

Предотвращение травм
у младенцев
и маленьких
детей



Брошюра предназначена для родителей младенцев и маленьких детей, опекунов, воспитателей детских садов и тех, кто занимается с детьми.

Составитель: Тайе Каазик

Составитель опасности отравлений и химических ожогов: Маре Одер

Оформитель: Sotapota OÜ

Редакторы: Пилле Явед, Айли Лааснер

Переиздание: Terve Tegu OÜ 2011

Настоящее руководство это III переиздание изданного OÜ Lege Artis в 2005 году руководства. Переиздание финансировано Эстонской Больничной Кассой.

Несчастные случаи с маленькими детьми и грудничками можно избежать, советы по профилактике травматизма Вы сможете спросить у своего семейного врача или семейной медсестры

В случае возникновения вопросов, связанных со здоровьем, Вы можете позвонить по круглосуточному справочному телефону семейных врачей 1220

Для бесплатного распространения



Незащищенность детей перед травмами

Возраст младенца и малолетнего ребенка (от рождения до трех лет) характеризует целый ряд физических и психических особенностей, которые повышают риск получить травму и делают ребенка незащищенным.

- Умение поворачиваться, ползать, ходить и лазать часто подвергает ребенка опасности, поскольку он еще не способен осознавать угрозу, например, он может упасть с дивана или с лестницы, уронить на себя полку и т. д.
- При развитии моторных навыков ребенок может из любопытства открыть бутылочки и тюбики с лекарствами и отравиться.
- В период формирования нервной системы ребенок становится более чувствительным к невротоксинам.
- Несформированность внутренних органов может привести к большей восприимчивости к токсичным веществам и к недостаточному их выведению из организма.
- Тонкая и нежная кожа ребенка чувствительна к высокой и низкой температурам и к химикатам.
- В период развития слабым местом являются ростовые пластины костей, которые при повреждении могут привести к дефекту всей костной системы.
- Большая голова при относительно маленьком теле повышает опасность травм головы.
- Относительно маленькое тело по сравнению с головой может привести к застреванию головы (например, между решетками балкона).
- Водители хуже замечают ребенка, поскольку он малого роста.
- Слабая работа потовых желез увеличивает опасность перегрева при высокой температуре.
- Узость дыхательных путей повышает риск задохнуться.

У ребенка еще нет достаточно знаний, опыта и умений, чтобы оценить возможную опасность и свои способности. Ребенок не учится на чужих ошибках, он делает свои. При этом один-единственный неблагоприятный фактор среды, например, висящий провод горячего утюга, может причинить ребенку серьезные повреждения или даже привести к смерти. Следовательно, младенцев и малолетних детей нужно оберегать от опасных для жизни ситуаций. В первый год жизни ребенок растет не по дням, а по часам. Но не все дети развиваются одинаково. Многое зависит от темперамента и веса ребенка.

Поведение маленького ребенка часто может быть непредвиденным. Безопасные манеры поведения и применение средств безопасности должны являться частью повседневной жизни семей с детьми. Это не дорого и не отнимает много времени, в то время как беззаботность и небрежность могут привести к горьким и иногда даже к непоправимым последствиям. Настоящее издание должно заинтересовать не только молодых, но и опытных родителей и воспитателей, которые заботятся о ребенке и хотят видеть его здоровым и веселым.

Первое переворачивание может произойти совершенно неожиданно. А когда он это выучит, то станет опасно оставлять ребенка даже посреди большой кровати — он доберется до края кровати с поразительной скоростью!



Печальная статистика о травмах у детей показывает, что слишком мало внимания уделяется безопасности ребенка.

Сегодня доказано, что большинства несчастных случаев можно было бы избежать. Нужно лишь научиться замечать знаки приближающегося несчастья.

Разумеется, в основном несчастные случаи происходят с детьми там, где они проводят большую часть своего времени. Поэтому сегодня мы рассмотрим прежде всего опасности в доме и его окрестностях.

Опасность задохнуться

Одежда

Новорожденный еще не умеет сознательно захватывать предметы, но у него есть врожденный рефлекс хватания. Если шнурок попадет под руку, то сработает рефлекс. Шнурок может быть сжат в ладони так сильно, что, дергая руками, ребенок может затянуть шнурок чепчика или рубашки вокруг шеи. Длинные завязывающиеся шнурки таят в себе опасность и позднее: когда младенец поворачивается, шнурки легко обматываются вокруг шеи. Поэтому в одежде младенца нужно использовать только короткие шнурки, которые не попадают ему под руки (например, затылочные завязки).

В младенческом возрасте даже завязки из коротких шнурков могут быть опасными: они могут застрять во время игры или лазанья и стать причиной падения или зависания. Ребенок в шапке (капюшоне) со шнурками или в шарфе, завязанном на мертвый узел, может повиснуть и даже задохнуться.

В одежде для игры вместо шнурков следует предпочитать кнопки.

Опасным может быть и защитный шлем, когда ребенок играет на площадке или лазает по деревьям, поэтому маленьким детям нужно надевать шлем, который сам открывается при сцеплении.

A close-up photograph of a child's hand reaching towards several coins scattered on a white surface. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers slightly spread. The coins are of various denominations, including a 20-cent Euro coin and several smaller ones. The background is a plain, light-colored surface.

Игрушки

Дыхательные пути у ребенка узкие. Для познания мира очень интенсивно используется чувство вкуса. Маленькому ребенку, особенно младенцу, нельзя давать мелкие предметы и игрушки, которые при попадании в рот могут попасть в дыхательные пути. Кусочки сломанных игрушек также опасны.

Мелкие предметы — пуговицы, монеты, бусины, камни и т. д. — нужно держать подальше от детей.

Содержимое желудка

Чем меньше ребенок, тем легче он срыгивает. Это значит, что после кормления содержимое желудка (особенно при глотании воздуха) может подняться в рот и оттуда при вдыхании – в дыхательные пути. Опасно класть младенца сразу после кормления в кроватку и оставлять его одного.

Во избежание попадания содержимого желудка в дыхательные пути следует поддержать младенца в стоячем положении, чтобы вышел проглоченный воздух. Однако это не всегда и не каждому помогает. Младенца никогда нельзя оставлять одного после кормления.

Пища

Следует избегать попадания пищи в дыхательные пути. Этого не случится, если давать пищу, соответствующую возрасту, чтобы ребенок научился правильно вести себя во время еды. Важно, чтобы обстановка во время еды была спокойной. Ребенка нужно приучить не разговаривать с полным ртом. Резкий вдох в связи с удивлением, испугом, смехом или разговором может втянуть пищу в узкое дыхательное горло ребенка. Младенцу нельзя давать леденцы и жвачки. Питье во время перерыва между бегом и интенсивным разговором также может быть опасным для ребенка: второпях выпиваемое легко попадает в дыхательное горло. Из-за раздражения глотки у ребенка могут возникнуть спазмы мышц, в связи с чем повышается риск задохнуться.

Полиэтиленовые покрытия и пакеты

Для защиты матраса от промокания нельзя использовать большое тонкое полиэтиленовое покрытие. Это не только негигиенично, но и опасно. Если пленка случайно накроет нос и рот младенца, он может легко задохнуться. Особенно опасны полиэтиленовые пакеты: под пакетом, натянутым на голову, ребенок может легко задохнуться. Поэтому пакеты нужно хранить в недоступном для детей месте.

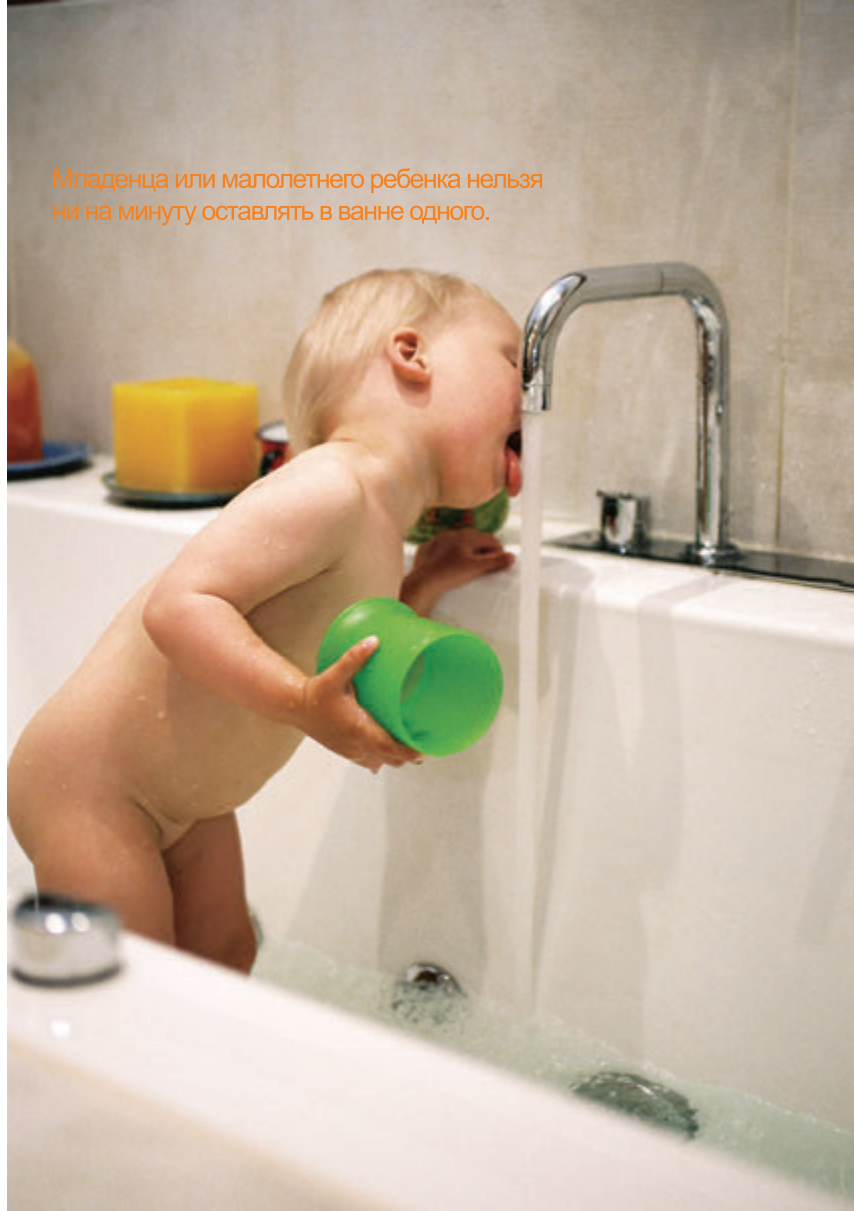
Ванна и водоемы

Маленькие дети могут утонуть даже в воде глубиной 10 см: из-за испуга при падении или погружении в воду может произойти резкий вдох, и вода попадает в узкие дыхательные пути. Если вблизи от дома есть пруд, озеро, река или иной водоем, нужно следить, чтобы ребенок не находился возле них без надзора. За ребенком, который играет на пляже или у водоема, нужно всегда следить. Плавающие игрушки могут легко уплыть, и ребенок, пытаясь их поймать, может утонуть.

Ребенку также опасно находиться в воде с надувным кольцом, игрушкой или плавательным матрасом: они тоже легко уплывают или сдуваются.

Ребенка нужно обучить плаванию как можно раньше. Умение плавать закрепляется в течение нескольких лет. Поэтому за детьми нужно следить даже тогда, когда они уже умеют плавать.

Младенца или малолетнего ребенка нельзя ни на минуту оставлять в ванне одного.



Риск перегрева и переохлаждения

Нужно учесть, что механизмы регуляции температуры тела у младенца еще не развиты. Развитие продолжается и в малолетнем возрасте. Поэтому ребенок более чувствителен к изменениям внешней температуры, чем взрослый, и может легко перегреться (слишком теплая или воздухонепроницаемая одежда) или переохладиться (неподходящая легкая одежда).

Ребенка с температурой, особенно младенца, нельзя слишком тепло накрывать, так как температура его тела может подняться и вызвать спазмы.

В жаркую погоду нужно следить за тем, чтобы ребенок достаточно пил. Через нежную поверхность кожи ребенка выделяется много влаги, а запасы жидкости в организме ограничены. Так, в жаркую погоду может возникнуть обезвоживание (дегидратация), которое в худших случаях подвергает опасности жизнь ребенка.



Недопустимо оставлять ребенка одного в машине.

Машина, припаркованная в тени, может через некоторое время оказаться на солнце.

Опасности падений, ушибов и сдавливания

Стол для пеленания, кровать, стул для кормления

В первые месяцы жизни ребенок развивается буквально на глазах. Трудно точно предвидеть появление новых физических умений. Нужно учесть и то, что даже новорожденный может с помощью энергичных движений сдвинуться на край стола для пеленания и упасть. Поэтому главный принцип: никогда не оставляйте ребенка одного на столе для пеленания, диване, большой кровати или на стуле для кормления.

Младенец должен спать в кровати, с которой невозможно упасть!

Расстояние между решетками кровати не должно быть более 10 см, чтобы тело младенца не проходило через решетки.


Если расстояние больше, то ребенок может легко пролезть и повиснуть на голове (поскольку голова относительно большая). Кровать младенца не должна быть многоэтажной. Детям нравится лазать, и многие дети падают с верхних ярусов или с лестницы и получают серьезные травмы. Дети часто сами залезают на стул для кормления и потом слезают. Это можно им позволять только под присмотром взрослых. Очень важно убедиться, чтобы стул для кормления стоял на полу устойчиво.

Другая мебель и покрытия

Ребенок, который начинает двигаться на четырех конечностях, вставать с помощью опоры и ходить, интенсивно изучает окружающий мир.



В доме с малолетними детьми мебель должна быть устойчиво зафиксирована



Он трогает, тянет и толкает предметы, пытается на них или под них залезть. Табуреты на трех ножках или прочая легкая мебель и неприкрепленные к стене полки представляют для детей большую опасность. Они могут упасть на ребенка, когда он их дергает или пытается на них залезть.

Хорошо, если у мебели (если она на уровне лица ребенка) нет острых углов. Острые углы можно прикрыть обивкой. Не используйте свисающие покрытия для мебели или столов. Они привлекают ребенка, и потянув за них, он может уронить на себя предметы, а также горячие блюда и напитки.

Тяжелые предметы

Тяжелые предметы и предметы с острыми углами, особенно те, которые с проводом, – например, настольные и напольные лампы, утюг, другие электрические бытовые приборы, нужно хранить в безопасных для ребенка местах. Потянув за провод, ребенок может опрокинуть предмет на себя.

Окна и двери

Каждый год случается, что дети выпадают из окон и получают повреждения. Во избежание этого к окну нужно прикрепить фиксатор, который позволяет открыть окно не более чем на 8-10 см. На дверь рекомендуется установить преграду, которая не позволит двери до конца закрыться. Существуют и эластичные материалы, которыми можно облицевать линию закрытия со стороны дверных петель.

Лестницы

Множество детей получают серьезные повреждения, падая с лестницы. Если у вас в доме есть лестница и маленькие дети, установите лестничные ограждения – в верхнюю и нижнюю части лестницы. Расстояние между решетками кровати, а также между решетками балкона не должно превышать 10 см.

Дети часто получают болезненный опыт, оставляя пальцы между дверями. Во избежание этого можно набросить на дверь полотенце.

Игрушки на полу

Дети часто падают и ушибаются, споткнувшись о разбросанные по полу игрушки. Нужно следить, чтобы игрушки не оставались на полу, и научить ребенка убирать игрушки.

Опасность ожогов

Кожа у ребенка нежная, поэтому ожоги возникают легче, чем у взрослого человека. Поскольку у ребенка относительно маленькая площадь кожи, то более масштабные ожоги могут оказаться опасными для жизни.

Горячая пища, напитки и другие жидкости

Не пейте кофе или чай, держа ребенка на руках! При неожиданном рывке или попытке схватить что-либо горячий напиток может пролиться на лицо, шею или грудь. Это одна из самых частых причин серьезных ожогов у детей. Также горячая пища на столе должна быть недоступна для детей. Посуду с горячей жидкостью ребенок может потянуть прямо с плиты, и в таком случае ожог может оказаться опасным для жизни. Каждая семья с детьми должна использовать плиту с завышенными краями.

Плита и духовка

Ребенка нельзя допускать к горячей плите и духовке. По возможности нужно пользоваться такой электроплитой, которая уже на заводе сконструирована как безопасная для детей.

Множество детей обжигают руки на раскаленных конфорках плиты. Чтобы этого не случилось, нужно наложить на них защитную пластину. Для двери духовки используйте специальную зашивку.

Дверь духовки должна быть с ненагревающимся стеклом или должна быть снабжена специальным щитком



Отопительные приборы и открытый огонь

Дети получают опасные для жизни ожоги, падая на горячий отопительный прибор. Недопустимо использовать электрические отопительные приборы-рефлекторы в помещениях, где находятся дети. Детей нельзя оставлять без присмотра у горящего камина или в каминной комнате: они могут даже вызвать пожар, бросая в огонь легковозгораемые или взрывчатые предметы и вещества. Температура поверхности радиаторов не должна быть выше 60 °С. Если радиаторы нерегулируемые, то нужно их закрыть решеткой. Не прикрепленные к стене портативные электрорадиаторы использовать нельзя.

Держите спички подальше от детей! Трехлетнему ребенку, пожалуй, можно позволить подуть на пламя спички или свечи и, при желании, зажечь спичку, но только в присутствии взрослого человека. В жилой дом или в квартиру, особенно семьям с детьми, следует установить дымовые детекторы!

Горячая вода из крана

В доме с маленькими детьми нужно следить за тем, чтобы из крана никогда не шла слишком горячая вода. Для этого нужно отрегулировать термостат бойлера или установить на кран смеситель воды, который можно зафиксировать в нужной позиции.

Температура воды из крана в ванной не должна превышать 40 °С, а в кухне – не более 55 °С.

Электричество

Нежная и влажная кожа ребенка очень чувствительна к электротоку. Поэтому крайне важно обращать внимание на устранение опасности поражения током в помещениях, где находятся дети. Нужно проверить, чтобы электроприборы и провода были в порядке и отсоединены от источника электричества на время, когда ими не пользуются. Знакомясь с окружающей средой, дети любят совать свои пальцы и разные предметы во всякие отверстия. Опасными могут быть электроконтакты и розетки. При установке новых розеток следует предпочесть розетки, безопасные для детей. Открытые розетки нужно оборудовать специальными покрытиями. Не забывайте заблокировать гнезда удлинителей. Следите, чтобы все провода, лампы и электроаппаратура были в порядке!

ОПАСНОСТИ ОТРАВЛЕНИЙ И ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГОВ

В первые годы жизни дети изучают мир, при этом нередко пробуя все на вкус. К сожалению, случается так, что в рот к ребенку попадают и опасные вещества. В лучшем случае такое открытие мира заканчивается испугом, а в более тяжелом случае – пожизненными проблемами со здоровьем.

Несчастные случаи с маленькими детьми обычно случаются в то время, когда внимание родителя или опекуна было ненадолго отвлечено (например, во время чистки ванной комнаты зазвонил телефон или во время приема лекарства на плите закипело приготавливаемое блюдо), и привлекшее внимание ребенка опасное вещество быстро попадает к нему в руки, а затем и в рот.

Специалисты горячей информационной линии по отравлениям – тел. 16662 – смогут оценить опасность отравления и дать инструкции по действиям в этой ситуации. Не дожидайтесь появления симптомов/жалоб!

ЛЕКАРСТВА

Лекарства могут вызвать серьезное отравление. Например, различные болеутоляющие средства, сердечные лекарства и препараты для нормализации давления, антидепрессанты, препараты для лечения диабета,

снотворное, препараты железа, различные натуральные продукты, такие как ментоловое, камфорное и эвкалиптовое масла и т.д.

Лекарственные препараты порой очень просто попадают в руки детей, даже если их родители держат лекарства в т.н. недоступном для детей месте. Несчастье может случиться, например, при посещении какого-либо пожилого родственника или когда кто-либо из членов семьи заболел и принимает лекарства. А также в тех случаях, когда в дом приходят гости, чьи оставленные без присмотра сумки почти всегда содержат какие-либо лекарства.



Лекарства ни в коем случае нельзя хранить в ящиках тумбочки или стола, в шкафу в ванной комнате или в кармане халата.

Помните:

- Держите лекарства в запираемом шкафчике для лекарств. Если требуется хранить лекарства в холодильнике, то помещайте их на самую верхнюю полку холодильника.
- Не храните лекарства в таких местах, как сумочка, косметичка, шкафчик в ванной комнате или прикроватная тумбочка.
- Проинформируйте присматривающих за ребенком бабушку с дедушкой или няню об опасностях, связанных с лекарствами, и о возможностях предупреждения несчастных случаев. Убедитесь в безопасности ребенка перед уходом из дома!
- Перед тем, как дать ребенку какое-либо лекарство, прочитайте информационный листок, вложенный в упаковку с лекарством.
- Держите лекарства в оригинальной упаковке, поскольку при переложении лекарств в другую упаковку их можно легко перепутать, а у медиков не будет важной информации для составления плана дальнейшего лечения.
- Не надейтесь только на трудно открываемые для детей пробки, поскольку дети быстро учатся их открывать!
- Избегайте принимать лекарства при детях и не используйте в отношении лекарств слова “конфеты”!

Если ребенок употребил не предназначенные для него лекарства, то:

- позвоните на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 для получения инструкций;
- не дожидайтесь появления симптомов/жалоб на здоровье;
- возьмите с собой в больницу упаковку от лекарства.



Даже маленькие глоток едкого или кислотного вещества сильно повреждает нежную слизистую оболочку рта, глотки и пищевода и может стать причиной пожизненного дефекта.

Химикаты

В наших домах много различных химических веществ, опасных для здоровья ребенка: моющие, чистящие, косметические средства, минеральные масла, скипидар, удобрения и ядохимикаты для защиты растений, средства борьбы с грызунами, различные средства для ухода за автомобилем и т.п.

Особенно опасны едкие химикаты, такие как нашатырный спирт, каустическая сода (щелочь), средства для устранения засоров в трубах, различные чистящие средства, уксус, некоторые средства для удаления накипи, средства для посудомоечной машины, которые могут быстро нанести серьезный ущерб здоровью. Другими опасными продуктами в нашем доме являются растворители и нефтепродукты, например, различные горючие жидкости, растворители краски, ламповое масло, бензин и керосин. При попадании внутрь организма нефтепродукты могут привести к нарушениям дыхания и сознания, и даже к остановке сердца. Все названные вещества

следует хранить так, чтобы ребенок не смог добраться до них. Также следует быть очень внимательным при обычном использовании этих средств (при проведении работ по очистке, особенно в закрытом помещении), поскольку пары химикатов могут вызвать отравление как у взрослых, так и у пребывающих в той же среде детей.

Помните:

- Храните все химикаты в недоступном для детей месте, желательно в запортом шкафу.
- Не забывайте ставить бутылку с химикатами в недоступное для детей место, даже в том случае, если во время уборочных работ вы выходите из помещения только на короткое время.

- Держите химикаты в оригинальной упаковке с хорошо читаемыми этикетками. Зачастую несчастные случаи происходят от того, что химикаты переливают, например, в бутылку из-под прохладительных напитков или в кофейную чашку либо питьевой стакан.
- Всегда читайте инструкцию и предупреждения на упаковке химикатов.
- Никогда не полагайтесь на трудно открываемую для детей пробку на бутылке с химикатами. Дети быстро учатся открывать, наблюдая за взрослыми.
- Некоторые химикаты могут вызывать очень опасные химические ожоги: например, каустическая сода (щелочь), средства для устранения засоров в трубах и сильные кислоты. Для обеспечения безопасности такие вещества не следует держать дома.

Если ребенок выпил химикаты:

- позвоните на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 для получения инструкций по действиям;
- не дожидайтесь появления симптомов/жалоб на здоровье;
- при самостоятельном обращении в больницу возьмите с собой упаковку от химикатов.

Растения

Растения и ягоды привлекают детей, однако тяжелые отравления при этом случаются очень редко. Съедание от одной до трех ядовитых ягод, как правило, не влечет за собой отравления, однако всегда стоит спросить совета у специалистов центра горячей линии по отравлениям по номеру 16662. Вода в вазе с цветами (даже кувшинками или ландышами) безопасна.

Некоторые растения ядовиты и могут вызвать отравление. Например, золотарник (золотой дождь) обыкновенный, тис, ландыш, безвременник, синий аконит (борец), волчьи ягоды, олеандр, глориоза и метистикодендрон (бругмансия или труба ангела). Некоторые растения обладают сильным раздражающим действием на кожу, однако не являются ядовитыми, например, диффенбахия, растения семейства молочайных, некоторые виды кактусов и фикус.

Сравнительно безопасными растениями являются, например, спатифиллум, эписпремум золотистый, пуансетия (прекрасный молочай или «Рождественская звезда»), жимолость, бирючина, монстера, снежнаягодник. Однако при поедании в больших количествах, и они могут вызвать расстройство пищеварения.

Помните:

- если в доме есть маленькие дети, то следует выяснить безопасность или ядовитость домашних растений и следует избегать выращивания ядовитых растений как в доме, так и в саду;
- в случае если ребенок все же съел какое-то опасное растение, то сначала определите, какое именно растение он съел;



- позвоните на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 для оценки рисков и получения инструкций по действиям в данной ситуации.

Табак (и др. никотиновые изделия)

Обычны случаи, когда ребенок попробовал табак. Иногда это может вызвать легкие симптомы, такие как дурнота, тошнота, рвота, боль в животе и повышенное слюноотделение. Внимание! 1 сигарета, больше 3 сигаретных окурков, 1 сигарный окуроч, щепотка нюхательного табака или любое количество жевательного табака могут вызвать у ребенка серьезное отравление.



**На картинке Вы видите
зеленый мухомор.
Фото: Веико Кастане**

Грибы

Довольно распространенное явление, что дети пробуют на вкус грибы, растущие во дворе дома или в лесу. Съедение одного такого гриба обычно безопасно.

В то же время среди растущих в природе грибов есть и очень ядовитые виды, такие как белый или зеленый мухомор, галерина окаймлённая, некоторые виды грибов из семейства паутинниковых и грибы из семейства строчковых, а также свинушки тонкие. Поедание этих грибов даже в незначительных количествах подвергает здоровье большой опасности.

Помните:

- Собирайте только те грибы, о которых вы точно знаете, что они съедобны.
- Не пробуйте грибы на вкус в присутствии ребенка, поскольку ребенок может последовать этому примеру.

Внимание! Если возникло подозрение, что ребенок попробовал/съел ядовитый гриб, то:

- Определите, какой именно гриб он съел!
- Позвоните на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 для оценки рисков и получения инструкций по действиям в данной ситуации.

Укус гадюки

В месте укуса гадюки обычно возникает боль и красноватый/синеватый отек. Иногда может начаться тошнота, рвота, понос, боли в животе, возникнуть проблемы с дыханием, падение кровяного давления, расстройство сознания. Симптомы могут появиться внезапно, и состояние ребенка может быстро измениться. Ребенку, укушенному гадюкой, необходимо больничное наблюдение. Реакция на укус гадюки у каждого человека индивидуальна.

Помните:

- Укусов змей удастся избежать, если вы будете следовать следующим простым правилам:
- Обучите детей тому, что змей и других ползающих животных трогать нельзя.
- В местах обитания гадюк носите подходящую одежду (одежду и обувь).
- Никогда не засовывайте руку в дупла деревьев и в густую траву, прежде чем убедитесь в безопасности этого.
- Наступая на лежащие на земле стволы деревьев, тщательно осматривайтесь вокруг.
- Старайтесь не допускать появления в окрестностях своего жилища мышей и крыс, поскольку они привлекают пресмыкающихся.
- Старайтесь держать траву в окрестностях своего жилища коротко подстриженной.

Первая помощь на месте происшествия:

- Успокойте ребенка и попросите его лежать неподвижно. Сохраняйте спокойствие сами.
- Обеспечьте неподвижность места укуса – наложите повязку.
- Не пытайтесь вырезать ножом место укуса, также наложение жгута не препятствует распространению яда.
- Доставьте пострадавшего в ближайшую больницу. Не позволяйте пострадавшему двигаться.
- Всегда звоните в центр информации по отравлениям по номеру 16662 или в центр тревоги по номеру 112.

Батарейки

В нашем быту множество устройств, работающих на батарейках и аккумуляторах: поздравительные открытки, часы, калькуляторы и т.д. Батарейки бывают различного размера, и дети их также глотают.

Кроме того в батарейках имеется различная начинка. Кислотные батарейки с сухим элементом содержат хлорид аммония и двуокись марганца, батарейки со щелочным сухим элементом содержат различные гидроксиды, а литиевые батарейки содержат двуокись марганца.

В первую очередь опасности в этом плане подвергаются дети моложе четырех лет. Наиболее опасны случаи, когда ребенком проглочены литиевые батарейки-«таблетки» диаметром, превышающим 20 мм. В некоторых тяжелых случаях ожоги возникали уже через 2-2,5 часа.

Новые инструкции по лечению рекомендуют быстро удалить батарейки из пищевода и почаще делать рентгеновские снимки для установления местонахождения батареек, поскольку помимо пищевода продвижение батарейки может задержаться в сужениях между желудком и двенадцатиперстной кишкой. Если проглотившему батарейку ребенку повезет, то у ребенка старше одного года батарейка диаметром до 20 мм выйдет из желудочно-кишечного тракта вместе с испражнениями.

Для ребенка в возрасте до одного года опасны уже батарейки диаметром 15,6-16 мм. Батарейки диаметром менее 15 мм почти никогда не застревали в пищеводе и выходили естественным путем без осложнений.

В связи с этим в отношении каждого человека, проглотившего батарейку диаметром свыше 15 мм, необходимо сделать следующее:

- немедленно позвонить на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 либо отправиться в ближайший отдел экстренной медицины;
- постараться определить тип и размер проглоченной батарейки;
- не пытаться вызвать у пострадавшего рвоту;
- в большинстве случаев местонахождение батарейки в пищеварительном тракте можно установить с помощью рентгеновского обследования. В случае застревания батарейки в пищеводе ее можно вытащить с помощью эндоскопа;
- если по каким-либо причинам не обращаются в больницу, то необходимо обязательно наблюдать пострадавшего. В случае повышения температуры, появления болей в грудной клетке и животе, рвоты и стула с кровью быстро свяжитесь с врачом или позвоните по номеру 16662.
- Если батарейка попала в дыхательные пути, то немедленно звоните по номеру 112!

Первая помощь в случае отравлений

Для получения более точной информации позвоните на горячую линию по отравлениям, см. www.16662.ee.

При попадании токсичного вещества в организм через рот

- Прополощите рот!
- Не пытайтесь вызвать у пострадавшего рвоту! Когда будете звонить врачу, то держите под рукой упаковку из-под химикатов/лекарств!

При попадании ядовитого вещества на кожу

- Снимите загрязненную одежду, избегая при этом дополнительного контакта с химикатами.
- Промывайте кожу прохладной проточной водой в течение не менее 15 минут.
- В случае появления сильной боли, ран от ожогов или воспаления следует незамедлительно обратиться к врачу.

При попадании ядовитого вещества в глаз(а)

- Промывайте глаз(а) большим количеством воды в течение не менее 15 минут (в случае едких веществ – не менее 30 минут).
- Если сразу не промыть глаз(а) до обращения к врачу, то с большой долей вероятности это приведет к повреждению глаза.
- Если в течение последующих часов появятся выраженные симптомы воспаления – сильная боль, отек, светобоязнь или слезотечение – следует обратиться к врачу.

При вдыхании ядовитого вещества

- Выведите пострадавшего на свежий воздух. Сами при этом избегайте вдыхания ядовитого вещества.
- Если у пострадавшего на свежем воздухе не наступило облегчения, то в дальнейшем у него может начаться сильный кашель, удушье или проявятся иные симптомы.
- Обращение на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 целесообразно даже в том случае, если после проглатывания химиката или таблетки ничего не происходит либо нет уверенности, что яд попал в организм.

Некоторые химикаты и лекарства начинают действовать через продолжительное время, и тогда может случиться, что при появлении симптомов будет уже слишком поздно что-то делать.

Внимание! Никогда не давайте ребенку что-либо через рот, если у него головокружение, расстройство сознания или иные сопутствующие симптомы.

Внимание! Никогда не вызывайте у пострадавшего рвоту, прежде чем вы не позвоните на горячую линию информации по отравлениям либо врачу или в больницу. Рвоту нельзя вызывать у детей, у которых появляется расстройство сознания или если ребенок проглотил едкое вещество или керосиновый продукт.

Внимание! Если у ребенка появляются нарушения дыхания, головокружение/сонливость, обморочное состояние или судороги, следует срочно позвонить в скорую помощь/больницу. Находящегося в забытие ребенка во избежание удушья следует положить в стабильное положение на боку.

Активированный уголь может спасти жизнь

В случае отравления задачей активированного угля является связывание попавших в организм через рот ядовитых веществ и препятствование их всасыванию. Активированный уголь следует принять как можно быстрее, желательно в течение первых 30 минут после попадания яда через рот в организм.

Ориентировочные количества таблеток активированного угля (дозы, которые должны быть в каждом доме):

В аптеках в продаже имеются, главным образом, таблетки активированного угля по 250 мг. Доза взрослого человека ориентировочно составляет 50 г, т.е. 200 таблеток. Доза для 10-килограммового ребенка составляет 10 г, т.е. 40 таблеток.

Как правило, дети отказываются глотать таблетки активированного угля. Рекомендации центра информации по отравлениям по введению детям активированного угля:

- измельчите таблетки в небольшом количестве воды;
- подмешайте всю дозу активированного угля в какой-либо вкусный продукт (йогурт, мороженое, молоко, лимонад и т.п.);
- следите за тем, чтобы количество продукта не превышало количества, которое ребенок может обычно съесть или выпить.

Активированный уголь нельзя вводить:

- пациенту с расстройством сознания или находящемуся без сознания в домашних условиях, поскольку пациент может этим подавиться.

Активированный уголь нет смысла вводить в случаях приема ниже перечисленных веществ, поскольку активированный уголь не связывает эти вещества и может даже осложнить протекание отравления:

1. Алкоголь.
2. Продукты керосина.
3. Едкие кислоты и основания (щелочи).
4. Фтор.
5. Цианиды.
6. Металлы (например, железо и литий).

Внимание! Всегда звоните на горячую линию по отравлениям по номеру 16662 перед тем, как дать ребенку активированный уголь для оценки рисков и получения рекомендаций, поскольку активированного угля всегда не достаточно либо его прием в некоторых ситуациях является несообразным. Также при консультировании сообщается о требующих наблюдения рисках, которые сопровождают прием такого большого количества активированного угля.

Когда вы звоните в центр информации по отравлениям, то вам отвечает специалист, который может в случае отравления дать профессиональный совет. Очень важно при этом сообщить следующую информацию, чтобы специалист мог правильно оценить вашу ситуацию:

Наименование или упаковка изделия. Держите под рукой бутылку или упаковку, когда звоните нам. Если речь идет о химикатах, то хорошо бы знать, для чего он используется.

Оцените количество вещества, которое ребенок мог проглотить.

Сколько времени прошло с момента происшествия несчастного случая?

Как чувствует себя ребенок?

Опасности порезов и ссадин

Ножницы, ножи и прочие инструменты

Острые и колющие предметы, которые могут нанести ребенку серьезные травмы, нужно хранить в недоступном для детей месте. Никогда не занимайтесь швейной или другой работой, где применяете острые и колкие инструменты, когда ребенок у вас на руках или пытается в это время с вами поиграть! Не оставляйте острые предметы там, где ребенок может их достать! Когда ребенок подрастет, его нужно будет научить безопасному обращению с иголкой, ножницами и другими острыми предметами.

Первые ножницы и нож должны быть с закругленными концами! Их приобретайте в игрушечном магазине.



Во время игры (например, ребенок тянет ее за хвост) у собаки может проявиться охранный или охотничий инстинкт, и ребенок может стать жертвой атаки с очень серьезными последствиями.

Домашние животные

Ребенка и собаку нельзя оставлять вместе без присмотра. Известно много случаев, когда собака кусала даже своего хозяина. Ребенка не стоит оставлять одного и с кошкой, которая больно царапается, а царапины могут воспалиться.



Опасности в окрестностях дома

Ребенок как игрок

Безопасная среда для игр значительно снижает риск повреждений. Во дворе, где ребенок играет, нужно все осмотреть на предмет безопасности. При планировании новых жилищ рекомендуется сохранять естественный лес и луга и устроить площадку для игр. При строительстве игровой площадки следует учесть требования безопасности, чтобы дети не мешали друг другу. Почва под устройствами для лазанья и прочих, с которых ребенок может упасть, должна быть покрыта слоем песка или иного смягчающего удар материала толщиной 40 см. Нужно постоянно следить, чтобы игровая площадка была в порядке.

Шоссе, а также дороги внутри микрорайонов с малым движением – не место для игр. Непосредственная близость автомобильной дороги также опасна. Даже играющий под родительским надзором ребенок может неожиданно выбежать на дорогу, например, для того чтобы поймать мяч или догнать кошку, и попасть под машину.

Ребенок на велосипеде и самокате

Если ребенок катается на своем первом велосипеде или самокате, он должен обязательно надевать защитный шлем и защиту для коленей, локтей и запястий. Маленькому ребенку, разумеется, нельзя позволять кататься на дорогах, где движутся транспортные средства. Чтобы ребенок на велосипеде был хорошо виден, рекомендуется оборудовать велосипед ребенка длинным флагштоком и флажком, которые можно найти в велосипедном магазине. Если условия для обучения езде на велосипеде неподходящие, то не следует торопиться с покупкой первого велосипеда, а сделать это тогда, когда ребенок подрастет.

Возле дома не должно быть доходящей до земли пожарной лестницы, по которой ребенок мог бы залезть, обрушивающейся поленницы и прочих опасностей.



Ребенок на хуторе или в домашнем предпринимательстве

На хуторе или в домашнем предпринимательстве существует ряд опасностей, так как двор и сад часто являются в одно время и местом для игр ребенка и зоной работы и производства. На хуторе или в домашнем предпринимательстве любопытный ребенок может неожиданно оказаться в опасности, даже когда за ним наблюдают. В хозяйстве нужно обратить внимание на следующее:

- Оборудованы ли кормушки, канавки и мостики ограждением?
- Закрыты ли колодцы или ограничены забором?
- Закрыты ли розетки и выключатели?
- Отключены ли электрокабели и провода от источника тока, если ими не пользуются?
- Закрыты ли валики, ленты и другие движущиеся части машин щитками или пластинками?
- Убраны ли такие инструменты, как косы, вилы и топоры в безопасное место?
- Убраны ли средства против вредителей, топливо, кислоты и прочие опасные вещества в недоступное для детей место?
- Безопасно ли припаркованы машины, трейлеры и вагоны?
- Вынуты ли ключи зажигания в тракторах и других машинах на время, когда ими не пользуются?
- Убраны ли стоячие лестницы и хранятся ли они в безопасном месте, когда ими не пользуются?

Если ребенок находится в лодке или в ситуации, где есть возможность утонуть (например, на мостике вместе с отцом, ловящим рыбу), на него нужно надеть спасательный жилет.



- Помните, что нужно тщательно смотреть, где находятся дети во время движения задним ходом. Убедитесь, что дети не находятся позади машины!
- Помните, что ребенка опасно пускать в кабину трактора: дверь может открыться и ребенок выпадет!
- Помните, что колодцы и наполненные водой ванны или бочки таят в себе опасность для детей! Накройте крышкой или не храните в ванне/бочке воду, пока дети маленькие!
- Помните, что тюки сена, сложенные мешки с удобрением, бревна, доски и кучи гравия, песка и зерна могут обрушиться на ребенка!
- Помните, что валяющиеся стекла, оголенные провода и т.д. представляют собой большую опасность!
- Помните, что животных легко напугать, и они могут неожиданно напасть на ребенка и даже укусить!
- Помните, что ребенок более чувствителен к пыли и шуму, чем взрослый. Держите его подальше от пыльных и шумных рабочих зон!
- Не забудьте прикрепить к одежде ребенка светоотражатели, если он находится на улице в темное время!
- Помните, что ребенка нельзя оставлять одного возле канав, прудов и других водоемов! Наденьте на ребенка спасательный жилет, если поедете с ним на рыбалку или прогулку!
- Помните, что живой огонь завораживает детей! Научите ребенка правильно обращаться с огнем! Спички держите в безопасном месте!

Прочие опасности

Ребенок как пешеход

Гуляя с ребенком, помните, что уже с малых лет чрезвычайно важно выработать манеры правильного и безопасного поведения. Не забывайте, что лучше всего учит пример! Запомните золотое правило: смотри и будь видим! Поэтому проследите за тем, чтобы на коляске, детской одежде и обуви, а также на одежде взрослых имелись светоотражатели! Одевая ребенка для прогулки, в садик и т. д., рекомендуется предпочесть яркую одежду.

Ребенок на транспорте взрослого

Ребенок нуждается в защите даже тогда, когда его катают на велосипеде. Должны быть детское сиденье с опорой для спины и головы и защитный шлем.

Рекомендуется прикрепить также велосипедный флажок. Если ребенок находится в машине, воспользуйтесь детским сиденьем.

Санки, лыжи, коньки

Кататься на санках или лыжах можно в безопасной местности, находящейся в стороне от движения и где нет опасных предметов (камни, столбы, рельсы и т. д.), деревьев и других препятствий, которые могут травмировать ребенка. Ребенка нужно научить кататься на санках, лыжах и коньках. В местах или в ситуациях, где риск получить травму высок, например, зимой на горке, наденьте на ребенка защитный шлем.



В гостях нужно тщательно смотреть за ребенком.

С ребенком в гостях

Если с маленьким ребенком идут в гости к людям, у которых нет детей, то это может быть небезопасным для ребенка. Например, лекарства и химикаты могут храниться в легкодоступных местах, горячая пища и напитки могут находиться на столе с ниспадающей скатертью и т.д. Чужой двор или сад также может таить опасность, и маленького ребенка там нельзя оставлять одного.

Чужие люди

Не все чужие люди безопасны для ребенка. Поэтому нужно заранее объяснить ребенку, чтобы он никогда не пошел с человеком, которого не знает. А также то, чтобы он не ел предлагаемые чужими или найденные на земле сладости.

Обучение ребенка

Память маленького ребенка кратковременна. Поэтому нужно настойчиво и повторно учить его распознавать опасности и остерегаться их. Поскольку память маленького ребенка образная, а не логическая, то от словесного объяснения мало пользы. Нужно показывать опасности и возможности их избежания в реальности. Пользу приносят также рисунки, учебные фильмы и картинки о безопасном поведении и их обсуждение. Не забывайте важную роль собственного примера!

Физическая активность

Развитие физической активности и ловкости движения являются важным условием того, чтобы у ребенка было в дальнейшей жизни меньше травм.

Основные проблемы безопасности у детей

	Основные опасности	Как их избежать
Новорожденный (1-й месяц жизни)	<ul style="list-style-type: none"> • Падение • Удушье из-за аспирации содержимого желудка • Удушье из-за погружения носа и рта в подушку, особенно в положении на животе • Удушье из-за покрытия носа и рта пленкой • Удушье в результате обматывания длинного шнура вокруг шеи • Риск утонуть при купании • Ожог от горячей воды или пищи 	<ul style="list-style-type: none"> › Никогда не оставляй ребенка одного на столе для пеленания или на диване! › Используй только кровать с решеткой! › Никогда не оставляй новорожденного одного дома! › После кормления подними младенца в вертикальную позицию, чтобы вышел воздух; уложив младенца после кормления в кровать, не оставляй его без присмотра! › Не используй в кровати ребенка пленочное покрытие или пакеты, а также длинные шнуры! › Купая ребенка, будь осторожен, при возможности купайте ребенка вдвоем! › Используй для регулирования температуры воды в кране специальный фиксатор, и установи его так, чтобы температура воды была ниже 40 °C! › Никогда не пей горячий чай или кофе с ребенком на руках! › В машине пользуйся специальным детским сиденьем!
2–5 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • Те же опасности, что и у новорожденного • Повышается риск падения, поскольку движения ребенка становятся более энергичными, и он может неожиданно повернуться • Развивающееся умение хватать дает возможность тянуть и брать в рот разные предметы: мелкие предметы попадают в дыхательные пути, и ребенок может задохнуться 	<ul style="list-style-type: none"> › Продолжай принимать все меры предосторожности для младенцев! › Обращай внимание на игрушки: избегай мелких и бьющихся предметов, шнурков и шарфов! › Расстояние между решетками детской кровати не должно быть более 10 см! › Все лекарства должны храниться в недоступном для детей месте!
6–11 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • Те же опасности, что и в предыдущие месяцы • Ребенок начинает хвататься за провода, углы скатерти, ронять незакрепленные полки, падать на твердые или острые предметы и т. п. • Повышается риск достать ядовитые вещества 	<ul style="list-style-type: none"> › Продолжай принимать те же меры, что и в прошлые месяцы! › Обрати внимание на безопасность мебели! › Проверь, чтобы мебель устойчиво стояла на полу! › В случае необходимости сделай защиту на острые углы и прочие переустройства! › Не подпускай ребенка к горячей духовке! Сделай перила для лестницы! › Все химикаты должны быть недоступны детям!

Основные опасности	Как их избежать
<div data-bbox="135 250 167 343" data-label="Text">1–3 года</div> <ul style="list-style-type: none"> • Поскольку ребенок начинает ходить и интенсивно познавать мир, повышается: <ul style="list-style-type: none"> – опасность падения – риск погрузиться в воду и утонуть – опасность тянуть предметы, лазить повсюду и остаться под завалом – риск повреждения острыми предметами – опасность ожога горячей водой, пищей, от горячих предметов и плиты – риск получить удар током от розеток или поврежденных проводов – опасность задохнуться из-за мелких предметов, которые дети берут в рот и которые попадают в дыхательные пути (особенно в 2 года) – опасность отравления и химического ожога из-за интереса к таблеткам и содержимому бутылок – опасность задохнуться из-за натягивания на голову полиэтиленового пакета – риск получить травму от работающих механизмов – риск остаться незамеченным для водителей транспортных средств 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Не оставляй ребенка дома одного! Не оставляй его без присмотра на общей игровой площадке! ▸ Присматривай за играющим во дворе ребенком. Если возле дома есть пруд, ручей или иной водоем, убедись, чтобы у ребенка не было доступа к нему! ▸ Проверь, чтобы в доме и в его окрестностях не было опасности обрушения и доступных для детей острых или ядовитых веществ! Удали все доступные ребенку ядовитые растения, лекарства, химикаты и полиэтиленовые пакеты! ▸ Убедись в том, чтобы мебель в комнате ребенка была благоприятной для него! Избегай свисающих скатертей и проводов! Используй защиту для розеток, запоры для окон и перила для лестницы! ▸ Пока у ребенка сохранилась привычка брать в рот различные предметы, не давай ему для игр мелкие или сломанные игрушки или, например, жемчужины или орехи! ▸ Отрегулируй температуру воды в кране на 40 °C! ▸ Одевай ребенка соответственно погоде и желательно в светлую одежду, избегай шнурков! ▸ Работая с механизмами или автомобилем, убедись, что нет рядом детей! ▸ Занимаясь спортом или в других ситуациях, которые могут таить в себе опасность, а также в автомобиле снабди ребенка средствами защиты (детское сиденье, защитный шлем, защита для коленей и др.) ▸ Учи ребенка и помогай ему в физическом развитии!

Мы не можем винить младенца или маленького ребенка в том, что его поведение стало причиной травмы. Мы должны уметь предвидеть и предотвратить опасность. Мы можем многое сделать для того, чтобы уберечь ребенка от повреждений.

Мы можем:

- сделать жизненную среду ребенка более дружелюбной и безопасной
- отделить источник опасности (пруд, обрыв, шоссе и др.) от ребенка
- позаботиться о том, чтобы ребенок находился под соответствующим его возрасту присмотром
- воспользоваться средствами безопасности
- позаботиться о том, чтобы игрушки, спортивные снаряды и т. д. были как можно более безопасными
- давать детям задания, обучать согласно их уровню развития, точно определяя, что дети могут делать и где находиться
- подавать своим поведением хороший пример.

