

# Профілактика травматизму

**Багатьох серйозних травм можна уникнути, якщо батьки та вихователі уважно стежитимуть за своїми дітьми та піклуватимуться про те, щоб їхнє оточення було безпечним. Дорослі зобов'язані попереджати можливі ризики та захищати дітей від них.**

Більшість травм діти одержують удома; багатьох із них можна уникнути.

**Основні види травм, які діти можуть отримати вдома, та їх причини:**

- опік від гарячої плити, посуду, їжі, окропу, пари, праски, інших електроприладів та відкритого вогню;
- падіння з ліжка, вікна, столу та сходів;
- ядуха від дрібних предметів (монет, гудзиків, гайок та ін.);
- отруєння побутовими хімічними речовинами (інсектицидами, миючими рідинами, відбілювачами та ін.);
- ураження електричним струмом від несправних електроприладів, оголених проводів, від втикання голок, ножів та інших металевих предметів у розетки та настінну проводку.

## Опіки

Опіки, включаючи опіки пором, найбільш поширені травми у дітей. Сильні опіки залишають шрами, а іноді можуть призвести до смерті.

**Опиків можна уникнути, якщо:**

- тримати дітей подалі від гарячої плити, їжі та праски;
- встановлювати плити досить високо або відкручувати ручки конфорок, щоб діти не могли дістати до них;
- тримати дітей подалі від відкритого вогню, полум'я свічки, багать, вибухів петард;
- ховати від дітей легкозаймисті рідини, такі як бензин, гас, а також сірники, свічки, запальнички, бенгальські вогні, петарди.

## Падіння

Падіння - поширена причина забитих місць, переломів кісток і серйозних травм голови. Їх можна запобігти, якщо:

- не дозволяти дітям лазити у небезпечних місцях;
- встановлювати огорожі на сходах, вікнах та балконах.

Розбите скло може стати причиною порізів, втрати крові та зараження. Скляні пляшки потрібно тримати подалі від дітей та немовлят. Потрібно вчити маленьких дітей не торкатися розбитого скла.

Ножі, леза та ножиці необхідно тримати у недоступних для дітей місцях. Старших дітей треба навчити обережному поводженню з цими предметами.

Можна уникнути багатьох травм, якщо пояснювати дітям, що кидатися камінням та іншими гострими предметами, грати з ножами чи ножицями дуже небезпечно.

Гострі металеві предмети, іржаві банки можуть стати джерелом зараження ран.

## **Задуха від малих предметів**

Маленьким дітям не слід давати їжу з маленькими кісточками або насінням. За дітьми завжди слід доглядати під час їжі.

**Кашель**, шумне часто дихання або неможливість видавати звуки - це ознаки проблем з диханням і, можливо, ядухи, яка може призвести до смерті. Слід переконатися, що з дитиною все гаразд. Якщо у нього утруднене дихання, не можна виключити можливість попадання дрібних предметів у дихальні шляхи дитини, навіть якщо ніхто не бачив, як дитина клала щось у рот.

## **Отруєння побутовими хімічними речовинами**

Отруйні речовини, медикаменти, відбілювачі, кислоти та пальне, наприклад гас, у жодному разі не можна зберігати у пляшках для харчових продуктів – діти можуть помилково випити їх. Такі речовини слід тримати в щільно закритих маркованих контейнерах, у недоступному для дітей місці.

Відбілювач, отрути для шурів та комах, гас, кислоти та лужні розчини, інші отруйні речовини можуть спричинити тяжке отруєння, ураження мозку, сліпоту та смерть. Отрута небезпечна не тільки при заковтуванні, а й при вдиханні, потраплянні на шкіру, очі і навіть на одяг.

Ліки, призначені для дорослих, можуть стати смертельними для дітей. Медикаменти дитині потрібно давати лише за призначенням лікаря і в жодному разі не давати їй ліки, призначені для дорослих чи дітей іншого віку. Зберігати медикаменти необхідно у місцях, недоступних для дітей.

Неправильне застосування та передозування антибіотиків можуть призвести у маленьких дітей до глухоти.

Діти можуть отримати серйозні пошкодження, встромивши пальці або інші предмети в електричні розетки; їх потрібно закривати, щоб запобігти травмуванню. Електричні дроти повинні бути недоступні дітям - оголені дроти становлять для них особливу небезпеку.

## **Ураження електричним струмом**

Діти можуть отримати серйозні пошкодження, встромивши пальці або будь-які предмети в електричні розетки; їх необхідно закривати, щоб запобігти ураженню електричним струмом. Електричні дроти повинні бути недоступні дітям - оголені дроти становлять для них особливу небезпеку.

**Дорослі повинні навчити дітей правилам поведінки на воді та ні на хвилину не залишати дитину без нагляду поблизу водойм.**

Діти можуть потонути менш ніж за дві хвилини навіть у невеликій кількості води, тому їх ніколи не слід залишати самих у воді або біля води.

- Потрібно закривати колодязі, ванни, цебра з водою.
- Дітей потрібно вчити плавати, починаючи з раннього віку.
- Діти повинні знати, що не можна плавати без нагляду дорослих.

**Дорослі зобов'язані навчити дитину правилам поведінки на дорозі, в машині та громадському транспорті, а також забезпечити безпеку дитини на транспорті.**

Батьки повинні знати і пам'ятати, що як тільки дитина навчилася ходити, її потрібно навчати правильній поведінці на дорозі. Малюкам до п'яти років особливо небезпечно перебувати на дорозі. З ними завжди мають бути дорослі.

Маленькі діти не думають про безпеку, коли вибігають на дорогу, тому слід слідкувати за ними.

Дітям не можна грати біля дороги, особливо з м'ячем.

Щоб уникнути нещасних випадків дітей потрібно вчити ходити тротуарами обличчям до автомобільного руху.

**Діти повинні знати і дотримуватися таких правил, коли переходять дорогу:**

- зупинитися на узбіччі;
- подивитися в обидві сторони;
- перед тим, як переходити дорогу, переконатися, що машин чи інших транспортних засобів на дорозі немає;
- переходячи дорогу, триматися за руку дорослої чи дитини старшого віку;
- йти, але в жодному разі не бігти;
- переходити дорогу лише у встановлених місцях на зелений сигнал світлофора.

Старших дітей необхідно навчити доглядати молодших.

Нещасні випадки при їзді на велосипеді є поширеною причиною смерті та травматизму серед дітей старшого віку. садити на переднє сидіння машини.

При перевезенні дитини в автомобілі необхідно використовувати спеціальне крісло та ремені безпеки.

## **Надання першої допомоги**

### **Перша допомога при опіках**

Якщо одяг дитини спалахнув, швидко оберніть його ковдрою або іншим одягом, щоб погасити полум'я.

**Кожен з батьків і всі члени сім'ї повинні вміти надати дитині першу допомогу при нещасних випадках.**

Відразу охолодіть місце опіку за допомогою великої кількості чистої холодної води. Буває, що охолодження опіку триває півгодини.

Тримайте опіку чистим і сухим, закрийте його чистою нещільною пов'язкою. Якщо опік більше, ніж велика монета або починає покриватися бульбашками, негайно відвезіть дитину до медичного закладу. Не розкривайте бульбашки – вони захищають уражене місце.

Не намагайтеся відірвати те, що прилипло до місця опіку. Не прикладайте до місця опіку нічого, окрім холодної води.

Дайте дитині випити фруктового соку чи води.

У домашній аптечці доцільно мати спеціальні засоби для зовнішнього застосування, призначені для самопомоги при опіках.

## **Перша допомога при ураженні електричним струмом**

Якщо дитина вражена електричним струмом або отримала опіки від неї, перш за все відключіть електрику і лише після цього надавайте першу допомогу дитині. Якщо дитина непритомна, тримайте її в теплі і негайно зверніться за медичною допомогою.

Якщо дитині важко дихати або вона не дихає, покладіть її на спину рівно, трохи піднявши голову.

## **Перша допомога при падіннях та нещасних випадках на дорозі**

Ушкодження голови, хребта та ший можуть викликати параліч і становлять серйозну загрозу для життя. Обмежте рухливість голови та спини, уникайте будь-яких згинів хребта, щоб запобігти додатковим ушкодженням, та викличте швидку медичну допомогу.

Якщо дитина не може рухатися або відчуває гострий біль, швидше за все, у нього перелом кісток. Зафіксуйте місце перелому шиною або підручним матеріалом, після чого викличте швидку медичну допомогу.

Якщо дитина непритомна, тримайте її в теплі та викличте швидку медичну допомогу.

При забитих місцях і розтягненнях зануріть уражені місця в холодну воду або прикладіть на 15 хвилин лід. Лід попередньо покладіть у целофановий пакет і оберніть махровим рушником. При необхідності повторіть процедуру, Холод зменшить біль і зніме [набряки](#). Заспокойте дитину.

## **Перша допомога при порізах та ранах**

### **При невеликих порізах та ранах:**

Промийте рану 3%-ним перекисом водню, а за її відсутності - чистою (по можливості кип'яченою охолодженою) водою з милом.

Висушіть шкіру навколо рани, обробіть йодом.

Закрийте рану чистою марлею та накладіть пов'язку.

### **При серйозних порізах та ранах:**

Якщо шматок скла або іншого предмета застряг у рані, не намагайтеся його видалити. Це може призвести до кровотечі або великого пошкодження тканин.

Якщо у дитини сильна кровотеча, підніміть уражене місце вище за рівень грудей і щільно притисніть рану (або місце поряд з нею) подушкою або м'яким пакунком з чистої тканини. Продовжуйте тримати згорток або подушку, поки кровотеча не припиниться.

Не кладіть речовини рослинного або тваринного походження на рану, оскільки це може спричинити інфікування.

Накладіть на рану пов'язку. Пов'язка не повинна бути надто тугою.

Відвезіть дитину до лікарні або викличте швидку медичну допомогу. Запитайте медичного працівника, чи треба зробити дитині щеплення від правця.

### **Перша допомога при ядусі**

Якщо є підозра на пошкодження шиї або голови, не рухайте голови дитини.

Якщо дитині важко дихати або вона не дихає, покладіть її на спину рівно, трохи піднявши голову. Тримайте ніздрі дитини закритими і вдихайте їй у рот, роблячи штучне дихання. Повторюйте процедуру, доки дитина не почне дихати.

Якщо дитина дихає, але непритомна, переверніть її на бік, щоб язик не заважав дихати.

Викличте швидку медичну допомогу.

### **Перша допомога при отруєнні**

Якщо дитина проковтнула отруту, не намагайтеся викликати блювоту, оскільки це може лише ускладнити становище.

Якщо отрута потрапила на одяг або шкіру дитини, зніміть одяг та промийте великою кількістю води. Декілька разів ретельно промийте шкіру дитини з милом.

Якщо отрута потрапила у вічі, промивайте їх чистою водою щонайменше протягом 10 хвилин.

Негайно відвезіть дитину до лікарні або викличте швидку медичну допомогу.