Памятка № 58(Р.)

**Профилактика травматизма у детей**

Детский травматизм и его предупреждение - очень важная и серьезная

проблема, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это неблагоустроенность внешней

среды, халатность, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

Естественно, возникновению травм способствуют и психологические

особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности.

Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей

от них. Работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в

следующих направлениях:

•         Устранение травмоопасных ситуаций;

•         Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Основные черты, характеризующие детский травматизм остаются постоянными на протяжении последних 20-30 лет. В целом у мальчиков травмы возникают в 2 раза чаще, чем у девочек.

В структуре детского травматизма преобладают бытовые травмы (60-68%). Причем у детей до 7 лет они составляют около 80% всех повреждений. При этом 78% травм дети получают во дворах, на улицах и только 22% - в помещениях.

Причины детского травматизма:

1. На первое место по частоте встречаемости вышли следующие травмы: порезы, уколы разбитым стеклом, сухими ветками, сучками на деревьях, кустарниках, занозы от палок, деревянных лопаток и игрушек, досок, ушибы при катании на велосипедах, самокатах, качелях и каруселях;

2.        На второе место по частоте встречаемости - травмирование во время игр торчащими из земли металлическими или деревянными предметами, невысокими пеньками сломанных деревьев на площадках для подвижных игр, а так же при наличии ямок и выбоин на участке;

3.        На третьем месте - падение с горок,

4.        На четвертом месте - травмирование от неприкрепленной мебели, травмирование при ДТП.

Наиболее часто встречающийся травматизм у детей - бытовой.

Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:

•         ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня;

•         падение с кровати, окна, стола и ступенек;

•         удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);

•         отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами,

•         моющими жидкостями, отбеливателями и др.);

•         поражение электрическим током от неисправных электроприборов,

обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

**Ожоги**

Ожоги, включая ожоги паром, - наиболее распространенные травмы у детей. Сильные ожоги оставляют шрамы, а иногда могут привести к смертельному исходу.

Ожогов можно избежать, если:

•         держать детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;

•         устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;

•         держать детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;

•         прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.

**Падения**

Падение - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Их можно предотвратить, если:

•         не разрешать детям лазить в опасных местах;

•         устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

**Угроза выпадения из окна**

С наступлением тёплого времени года люди открывают окна. А их дети выпадают с верхних этажей вместе с москитными сетками. Родители, будьте внимательны! Следите, чтобы дети не подходили к открытым окнам, а также не ставьте малышей на подоконник, чтобы отвлечь их.

Как правило, во всех случаях падения дети самостоятельно забирались на подоконник, используя в качестве подставки различные предметы мебели,

и, опираясь на противомоскитную сетку, выпадали из окна вместе с ней. При этом подавляющее большинство падений происходили из-за недостатка контроля взрослыми за поведением детей, рассеянностью родных и близких, забывающих закрывать окна, неправильной расстановкой мебели, дающей возможность детям самостоятельно забираться на подоконники, и наличие москитных сеток, создающих иллюзию закрытого окна.

Основные рекомендации родителям:

•         1. Не оставлять окна открытыми, если дома маленький ребенок, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда.

•         2. Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна - дети любят опираться на них, воспринимая как надёжную опору, а потом выпадают вместе с ними наружу.

•         3. Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей.

•         4. Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребёнок не взобрался на подоконник и не слетел вниз.

•         5. Не следует позволять детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.

•         6. Не следует класть вещи в беспорядке в процессе уборки возле балконных или межкомнатных остеклённых дверей, так как ребёнок может споткнуться и нанести себе травму.

•         7. Преподавать детям уроки безопасности. Учить старших детей приглядывать за младшими.

•         8. Тщательно подобрать аксессуары на окна для детской комнаты. В частности, средства солнцезащиты, такие как жалюзи и рулонные шторы должные быть без свисающих шнуров и цепочек. Ребёнок может в них запутаться и спровоцировать удушье.

•         9. Посадить под окнами зелёные насаждения, особенно, если вы живёте в частном доме, которые смогут смягчить приземление в случае выпадения ребёнка из окна.

•         Установить на окна блокираторы, препятствующие открытию окна ребёнком самостоятельно.

Но всё же, уважаемые родители, гораздо спокойнее и безопаснее, по возможности, не оставлять маленького ребёнка одного, а брать с собой. В крайнем случае, кооперироваться со знакомыми, родственниками и оставлять ребёнка у них или приглашать «свободных» родственников к себе, чтобы они посидели с ребёнком. Если же такой возможности нет, а вы очень беспокоитесь, то, на крайний случай, существуют системы видеонаблюдения через Интернет в режиме on-line. Можно использовать Skype.

Конечно, от всего не застрахуешься, но сделать то, что в наших силах, чтобы обезопасить ребёнка, мы обязаны.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, а особенно качели. Если ребенок упал с качели, он должен прижаться к земле и подальше отползти, чтобы избежать дополнительного удара. Добровольный прыжок с качели никогда не заканчивается безопасным

приземлением на ноги. От резкого касания с грунтом - перелом лодыжек,

берцовых костей, вывих голеностопных суставов.

**Порезы**

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стеклянные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить детей не прикасаться к разбитому стеклу. Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами.

Можно избежать многих травм, если объяснять детям, что бросаться

камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами

очень опасно. Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источником заражения ран. Таких предметов не должно быть на детских игровых площадках.

**Удушье от малых предметов**

Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кормите ребенка измельченной пищей.

Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки -это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья. Следует убедиться, что с ребенком все обстоит благополучно. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок клал что-нибудь в рот.

**Отравления**

Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее,

например керосин, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых

продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для

детей месте.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и

щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей.

**Поражение электрическим током**

Дети могут получить серьезные повреждения, воткнув пальцы или какие-либо предметы в электрические розетки; их необходимо закрывать, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Электрические провода должны быть недоступны детям - обнаженные провода представляют для них особую опасность.

**Травматизм на дороге**

Из всевозможных травм на улично-транспортную приходится каждая

двухсотая. Но последствия их очень серьезны. 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.

Дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят

дорогу:

•         остановиться на обочине;

•         посмотреть в обе стороны;

•         перед тем как переходить дорогу, убедиться, что машин или других

•         транспортных средств на дороге нет;

•         переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребенка старшего возраста;

•         идти, но ни в коем случае не бежать;

•         переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;

•         на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;

•         переходить дорогу надо по перпендикуляру к оси, а не по диагонали;

•         если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;

•         маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;

•         надо научить ребенка не поддаваться "стадному" чувству при переходе улицы группой;

•         детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;

•         Во избежание несчастных случаев детей нужно учить ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению.

• Старших детей необходимо научить присматривать за младшими.
При перевозке ребенка в автомобиле, необходимо использовать

специальное кресло и ремни безопасности, ребенка надо посадить сзади и справа.

Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной травматизма среди детей старшего возраста. Таких случаев можно избежать, если родственники и родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде. Детям нужно надевать на голову шлемы и другие приспособления для защиты.

Еще ни одно увлечение детей не приводило к такому наплыву раненых,

какроллинг (катание на роликовых коньках), который в последнее время стал особенно популярным. В роллинге слишком высоки требования к владению телом - малейший сбой приводит к падению, что всегда чревато травмой.

Покупая ребенку роликовые коньки, научите стоять на них и перемещаться. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Проследите за правильной постановкой голеностопного сустава.

Не покупайте детям роликовых коньков китайского производства, хотя и стоят они дешевле. Они травмоопасны и недолговечны. Голенище должно служить хорошей опорой, поэтому должно быть твердым. Пригласите опытного роллера, если сами не можете научить хотя бы одному методу торможения.

Обязательно приобретите наколенники, налокотники, напульсники и

шлем. Это предупредит основные травмы.

Научите правильно падать - вперед на колени, а затем на руки.

Кататься нужно подальше от автомобильных дорог.

Научите детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги,

быть внимательным.

**Водный травматизм**

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на

минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов. Дети могут

утонуть менее, чем за две минуты даже в небольшом количестве воды,

поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды.

Нужно закрывать колодцы, ванны, ведра с водой.

Детей нужно учить плавать, начиная с раннего возраста.

Дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых.

**Профилактика спортивного травматизма**

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;

обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы -состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

•                     перед спортивными соревнованиями проводить предварительные медицинские осмотры;

•                     перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;

•                     перед началом занятий необходимо проверить готовность спортивной площадки, зала, убрать все посторонние и выступающие предметы;

• на спортивных площадках должны отсутствовать выступающие
предметы, стекло, ямки и.т.д.

•                     проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования;

•                     дети при спортивных занятия должны быть в соответствующей занятию в соответствующей спортивной форме; в спортивной обуви с завязанными шнурками;

•                       на руках не должно быть часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;

•                       соблюдать питьевой режим;

•                       не проводить соревнования в ненастную погоду (дождь, сильный ветер и т.д.)

•                     чередовать нагрузку и отдых во время занятия;

•                     при плохом самочувствии освободить ребенка от занятия.