

ПАМЯТКА

для родителей по профилактике и предупреждению травматизма
несовершеннолетних и детей в летний период



В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин.

1. Наиболее распространенные несчастные случаи Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу - в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети больше страдают в результате несчастных случаев, чем от всех болезней вместе взятых. Задача родителей сделать все возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая. Наиболее распространенные несчастные случаи:

➤ ожоги; ➤ падения с высоты; ➤ утопления; ➤ отравления; ➤ поражения электрическим током; ➤ дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а также роллинг (катание на роликах). На основании статистических данных, можно утверждать, что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего являются: ➤ отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп; ➤ неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Возникновению несчастных случаев способствуют и психологические особенности детей: - любознательность, - большая подвижность, - эмоциональность, - недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности. Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику: ➤ в возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир; ➤ в возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают

вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка; ➤ в возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. ➤ Так, у детей 10 - 12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников; ➤ бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10 - 13 лет. Подросток, сознавая свою "нескладность", старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

2. Обучение детей основам профилактики несчастных случаев с учетом указанных причин работа родителей по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих направлениях:

- создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора;
- систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

- организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
- ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
- запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
- обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

- информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а также об условиях и способах избежания несчастных случаев;
- регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
- обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;
- обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

3. Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми.

- Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.
- Важно не развивать у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!

➤ Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний "будь осторожен", "делай аккуратно". Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку необходимо объяснить детально.

➤ Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ. Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.

➤ Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.

➤ Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастья. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.

➤ Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

4. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев.

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

4.1. Ожоги

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а также в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом). Для предупреждения ожогов:

- ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
- запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых. Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:
- защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазонов А и В;
- избегать пребывания на открытых пространствах, под воздействием прямых солнечных лучей (солнце наиболее активно и опасно в период с 12 до 16 часов);

- нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;
- находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;
- принимать солнечные ванны не чаще 2 - 3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- не находиться долгое время на солнце (даже под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15 - 20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
- загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы;
- приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе на море, пить не меньше 2 - 3 литров в день;
- протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;
- научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

4.2. Падение с высоты.

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях. Для предупреждения падения с высоты необходимо: - запретить детям играть в опасных местах;

- не оставлять детей без присмотра на высоте;
- объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;
- обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

4.3. Отравление.

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

Для предупреждения отравления необходимо:

- хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
- давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

4.4. Поражение электрическим током.

Поражение электрическим током чаще всего наступает при нахождении детей в запрещенных местах (на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам. **4.5. Утопление.** Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину, ныряния в незнакомом водоеме или неумения ребенка плавать. Для предупреждения утопления необходимо:
- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить его защитными средствами в случае, если ребенок не умеет плавать;
- напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

4.6. Роллинговый травматизм.

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью. Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

- выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;
- научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести его к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава;
- научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами - пригласите опытного роллера;
- обязательно приобрести наколенники, налокотники, напульсники и шлем - это предупредит основные травмы; требуйте их использования ребенком;
- научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки; - запретить кататься вблизи проезжей части;
- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

4.7. Дорожно-транспортный травматизм.

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле. Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

- соблюдать неукоснительно самим, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;
- научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100, попавших в дорожное происшествие, попадают под колеса другой машины;
- использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;
- научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.