

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по профилактике детского травматизма

Уважаемые родители!

Детский травматизм — серьезная проблема, но если вы будете следить за своим ребенком и научите его правилам безопасности, многих травм удастся избежать.

Предупреждение детского травматизма это:

- 1) устранение травмоопасных ситуаций;
- 2) физическое развитие ребенка, так как физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы;
- 3) систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

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

Дорожно-транспортный травматизм

- Разработайте вместе с ребёнком наиболее безопасный путь до школы. Пройдите вместе с ним по разработанному маршруту в школу и обратно домой.
- Объясните ребенку, что в городе ходить нужно только по тротуару. Если тротуара нет, то идти следует по левой стороне улицы, навстречу движущемуся транспорту. Ни в коем случае нельзя с тротуара на проезжую часть дороги.
- Научите ребенка переходить улицу только по пешеходному переходу, дождавшись зеленого сигнала светофора для пешеходов и убедившись, что все машины остановились. Объясните, что, переходя дорогу, сначала следует посмотреть налево, а потом направо.
- Объясните ребенку, что нельзя переходить улицу ни перед, ни за стоящим на остановке транспортом (автобусом, троллейбусом, трамваем). Нужно подождать, пока транспорт отойдет, и только потом начать переход.
- Отправляя ребенка кататься на велосипеде или на роликах, убедитесь, что на нем надеты средства защиты, и на его одежде присутствуют элементы из светоотражающего материала.
- Не разрешайте ребенку использовать наушники, телефон и прочие устройства на ходу, особенно при переходе дороги.
- Научите ребенка различать транспортные средства, запомнить, какие из них представляют наибольшую опасность.
- Обучите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде, использованию в обязательном порядке защитных шлемов и других приспособлений.

- Объясните детям, насколько опасно катание на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги.
- Помните, что ребенок обучается движению по улице прежде всего на вашем примере, приобретая собственный опыт!
- Запрещайте детям кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов, садиться и высаживаться на ходу поезда; высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда; подходить к вагону до полной остановки поезда.
- Не разрешайте детям прыгать с платформы на железнодорожные пути; устраивать на платформе и на железнодорожных путях игры; бежать по платформе рядом с вагоном движущегося поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда.
- Объясняйте детям, что крайне опасно на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь; переходить через железнодорожные пути перед близко стоящим поездом; переходить путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии поезда встречного направления; проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.

### ***Утопление***

- Научите детей правилам поведения на воде и не оставляйте их без присмотра вблизи водоемов.
- Научите детей плавать с раннего возраста.
- Обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера при всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, «бананы», катера, яхты и др.).
- Обязательно и надежно закрывайте колодцы, цистерны, бочки с водой и т.д.
- Помните, что занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

### ***Отравления.***

- Давайте ребенку медикаменты только строго по назначению врача, и ни в коем случае не давайте ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста; храните медикаменты в недоступных для детей местах.
- Ни в коем случае не храните в бутылках для пищевых продуктов отбеливатели, яды для крыс и насекомых, кислоты и щелочные растворы, медикаменты, горючие вещества - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в абсолютно недоступном для детей месте.

- Научите ребенка правильно вести себя в лесу, следите за ребенком при прогулках по лесу, так как ядовитые грибы и ягоды, другие растения являются возможной причиной тяжелых отравлений.
- Неукоснительно соблюдайте правила противопожарной безопасности во всех местах пребывания детей, особенно там, где есть открытый огонь (печи, камины, бани и т.д.) во избежание отравления угарным газом.

### ***Поражения электрическим током.***

- Обязательно закрывайте электрические розетки специальными защитными накладками;
- Запретите детям трогать электрические провода (особенно обнаженные), подходить к ним близко, играть в местах, где есть электрические провода, розетки и т.п.
- Научите детей, учитывая их возраст, правильно и осторожно пользоваться необходимыми домашними электроприборами.

### ***Детский травматизм зимой***

- Просматривайте прогноз погоды заранее и предпринимайте меры по обеспечению безопасности своего ребенка.
- Обязательно проконтролируйте места, где играют ваши дети зимой. Смотрите, чтобы они были далеко от дороги и не несли в себе никаких опасностей.
- Объясните детям, что на коньках, санках, лыжах, «ледянках» лучше всего кататься в специально оборудованных местах или на площадках.
- Обучите детей основным правилам поведения на льду, особенно на замерзших местных реках, озерах и прудах.
- Убедитесь, что санки, лыжи, коньки, на которых катаются ваши дети, не повреждены и имеют размеры, соответствующие росту и размерам вашего ребенка.
- Категорически запретите детям привязываться, цепляться на ходу к транспортным средствам.
- Научите детей при игре в снежки беречь от «снарядов» лицо, не бросать снежки в упор, не целить в голову, не использовать затвердевшие и заледеневшие снежки.
- Объясните ребенку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.
- Если ваш ребенок занимается каким-нибудь видом зимнего спорта, позаботьтесь не только о его спортивной одежде, но и о защите с помощью

наколенников, налокотников, средств защиты позвоночника.

- Объясните ребенку, что опасно дотрагиваться на морозе до металлических предметов (санок, лесенки, горки, забор и т.д.) руками без варежек и языком, губами. Если это произошло, ни в коем случае не отрывать резко и не тянуть, а нужно смочить теплой или холодной водой (слюной).
- Объясните ребенку, как правильно одеваться в зимнее время, чтобы не получить обморожения: варежки, шарф, шапка – все это лучше из водоотталкивающего материала, на теплой подкладке. Обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лицо надо намазать детским кремом.

### ***Ожоги***

- Научите детей правильно и осторожно обращаться с домашними нагревательными приборами и различными источниками тепла и огня.
- Блокируйте по возможности регуляторы газовых горелок. Устанавливайте на плиты кастрюли и сковородки так, чтобы дети не могли опрокинуть на себя горячую пищу.
- Объясните детям, что необходимо держаться подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард и т.п.
- Убирайте в абсолютно недоступные для детей места легковоспламеняющиеся жидкости, спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.
- Оберегайте ребенка от солнечных ожогов, солнечного и теплового «ударов».

### ***Кататравма (падение с высоты)***

- Не разрешайте детям лазить в опасных местах (лестничные пролеты, крыши, гаражи, стройки, деревья, необорудованные детские площадки, загроможденные двory, открытые люки, канавы, неисправные лифты и др.).
- Устанавливайте надежные ограждения, решетки на ступеньках, лестничных пролетах, окнах и балконах.
- Запретите детям самим открывать окна и балконы, взбираться на подоконники, свешиваться с лестничных перил.
- Создайте для ребенка травмобезопасную среду пребывания дома: уберите нагромождение мебели, закрепите люстры, книжные полки, картины.
- Обязательно учите старших детей присматривать за младшими.

### ***Удушье (асфиксия)***

- Научите детей правильно вести себя во время еды: не баловаться, не

смеяться, не играть и не разговаривать с полным ртом, осторожно и аккуратно есть рыбу, еду с косточкам, семечками и т.д.

- Запретите детям надевать на голову во время игры пластиковые пакеты, другие предметы, не пропускающие воздух, забираться в узкие труднодоступные места, шкафы, холодильники, морозильные камеры и т.п.
- Объясните детям, насколько опасно брать в рот мелкие предметы (монеты, пуговицы, гайки и др.), так как от них может наступить удушье.
- Научите детей правильно и осторожно обращаться с колющимися и режущими предметами: ножами, лезвиями, ножницами и т.п.

## **Оказание первой помощи**

### ***При ожогах***

Если одежда ребенка воспламенилась, быстро оберните его одеялом или другой одеждой, чтобы погасить пламя.

Сразу охладите место ожога с помощью большого количества чистой холодной воды.

Держите место ожога чистым и сухим, закройте его чистой неплотной повязкой. Если ожог больше, чем большая монета или начинает покрываться пузырями, немедленно отвезите ребенка в медицинское учреждение. Не вскрывайте пузыри - они защищают пораженное место.

Не старайтесь оторвать то, что прилипло к месту ожога. Не прикладывайте к месту ожога ничего, кроме холодной воды.

Дайте ребенку выпить фруктового сока или воды.

В домашней аптечке имейте специальные средства для наружного применения, предназначенные для самопомощи при ожогах.

### ***При поражении электрическим током***

Прежде всего отключите электричество. Если ребенок без сознания, держите его в тепле и немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Если ребенку тяжело дышать, или он не дышит, положите его на спину ровно, немного приподняв голову. Закройте ноздри ребенка и энергично вдыхайте ему в рот, чтобы грудь ребенка поднималась. Сосчитайте до трех и повторите процедуру до тех пор, пока дыхание не восстановится.

### ***При падениях и несчастных случаях на дороге***

Повреждения головы, позвоночника и шеи могут вызвать паралич и представляют серьезную угрозу для жизни. Ограничьте подвижность головы и спины, избегайте любых сгибов позвоночника и вызовите скорую медицинскую помощь.



Если ребенок не может двигаться или испытывает острую боль, скорее всего, у него перелом костей. Зафиксируйте место перелома шиной или подручным материалом, после чего вызовите скорую медицинскую помощь.

Если ребенок без сознания, держите его в тепле и вызовите скорую медицинскую помощь.

При ушибах и растяжениях погрузите пораженные места в холодную воду или приложите на 15 минут лед. Лед предварительно положите в целлофановый пакет и оберните махровым полотенцем. При необходимости повторите процедуру, Холод уменьшит боль и снимет отеки. Успокойте ребенка.

### **При небольших порезах и ранах:**

Промойте рану 3%-ной перекисью водорода, а при ее отсутствии - чистой (по возможности кипяченой охлажденной) водой с мылом.

Высушите кожу вокруг раны, обработайте йодом.

Закройте рану чистой марлей и наложите повязку.

### ***При серьезных порезах и ранах***

Если кусочек стекла или другого предмета застрял в ране, не старайтесь удалить его. Это может привести к кровотечению или большому повреждению тканей.

Если у ребенка сильное кровотечение, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите рану (или место рядом с ней) подушкой или мягким свертком из чистой ткани. Продолжайте держать сверток или подушку, пока кровотечение не прекратится.

Не кладите веществ растительного или животного происхождения на рану, поскольку это может вызвать инфицирование.

Наложите на рану повязку. Повязка не должна быть слишком тугой.

Вызовите скорую медицинскую помощь.

### ***При удушье***

Если есть подозрение на повреждение шеи или головы, не двигайте голову ребенка.

Если ребенку тяжело дышать или он не дышит, положите его на спину ровно, немного подняв голову. Держите ноздри ребенка закрытыми и вдыхайте ему в рот, делая искусственное дыхание. Повторяйте процедуру, пока ребенок не начнет дышать.

Если ребенок дышит, но находится без сознания, переверните его на бок, чтобы язык не мешал дышать.

Вызовите скорую медицинскую помощь.

## ***При отравлении***

Если ребенок проглотил яд, не старайтесь вызвать рвоту, поскольку это может только осложнить положение.

Если яд попал на одежду или кожу ребенка, снимите одежду и промойте большим количеством воды. Несколько раз тщательно промойте кожу ребенка с мылом.

Если яд попал в глаза, промывайте их чистой водой, по меньшей мере, в течение 10 минут.

Немедленно вызовите скорую медицинскую помощь.

## ***При обморожении***

Если ваш ребенок получил обморожение, ни в коем случае не растирайте кожу снегом или не грейте при помощи горячей воды или батареи. Лучше всего растереть кожу руками или при помощи шерстяной ткани. Кроме того как можно быстрее напоите ребенка горячим питьем и переоденьте в теплую одежду. Если нет поражений конечностей, то можно поместить ребенка в горячую ванну. В случае образования пузырей немедленно вызовите скорую медицинскую помощь.

Уважаемые родители! Помните! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться о том, чтобы их окружение было безопасным! В этом вам помогут: знание психолого-возрастных и физиологических особенностей детей, взаимопонимание и терпение, проявление заинтересованности к жизни ребенка, *его чувствам и эмоциям*, личный пример в поведении.

## ***«Золотые правила воспитания»***

- Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Будьте не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.
- Начните как можно раньше формирование у ребенка навыков безопасного поведения, травматологической настороженности.
- Как можно больше времени проводите вместе со всей семьёй.
- Старайтесь, чтобы друзья вашего ребёнка обязательно бывали в вашем доме — вы должны их хорошо знать.

- Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.
- Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.
- Дайте ребёнку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
- Признавайте свои ошибки, будьте справедливыми в оценке себя и других.
- Не подсказывайте готовое решение, а подсказывайте возможные пути к нему.
- Не унижайте ребёнка!
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несете именно вы.