

Запобігання травматизму



Травми й насильство становлять серйозну небезпеку для здоров'я дітей. Найчастіше травми одержують внаслідок падіння, опіків, автомобільних катастроф, отруень і утоплень. Більшість із них стаються вдома або неподалік від нього і майже всі з них можна було б попередити. При тому що тяжкість дорожньо-транспортного травматизму особливо висока, занадто мало робиться для його ефективного попередження. Найпростіші вимоги до перевезення дитини в транспортному засобі, використання дитячих сидінь, ременів безпеки ігноруються, хоча до таких порушень повинна бути відсутня толерантність, насамперед у сім'ї.

Щороку у світі 750 000 дітей помирають від отриманих травм. Ще 400 мільйонів одержують серйозні ушкодження.

В Україні спостерігається стійке зниження дитячої смертності, при цьому смертність від отруень, падінь, утоплень, опіків, які становлять у середньому 10 % усієї дитячої смертності, практично не зменшується. У багатьох випадках травматизм призводить до інвалідності. В Україні, як і в Європі, запобігання смерті дітей від травм визнано найбільш ефективною стратегією зниження дитячої смертності.

Дуже важливо, аби батьки знали, що потрібно робити у випадках, коли дитина одержала травму, щоб її наслідки були менш серйозними.

Дорослі зобов'язані попереджати й захищати дітей від можливих ризиків.

Більшість ушкоджень діти одержують вдома. Головні фактори побутового травматизму такі:

- опіки від багать, плит, посуду, гарячої їжі, окропу, пари, гарячих жирів, парафінових ламп, прасок і електроприладів;
- падіння з ліжок, вікон, столів і сходів;
- удавлення дрібними предметами, такими як монети, гудзики й гайки;
- отруєння ліками та хімічними речовинами (інсектицидами, миючими засобами, відбілювачами тощо);
- ураження електричним струмом від несправних електроприладів, проводів і незакритих розеток.

Усе, що може становити небезпеку для маленьких дітей, потрібно зберігати у місцях, недоступних для них.

Дітей не можна змушувати виконувати роботу, яка може бути небезпечною або відволікати їх від навчання. Діти повинні бути захищені від важкої роботи, небезпечних інструментів і отруйних речовин.

Опіки, особливо опіки парою, посідають провідне місце серед найпоширеніших травм. Опіки є причиною серйозних ушкоджень і часто призводять до смертельного результату.

Опиків можна уникнути:

- зберігаючи в недоступному для дітей місці сірники й запальнички, бензин, гас, газові й масляні світильники;
- утримуючи дітей подалі від відкритого вогню печей, камінів і багать;

- встановлюючи плити на рівній піднятій поверхні та установлюючи на них захисні екрани;
- знімаючи ручки конфорок плити;
- використовуючи підставку під гарячу праску, з якої дитина не зможе стягти її на себе;
- обмежуючи доступ дитини до обігрівальних приладів і камінів.

Електричні розетки повинні бути закриті спеціальними заглушками, які дитина не зможе витягнути. Електричні проводки повинні бути заізолювані й/або сховані під спеціальними коробами, або встановлені в недосяжних для дитини місцях.

Падіння – головна причина переломів кісток і травм голови. Їх можна уникнути, якщо дитина буде під постійним наглядом під час прогулянок на свіжому повітрі, а також :

- встановлюючи блокувальні пристрої на вікнах, дверях і балконах, щоб дитина не могла відкрити їх самостійно;
- встановлюючи загородження і дитячі поруччя на сходах і забезпечуючи на них гарне освітлення;
- фіксацією нестійких меблів;
- відмовою від ковзких покриттів або килимків на підлозі.

Ножі, ножиці, гострі й колючі предмети, скло треба тримати подалі від дітей.

Маленьких дітей потрібно вчити акуратно поводитися зі скляними предметами і не торкатися розбитого скла, а дітей старшого віку треба навчити безпечно й обережно його позбуватися.

Гострі металеві предмети, механічні деталі та іржаві банки можуть стати не тільки причиною травми, але й причиною інфікування порізів і ран. Треба стежити за тим, щоб таких предметів не було в місцях, де граються діти.

Маленькі діти люблять класти предмети в рот, тому батьки повинні стежити, щоб там, де дитина спить або грається, не валялися намистинки, гудзики, монети, насіння та інші дрібні речі. Важливо переконатися, що від іграшок, якими грається дитина, не можна відкусити, відірвати або відламати дрібні деталі. Маленьким дітям також не слід давати дрібні цукерки, горішки або фрукти з маленькими кісточками або насінням. За дітьми завжди потрібно наглядати під час їжі.



© UNICEF/2004/UKR/06.15/Kushnirenko

Кашель, гучний прискорений подих або нездатність видавати звуки можуть бути ознаками удавлення. Ті, хто доглядає за дітьми, при таких ознаках повинні насамперед перевірити, чи дитина не заштовхала собі в рот або ніс якийсь дрібний предмет.

Отруйні та горючі речовини, кислоти, ліки, відбілювачі в жодному разі не можна зберігати в пляшках для напоїв. Усі такі речовини потрібно зберігати в маркованих пляшках або контейнерах, подалі від дітей.

Багато отруйних речовин можуть викликати отруєння, ушкодження органів дихання, нервової системи, головного мозку, навіть якщо дитина їх не вживала всередину. Для важкої травми досить, щоб отруйна речовина потрапила в очі, на шкіру, одяг, або дитина її просто вдихнула.

Усі продукти побутової хімії (пральні порошки, відбілювачі, чистячі засоби), так само, як і всі ліки, повинні зберігатися в ящиках, які замикаються.

Ліки необхідно давати дитині строго в запропонованому дитячому дозуванні. Той же препарат у дорослому дозуванні може викликати серйозне отруєння або незворотні ураження слуху чи зору, або інші наслідки.

Діти можуть утопитися навіть у невеликій кількості води, тому їх ніколи не слід залишати самих у ванні. Криниці, бочки та інші більші посудини з водою повинні мати надійні кришки.

Дітей потрібно вчити плавати, починаючи з раннього віку, щоб зменшити ризик утоплення. Перебуваючи у воді ставків, озер, струмків і річок, діти ніколи не повинні залишатися без догляду дорослого.

Багато рослин можуть бути небезпечними для дитини. Наприклад, рослина борщівник може викликати важкі опіки. Навчїть дитину не торкатися до рослин, не їсти ягоди і плоди, яких вона не знає.

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

Багато дітей одержують травми і гинуть під час дорожньо-транспортних випадків. Дуже часто це відбувається тому, що правила перевезення дітей було порушено. Цим правилам навчають усіх водіїв, але не всі їх виконують. Подушка безпеки, яка розкрилася, або ремінь безпеки, який спрацював, може врятувати дорослого, але важко травмує або навіть уб'є дитину, якщо її сидіння закріплене або розташоване неправильно, або не там, де передбачено правилами.

Часто можна бачити, як дорослі катають дитину на машині, велосипеді або мотоциклі, не замислюючись про її безпеку. Коли дитина підростає і у неї з'являються свої роликові ковзани, скейтборд, велосипед або мотоцикл, вона так само бездумно ігнорує правила. Засоби захисту (шолом для голови, налікотники та наколінники) створені

саме для того, щоб захистити від травм. Батьки повинні демонструвати дітям повагу й дотримання правил безпеки і абсолютну нетерпимість до їхнього порушення. З моменту, коли дитина тільки починає ходити, її вже потрібно вчити правильної поведінки на дорозі, заборонити гратися поряд із дорогою або на ній.

Дітей потрібно вчити ходити тротуарами обличчям до автомобільного руху, щоб бачити машини, які наближаються. Діти повинні знати, як переходити дорогу, якщо є світлофор і якщо його немає. Наприклад, при відсутності світлофора треба зупинитися на узбіччі, подивитися ліворуч і потім праворуч, послухати, чи не їде машина, переходячи дорогу, триматися за руку дорослого



© UNICEF/2004/UKR/03.13/Kushnirenko

або дитини старшого віку, йти, але в жодному разі не бігти, не затримуватися на проїзній частині. Старших дітей необхідно спонукати доглядати за молодшими і подавати їм позитивний приклад. У багатьох Європейських країнах активно пропагуються жилети або наклейки безпеки, що світяться, які носять діти. Часто такі рухи підтримуються видатними спортсменами. В Україні цей рух з'явився зовсім недавно, але він активно розвивається і є частиною роботи "Тато-шкіл".

Усі батьки і члени родини повинні вміти надати дитині першу допомогу при нещасних випадках.

Надання першої допомоги

Перша допомога при опіках

Якщо одяг дитини загорівся, швидко оберніть її ковдрою або в одяг, або покачайте по землі, щоб загасити полум'я.

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

Тримайте місце опіку чистим і сухим, закрийте його чистою нещільною пов'язкою. Якщо опік більший, ніж велика монета, або починає покриватися пухирями, негайно відвезіть дитину до медичної установи. Не розкривайте пухирі – вони захищають уражене місце.

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

Дайте дитині випити фруктового соку або води.

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

Перша допомога при ураженні електричним струмом

Якщо дитину було уражено електричним струмом або вона одержала опіки від нього, спочатку відключіть електрику, і тільки після цього можна торкатися до дитини. Якщо дитина в несвідомому стані, тримайте її в теплі й негайно зверніться по медичну допомогу.

Якщо дитині важко дихати, або вона зовсім не дихає, покладіть її на спину рівно, трохи піднявши голову. Тримайте ніздрі дитини закритими і вдихайте їй в рот. Вдихати треба енергійно, щоб груди дитини піднімалася; порухуйте до трьох і повторіть процедуру. Повторюйте цю процедуру, поки дитина не почне дихати.

Перша допомога при падіннях і нещасних випадках на дорозі

Ушкодження голови, хребта і шиї особливо небезпечні, тому що можуть викликати параліч і є серйозною загрозою для життя. Обмежте рухливість голови й спини, уникайте будь-яких згинів хребта, щоб запобігти додатковим ушкодженням.

Якщо дитина не може рухатися або відчуває гострий біль, швидше за все, у неї перелом кісток. Не ворухіть місце перелому. Встановіть і закріпіть нерухоме положення, після чого викличте невідкладну медичну допомогу.

Якщо дитина в несвідомому стані, тримайте її в теплі і викличте невідкладну медичну допомогу.

У випадку сильних синців і розтягнень, занурте уражені місця в холодну воду або прикладіть на 15 хвилин лід; якщо треба, зробіть це повторно. Холод повинен допомогти зменшити біль, зняти набряки й синці.

Перша допомога при невеликих порізах і ранах

При невеликих порізах і ранах:

Промийте рану чистою (по можливості, кип'яченою охолодженою) водою з милом.

Висушіть шкіру навколо рани, обробіть йодом.

Закрийте рану чистою марлею і накладіть пов'язку.

При серйозних порізах і ранах:

Якщо шматочок скла або іншого предмета застряг у рані, не намагайтеся видалити його. Він дасть можливість запобігти подальшій кровотечі, у той час як його видалення може стати причиною більшого ушкодження.

Якщо у дитини сильна кровотеча, підніміть уражене місце вище рівня грудей і щільно притисніть рану (або місце поряд з нею, якщо в рані є уламки) подушкою або м'яким згортком із чистого одягу. Продовжуйте стискати рану, поки кровотеча не припиниться.

Не кладіть речовин рослинного або тваринного походження на рану, оскільки це може викликати зараження інфекцією.

Накладіть на рану пов'язку; не слід затягувати її, залишайте місце для можливих набряків.

Відвезіть дитину в лікарню або викличте швидку медичну допомогу додому. Запитайте медичного працівника, чи треба зробити дитині щеплення від правця.

Перша допомога при удавленні

Якщо існує можливість ушкодження шиї або голови, не рухайте голову дитини. Дотримуйтеся інструкцій, наведених нижче.

Якщо дитині важко дихати або вона зовсім не дихає, покладіть її на спину рівно, трохи піднявши голову. Тримайте ніздрі дитини закритими і вдихайте їй в рот. Вдихайте сильно, щоб груди дитини піднімалася; порахуйте до трьох і повторіть. Повторюйте процедуру, поки дитина знову не почне дихати.

Якщо дитина дихає, але перебуває в несвідомому стані, переверніть її на бік, щоб язик не заважав дихати.

Перша допомога при отруєнні

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

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

Якщо отрута потрапила в очі, промивайте їх чистою водою, щонайменше, протягом 10 хвилин.

Негайно відвезіть дитину в лікарню або викличте швидку медичну допомогу. Якщо можливо, візьміть із собою зразок отруйної речовини, ліки, які прийняла дитина, або те, у чому вони містилися. Чекаючи на допомогу, тримайте дитину в спокої і нерухомою.



ФАКТИ ДЛЯ ЖИТТЯ