску других. Не оставляйте детей в «няньках» с младшими детьми!

Необходимо обучение безопасности жизнедеятельности. Поскольку такие подростки характеризуются возрастающей независимостью и испытывают необходимость принимать ответственные решения, они должны иметь представление о потенциальных рисках и способах защитить себя и других от травм.

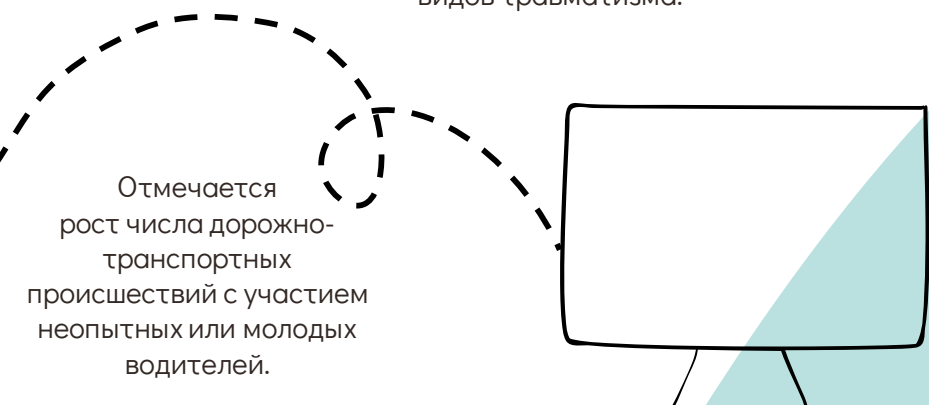
Второй важный компонент профилактики травматизма применительно к этой возрастной группе - это предоставление средств индивидуальной защиты, таких как шлемы и автомобильные удерживающие устройства, включая активное участие родителей в обучении тому, как следует использовать такие средства, Подростки подвергаются большей опасности, если они склонны к рискованному поведению на дороге и/или оказываются под влиянием сверстников.

Травмы у детей 10-14 лет: дорожно-транспортный травматизм; утопление; ожоги; падения; отравления.

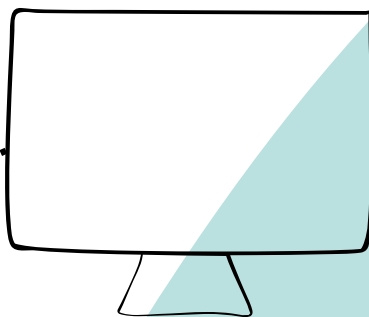


Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 15-18 лет

В 15-19 лет риски травматизма связаны с почти взрослым уровнем ответственности и способностью принимать самостоятельные решения. Как всегда, опасность, исходящая со стороны окружающей действительности, предопределяет риск травматизма, но в значительно большей степени рискованное поведение и потенциал травматизма предопределяются независимостью подростков этого возраста в сочетании с присущей им склонностью попадать под влияние сверстников. Поскольку такие подростки существенно чаще пользуются автодорогами, дорожно-транспортный травматизм становится самой распространенным из видов травматизма.



Отмечается рост числа дорожно-транспортных происшествий с участием неопытных или молодых водителей.



Утопление - это еще один механизм травматизации, распространенный среди подростков в возрасте 15-19 лет.

Взросшая независимость подростков, их склонность к рискованному поведению, в частности связанному с приемом алкоголя или иных веществ наркотического характера, и гораздо больший доступ к водоемам во время работы или игры.

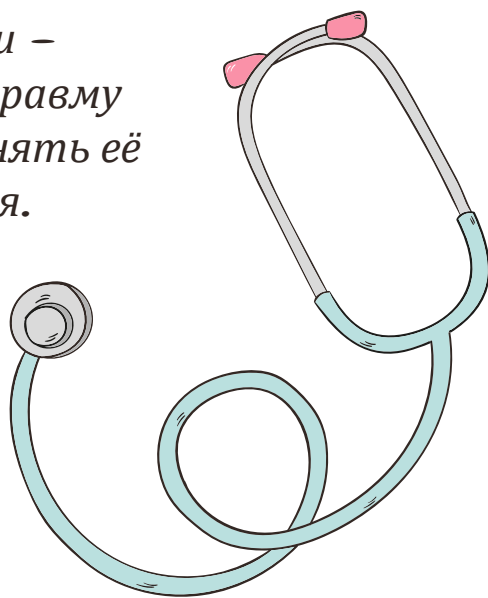
Ожоги, падения и отравление также являются распространенными моделями травматизма в этом возрасте, причем отравление в старшем подростковом возрасте часто связано со злоупотреблением алкоголем или употреблением наркотиков.

Будьте внимательны, умейте слушать детей.



Большинство детских травм можно предотвратить.

*Будьте внимательны к
ребёнку и соблюдайте
простые правила
безопасности –
предупредить травму
легче, чем устранять её
последствия.*



Телефоны экстренных служб:

