

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, приводящие к увечьям и смерти детей:

- 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.

- Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны изменить свое собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.
- Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.
- Важно не развить 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 несчастия. 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.

Острые отравления у детей лекарственными препаратами, веществами бытовой и промышленной химии наблюдаются довольно часто, не редко сопровождаются развитием тяжелой интоксикации и при несвоевременно или при неправильном оказании первой помощи могут привести к смертельному исходу.

Острые отравления лекарственными препаратами, особенно при применении нескольких лекарств одновременно, происходит в результате их передозировки, или при неправильном их применении, или при непереносимости ребенком лекарственного средства. **Родители должны тщательно соблюдать указания врача в отношении дозировки, времени приема лекарства, длительности курса лечения, а также знать, какие побочные эффекты возможны при приеме лекарства.**

Возможны случайные отравления лекарствами, находящимися в домашних аптечках. Во избежание этого необходимо хранить лекарства в недоступных для детей местах.

Острые отравления химическими веществами (кислотами, щелочами) обычно происходит при их неправильном хранении в домашних условиях. Эти отравления являются одними из самых тяжелых и дают высокую летальность.

Отравления фосфорорганическими соединениями наблюдаются, главным образом, при несоблюдении правил их применения.

Картина отравления, его течение и исход зависят от следующих факторов:

- сила действия токсического вещества (то есть его ядовитость);
- количество токсического вещества, введенного в организм;
- пути введения (через рот, через дыхательные пути, через кожу, внутривенно);
- возраст пострадавшего ребенка;
- общее состояние, на фоне которого произошло отравление (был ли ребенок здоров или страдал каким-либо заболеванием);
- условия окружающей среды, при которых произошло отравление (метеоусловия, открытое или замкнутое пространство и др.);
- время, прошедшее после последнего приема пищи (особенно это важно, если токсическое вещество было принято через рот).

Основные этапы развития острой интоксикации при поступлении токсического вещества через рот.

1. **Скрытый период** - время от момента приема яда до появления первых клинических признаков его действия (боль в животе, тошнота, рвота, головокружения и др.).
2. **Токсический период**, во время которого ядовитое вещество всасывается в желудочно-кишечном тракте, попадает в кровь и оказывает свое токсическое воздействие на органы и ткани. Именно в этот период развиваются симптомы, характерные для отравления данным веществом.
3. **Соматогенный период**, когда яд выводится из организма, но повреждения органов и тканей, развившиеся под действием яда, еще остаются.

4. **Восстановительный период** - период последствий острого отравления, которые могут наблюдаться длительное время (месяцы и годы) поэтому за детьми, перенесшими тяжелое отравление, необходимо тщательное врачебное наблюдение в течение длительного времени.

По степени тяжести отравления делятся на легкие, среднетяжелые и тяжелые.

Отравление смесью токсических веществ всегда надо рассматривать как более тяжелое. Отравления могут быть острыми и хроническими. Острые отравления характеризуются острым развитием симптомов, специфичных для данного отравления.

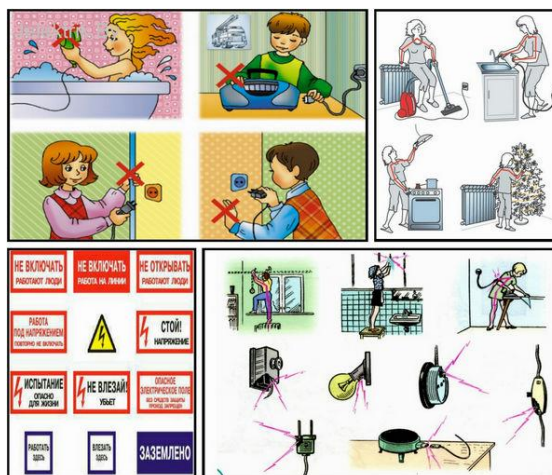
Хронические отравления возникают при длительном поступлении в организм сублетальных доз отравляющего вещества и проявляются вначале неспецифическими симптомами. Обычно это нарушения со стороны нервной системы и желудочно-кишечного тракта: вялость, слабость, утомляемость, снижение аппетита, снижение массы тела и др.

При явном остром отравлении или при подозрении на острое отравление необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью!

Неотложная помощь при острых отравлениях.

- При попадании ядовитого вещества в глаза их необходимо как можно быстрее промыть большим количеством воды. **Нельзя применять нейтрализующие жидкости, например соду при попадании в глаза кислот!**

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:

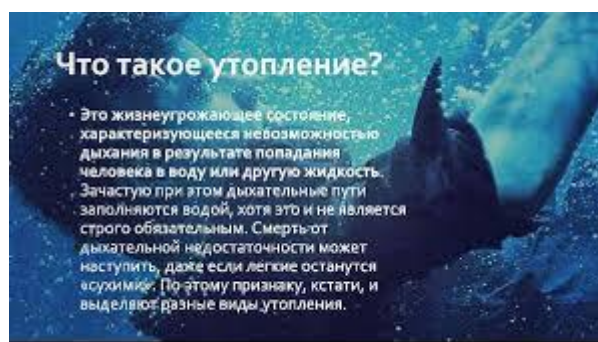
- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.



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.



3.7. 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.



5. Нарушение правил поведения на железной дороге.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

- не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;
- запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;
- соблюдать самим и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.



Родители должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях - это средство спасения жизни и здоровья ребенка!

6. О недопустимости хулиганских действий на объектах железнодорожного транспорта



Хулиганство и вандализм – является одной из актуальных проблем на сегодня. Значительные суммы вкладываются в то, чтобы пассажирам в дороге было максимально комфортно, часть из которых вынужденно направляются на то, чтобы восстановить пострадавшие от рук хулиганов стекла, сиденья, вагоны, светофоры.

Зачастую ущерб железной дороге наносят дети и подростки - не по злому умыслу, а из любопытства: что произойдет, если я положу камень на рельсы? А попаду ли я в окно проходящего поезда? А что будет, если разбить стекло у светофора на переезде? К сожалению, о последствиях своих поступков дети не задумываются о том, что, разбив стекло в вагоне, можно ранить человека, наложив бревно или камни на рельсы, вызвать не только остановку поезда, но и - при определенном стечении обстоятельств - допустить его сход, а поврежденный светофор может привести к столкновению автомобиля и поезда. Невинное любопытство может стать причиной больших неприятностей. Нужно и в школах, и в семье родителям чаще общаться со своими детьми и объяснять им, что такая «маленькая

шалость», как разрисовать вагон «смешными» граффити - это шаг к преступлению. За это уже можно понести и уголовную ответственность. Подложенный на рельсы посторонний предмет или кража кабеля из устройства связи ставят под угрозу жизнь и безопасность пассажиров.

За совершение подобных противоправных действий граждане могут быть привлечены к административной и уголовной ответственности.

Так, противоправные действия на железной дороге могут быть квалифицированы по ст. 213 УК РФ – хулиганство, ст. 214 УК РФ – вандализм (порча имущества на общественном транспорте, в том числе, нанесение «граффити»), ст. 167 УК РФ – умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, ст. 267 УК РФ – приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения, ст. 267.1 УК РФ - совершение из хулиганских побуждений действий, угрожающих безопасной эксплуатации транспортных средств.

Особо следует подчеркнуть, что ущерб, причиненный несовершеннолетними, возмещается их родителями.

Приложение 2 (лист 2)

**Уважаемые родители!
Позаботьтесь о безопасности
ваших детей:**



Держите спички, зажигалки в недоступном для детей месте

Ограничьте доступ к нагревательным приборам (электроплита, обогреватель, фен, плойка, утюг). Объясняйте детям, что горячие предметы трогать опасно.

Закрывайте на ключ или устанавливайте специальные фиксаторы

на розетки, шкафчики с химическими веществами (чистящие средства, лаки, стиральный порошок, краски). Храните лекарства в аптечке в недоступном для детей месте.



Не допускайте попадания на кожу горячей жидкости

чайник и бокалы с горячим чаем должны стоять в недоступном для детей месте. Не сажайте ребенка за общий стол и не кормите на руках детей старше 1 года. Приобретите детский столик и стульчик.



Оберегайте ребенка от травм:

закрывайте окна, держите в недоступном месте ножи, ножницы и другие опасные инструменты. Для предотвращения падения ребенка из окна или с балкона, будьте предельно внимательны, открывая их. Помните, что москитная сетка не защитит ребенка от падения из окна.

Следите за ребенком во время водных процедур

не оставляйте без присмотра детей при купании в ванной, следите за ребенком при купании на водоемах, чтобы избежать несчастных случаев на воде.



Не подпускайте ребенка близко к бродячим животным

во избежание укусов. Не оставляйте его одного в комнате с домашними питомцами. Гуляя с собакой, помните о необходимости использования поводка и намордника.

