

Профилактика травматизма

К сожалению, детский травматизм остается одной из наиболее распространенных проблем нашего общества. Травмы причиняют детям физические и моральные страдания, требуют лечения (нередко в стационаре), заставляют отказываться от привычного распорядка жизни, уменьшать двигательную активность. Последствия травм часто становятся причиной серьезных нарушений здоровья и инвалидности.

Вместе с тем, опыт показывает, что большинства детских травм можно избежать при соблюдении простых правил безопасности. В первую очередь, родители не должны забывать, что дети требуют особого внимания: они очень подвижны, активны, любознательны, часто недооценивают степень опасности и переоценивают собственные возможности. Ниже перечислены основные мероприятия, которые помогут снизить вероятность травм у детей.

Общие мероприятия:

- Контроль (но не надзор!) за деятельностью ребенка, поощрение самостоятельности под ненавязчивым присмотром взрослых.
- Беседы с ребенком о возможности травм и способах их предупреждения. При этом информация должна преподноситься не в форме запретов и требований («Нельзя!», «Не трогай!»), а в форме доступного объяснения («если прикоснуться к горячему утюгу, будет ожог – кожа покраснеет, может появиться пузырь — это очень больно и очень мешает; поэтому надо быть особенно осторожным с горячими предметами»). Также важно следить за своими словами, не давать детям отрицательных установок; «упадешь!» «ударись!»). Чтобы этого не произошло, гораздо лучше сказать: «Смотри под ноги», «Будь внимателен!»
- Формирование у ребенка чувства ответственности за свои действия
- Развитие ловкости, гибкости, быстроты, координации, общей и мелкой моторики
- Правильное питание, обеспечивающее пропорциональный рост гармоничное физическое и психомоторное развитие.

Дома:

- Стеклопакетные межкомнатные двери, дверцы шкафов а также двери и дверцы со вставками из стекла должны быть устроены или защищены так, чтобы ребенок не смог разбить стекло при прямом ударе, при сильном открывании или закрывании.
- Горячие кастрюли на плите, включенные конфорки, передние панели газовых плит и электроплит, горячий утюг могут стать причинами ожогов и у детей до 3 лет, и у дошкольников
- Для профилактики ожогов кипятком родители должны контролировать и регулировать температуру воды, вытекающей из бытовых водопроводных кранов (когда ребенок принимает душ, моет руки, умывается), особенно зимой.
- Все выключатели, электрические звонки и прочие электрические устройства, с которыми ребенок начинает обращаться, должны быть исправны. Это не только предохраняет малыша от электротравм, но и воспитывает в нем уважительное отношение к электричеству
- Дошкольников (5-6 лет) нужно постепенно знакомить с правилами обращения с электроприборами. Ребенок должен видеть, что родители всегда соблюдают технику безопасности, включают и выключают приборы только сухими руками, аккуратно при обращении с

электрическими розетками (в том числе придерживают пластмассовые корпуса розеток, когда вставляют и вынимают электрические вилки). Самостоятельно (без контроля взрослых) ребенок пользоваться электроприборами пока не может.

- На балконе ребенок может находиться только под присмотром взрослого.
- Шкафы, полки и прочая мебель должны быть прочно закреплены (частая причина травм – опрокидывание шкафа при открывании дверцы). Статуэтки вазы, стеклянную посуду следует устанавливать так, чтобы ребенок во время игры не мог их случайно уронить.
- Необходимо, чтобы ребенок учился правильно вести себя за столом пользоваться столовыми приборами, знал, что выходить из-за стола во время еды не только некультурно, но и опасно (пища может «попасть не в то горло»). Во время еды недопустимы шалости и игры!
- Все лекарственные препараты, в том числе такие «безобидные» как йод и зеленка, должны быть надежно убраны. К опасным местам хранения лекарств относятся сумочки, холодильники и полки в ванной комнате.
- Средства бытовой химии, удобрения, химикаты (пестициды, гербициды и т.д.), краски, растворители и другие ядовитые, токсические, едкие взрывоопасные вещества должны храниться так, чтобы ребенок не мог получить к ним доступа.
- Нужно учитывать, что причиной отравления ребенка могут быть вещества как столовый уксус, питьевая сода, а также шампуни, декоративная косметика. Все эти средства не должны быть доступны ребенку.
- Алкогольные напитки следует хранить в недоступных детям местах.

На улице и во дворе:

- Во время прогулки нельзя оставлять ребенка без присмотра взрослых.
- Ребенок должен усвоить правила поведения на качелях (держаться обеими руками, сидеть в центре сидения, не пытаться слезть или, тем более, прыгнуть, до полной остановки), на горке (не съезжать с горки вниз головой, следить за движениями других детей).
- Следует познакомить ребенка с правилами дорожного движения. Дошкольник должен понимать, что переходить проезжую часть можно только по пешеходному переходу, лучше – регулируемому – на зеленый сигнал светофора, предварительно убедившись, что в непосредственной близости от «зебры» нет движущихся автомобилей. Родители должны обязательно выполнять правила дорожного движения сами (и как пешеходы, и как автомобилисты), помнить, что ребенок копирует их поведение.
- В автомобиле ребенок может ездить только при наличии специального детского кресла (средства ограничения подвижности ребенка в автомобиле). Рекомендуются, чтобы во время поездки ребенок находился на заднем сидении автомобиля. Необходимо объяснить малышу значимость средств безопасности (кресло, ремень, подушка безопасности) для защиты от транспортных травм.