

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Правила поведения на дороге**

**Правила поведения на воде**

**Правила поведения дома**

**Правила поведения на улице, в лесу (на даче)**

**Правила поведения на детской площадке**

**Правила безопасного селфи**

### **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Профилактика ушибов и переломов**

**Правила катания на санках**

**Профилактика обморожений**

**Вреден ли вейпинг?**

Приложение №2

### **ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Наступило долгожданное лето, которое приносит не только радостные теплые деньки, но и травмы, ушибы, порезы и другие неприятности. Поэтому специалисты ГАУЗ «ДРКБ МЗ РТ» призывают обратить внимание на безопасность, чтобы летний отдых не омрачался пребыванием на больничной койке.

Более 3 млн. детских травм ежегодно медицинские учреждения России. В больницы в связи с травмами обращается каждый восьмой ребенок.

#### **Правила поведения на дороге:**

1. Изучайте правила дорожного движения;
2. При движении в автомобиле рекомендуется использовать специальные удерживающие устройства либо пристегивать ремень безопасности.
3. Следует переходить дорогу исключительно в предназначенных для этого зонах.
4. Движение через проезжую часть, даже на зеленый свет светофора, можно начинать лишь убедившись, что все машины готовы пропустить пешехода; нельзя переходить дорогу разговаривая по телефону или слушая музыку в наушниках.
5. Входить в транспорт и выходить из него, можно только при его полной остановке. Запрыгивать на ходу в транспорт опасно!
6. Кататься на велосипеде, роликах или электросамокате следует в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках. Обратите внимание ребенка на то, что съезд с крутых склонов очень опасен. Не останавливайтесь у опасных мест – выездов машин из дворов, арок, автостоянок.
7. При эксплуатации электросамоката соблюдайте скоростной режим, двигайтесь в местах наименьшего скопления людей, выбирайте маршрут с наиболее ровной поверхностью, без ям и выбоин, не катайтесь вдвоем, при

пересечении пешеходного перехода сойдите с транспортного средства и перевезите его вручную.

8. В тёмное время суток носите светоотражатели.

9. Не катайтесь вне салона транспортных средств (крышах, подножках трамваев, электропоездов). Зацепинг – смертельно опасное увлечение! Опасен падением с поезда во время движения, в том числе под рельсы движущегося состава и столкновением по ходу движения. Также имеется риск погибнуть от удара током.

#### **Правила поведения на воде:**

1. Купаться можно только в специально оборудованных местах в присутствии взрослых.

2. Нельзя прыгать в воду с мостов, обрывов и других возвышений;

3. Не разрешается заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоёма, камни и ветки на дне водоёма часто являются причиной травм;

4. Нельзя играть в тех местах, где есть риск упасть в водоём;

5. Нельзя заплывать на глубину, даже если ребенок хорошо плавает;

6. Запрещены игры, в которых нужно хватать или топить других;

7. Контролируйте время пребывания в воде, чтобы не допустить переохлаждения;

8. Используйте головные уборы и специальные солнцезащитные средства, для предотвращения солнечных ожогов;

#### **Правила поведения дома:**

1. Не пренебрегайте правилами пожарной безопасности;

2. Обратите внимание на безопасное обращение с электроприборами (не трогайте включенные электроприборы мокрыми руками, пользуйтесь только исправными приборами, не засовывайте пальцы в розетку);

3. Мойте руки перед приёмом пищи, тщательно мойте фрукты и овощи для предотвращения кишечных инфекций.

4. Не общайтесь с незнакомыми людьми (не открывайте двери незнакомым людям, не берите что-либо у незнакомых, не входите в лифт или подъезд с незнакомыми людьми, не садитесь в машину с незнакомцами);

5. Не сидите на подоконнике, не свешивайтесь из окна или с балкона.

6. В случае пожара, если не удалось потушить огонь одеялом, выходите из квартиры, закрыв дверь и спускайтесь по лестнице (ни в коем случае не пользуйтесь лифтом), вызывайте экстренные службы по номеру 101 (либо 112).

#### **Правила поведения на улице, в лесу (на даче):**

1. Не трогайте бродячих собак и кошек, птиц, насекомых и любых других животных;

2. Не трогайте незнакомые грибы и не ешьте неизвестные ягоды и плоды, они могут быть ядовитыми!

3. Надевайте головной убор для предотвращения солнечного и теплового удара.

4. В жаркую погоду надевайте светлую, не обтягивающую одежду из натуральных тканей.

5. Для защиты от насекомых воспользуйтесь защитным средством;

6. Смертельно опасно касаться висящих или лежащих на земле проводов и даже приближаться к ним. Не влезайте на опоры высоковольтных линий электропередачи, не играйте под ними; не делайте на провода набросы проволоки; не запускайте под ними воздушных змеев; никогда не открывайте электрощиты.

7. Не разводите костры без присутствия взрослых. Огонь опасен тем, что он быстро распространяется.

8. Не находитесь на улице без присутствия взрослых после 10 часов вечера и позже.

9. В лесах или парках много клещей, укусы которых опасны. Чтобы от них защититься, выбирайте одежду, плотно прилегающую к запястьям, щиколоткам, шее. Надевайте шапку или капюшон. После возвращения из леса или парка проведите тщательный осмотр кожи. При обнаружении клеща обратитесь к врачу.

10. Соблюдайте питьевой режим чтобы не допустить обезвоживания.

11. Не ходите в заброшенные здания, на крыши и чердаки.

#### **Правила поведения на детской площадке:**

Сооружения на детской площадке выполнены из металла или других прочных материалов и, если не соблюдать правила безопасности, есть риск получить серьезные травмы.

1. Например, качели – к ним нужно подходить сбоку, садиться и вставать, дождавшись полной остановки, крепко держаться при катании.

2. Не катайтесь на сломанных качелях, горках;

3. Не катайтесь, стоя на ногах, не прыгайте, не подходите близко, если катаются другие дети, не раскачивайте пустые качели;

4. Если вы упали с качелей, не вставайте сразу, чтобы не получить удар по голове движущейся качелей;

5. Прежде, чем съехать с горки, нужно убедиться, что предыдущий ребенок встал на ноги и отошёл в сторону;

#### **Правила безопасного селфи:**

1. У человека, пытающегося сфотографировать сам себя внимание рассеяно и перед тем, как делать селфи нужно оглянуться вокруг и убедиться, что он находится в безопасном месте. Даже самая удачная фотография не стоит риска для жизни.

2. Не приближайтесь к краю крыши и ни в коем случае не свешивайтесь с неё, неловкое движение и даже порыв ветра могут привести к падению.

3. Собираясь фотографироваться, посмотрите, нет ли поблизости линий электропередач, к объектам энергетики даже приближаться опасно, так как можно получить удар электрическим током.

4. Не пытайтесь сфотографироваться с оружием, это опасно! Оружие – не игрушка, в том числе и травматическое.

5. Транспорт – это объект повышенной опасности, держитесь подальше от проезжей части и рельсов. Фотографироваться, взобравшись на любой вид транспорта тоже крайне опасно.

6. Не подходите к краю обрывов и не взбирайтесь на неустойчивые поверхности (такие как камни, скалы, брёвна), вы можете потерять равновесие и упасть вместо красивой фотографии.

Важно соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях, соблюдение которых поможет избежать беды.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Наступила зима, выпал первый снег, а значит наступила пора зимних забав: катания на лыжах, санках, тюбингах, игры в снежки, лепки снеговиков. Вместе с началом зимы наступают морозы, что грозит переохлаждением и обморожением, также опасен гололед, который может явиться причиной серьезных травм. В этой статье расскажем, как избежать различных повреждений зимой.

По наблюдениям детских травматологов, чаще всего зимой у детей встречаются ушибы, переломы костей, растяжения, вывихи, обморожения.

### **Профилактика ушибов и переломов.**

Чтобы снизить вероятность падения в условиях гололеда, нужно соблюдать определенные правила. Правильно подберите обувь на нескользкой ребристой подошве. Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: не спешить, избегать резких движений, смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях либо идти как на лыжах, не отрывая ноги от поверхности. Не держать руки в карманах в гололед, так как при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Опасность в гололед представляют ступеньки, поэтому ноги при спуске с лестницы необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Обязательно научите детей «правильно» падать – быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги. Самый лучший вариант – научиться падать на бок. При падении нельзя выставлять вперед руки и приземляться на них.

Лыжи, сноуборд и коньки – это не просто виды зимних развлечений, это спорт, пусть даже на любительском уровне, поэтому ребенка необходимо обучить технике движений: умению правильно ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания. Нужно помочь детям усвоить правила безопасности катания на лыжах, коньках и санках, а также обеспечить необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта. Подбирайте размер лыж и сноуборда в

соответствии с ростом. Не прыгать с трамплина при отсутствии специальной подготовки. При спуске на лыжах не выставляйте вперед лыжные палки.

На что обратить внимание, если ребенок получил травму? Если ребенок ударился головой об лед, к месту удара достаточно приложить холод. А вот если после травмы появились слабость, бледность, тошнота или рвота, срочно вызывайте «скорую» и до ее приезда обеспечьте пострадавшему полный покой. Это может быть сотрясение мозга.

Нарастающая головная боль, дезориентация, заторможенность речи, внезапная потеря обоняния, нарушение ритма дыхания – говорят о том, что есть вероятность развития внутреннего кровотечения и гематомы. Несимметричное расширение зрачков в светлом помещении, когда один зрачок большой, а второй сужен, – это еще один сигнал, говорящий о серьезности травмы.

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. В случае попадания снежка в глаз, ребенка надо обязательно показать офтальмологу.

Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

### **Правила катания на санках.**

Спускаться лучше с ровных, пологих горок без трамплинов, кочек, деревьев или кустов; перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса по пути предполагаемого спуска; спускаться нужно сидя, держась за веревочку, не ставить ноги на полозья, а держать их с боков полусогнутыми; чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег со стороны поворота; чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок; Категорически запрещено кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, – это опасно для жизни! Правила пользования тюбингом необходимо соизмерять высоту спуска и сложность трассы с силами и возрастом ребенка; перед спуском нужно осмотреть трассу на отсутствие предметов повреждения тюбинга (камни, замёрзшие комья земли, сучья, стекла и т.д.); на одном тюбинге может быть разрешен спуск взрослого человека (одного или с ребенком) общим весом не более 100 кг для большого и не более 50 кг для малого тюбинга; кататься можно только в строго отведенном для этого месте; перед спуском с горки проверять, нет ли на пути людей; в процессе катания нужно держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга (веревочка должна находиться внутри тюбинга); дети 6 до 12 лет допускаются для катания только в сопровождении взрослых. Травматологи призывают отказаться от катания на тюбингах, так как ежегодно поступает большое количество травмированных, вследствие неудачного катания, так как это неуправляемый спортивный снаряд! При катании на тюбинге осуществлять правильную посадку – спина откинута назад, ноги согнуты в коленях. Помните, тюбинг при спуске с горки может развивать скорость до 40 км/ч

Зимой возрастает число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто не успевает затормозить. Не позволяйте маленьким детям одних переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.

### **Профилактика обморожений.**

Обязательно регулируйте продолжительность прогулок, особенно это касается маленьких детей, их тонкая и нежная кожа не может противостоять сильному морозу и ветру. В морозную погоду вместо одной часовой прогулки организуйте две по 30 минут. Не выходите с маленьким ребенком на улицу при температуре ниже 15°C. Для защиты кожи используйте специальную детскую косметику – кремы и гигиеническую губную помаду, и не используйте перед прогулкой увлажняющие средства, так как это повысит вероятность обморожения. Важно! Наносить зимнюю косметику нужно за 30 минут до выхода из дома, именно столько времени нужно для проявления ее защитных свойств.

Для защиты от переохлаждения целесообразно надевать на детей одежду из натуральных тканей – хлопка, льна, шерсти, – они лучше впитывают влагу, оставляя относительно сухой кожу тела. Известно, что тепло сохраняет не только одежда, но и воздух между ее предметами, поэтому для эффективного теплосбережения нужно придерживаться принципа многослойности одежды. Зимняя одежда и обувь не должны быть тесными. Не забывайте взять термос с горячим питьем, если собираетесь на зимнюю прогулку или в долгую поездку на автомобиле. Не лишними будут запасные теплые носки и перчатки (рукавицы). Находясь зимой на улице, не стойте подолгу на одном месте, старайтесь больше двигаться, а если вы хотите покататься с детьми с горок, соблюдайте правила безопасного спуска.

Регулярные занятия спортом или ежедневные физические упражнения, утренняя гимнастика, подвижные игры, а также полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма. Для полноценного функционирования опорно-двигательной системы в рационе ребенка должны присутствовать продукты, содержащие йод, кальций и витамин Д3. Основным источником йода – это морепродукты, особенно морская капуста и рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин Д3, способствующий лучшему усвоению кальция, вырабатывается в коже при воздействии солнечного света, а также поступает в организм и с продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупами.

Значительную часть травм можно предотвратить, если не забывать об элементарных правилах безопасности. Следуя профессиональным советам по профилактике зимнего травматизма, можно существенно повлиять на сохранность здоровья детей.

## Вреден ли вейпинг?

Современная молодежь и подростки легко поддаются соблазнам попробовать что-то новое. Яркая упаковка, разные ароматизаторы играют дополнительную роль в привлечении. Эффектно выдохнуть «вкусный» дым из «флешки» - модный ритуал.

Вейпинг все более популярен среди подростков. До появления электронных сигарет и вейпов, распространённость курения среди молодёжи неуклонно сокращалась последние 20 лет. Позиционирование гаджетов для курения как безопасной замены традиционных сигарет, помогло росту их популярности.

Пользователи электронных сигарет и вейпов, говорят, что это не курение, а парение, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Действительно ли электронная сигарета предпочтительнее обычной?

Так вреден вейпинг или нет? Разбираемся.

Вейпингом принято называть процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который состоит из мельчайших частиц, многие из которых содержат токсичные соединения.

Электронная сигарета - устройства, которые генерируют аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы. Ароматизаторы, которые делают электронные сигареты такими привлекательными, оказывать токсическое действие, хотя, они обычно считаются безопасными при проглатывании.

С чем же связана их популярность? Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.

Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения.

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Это не так, уже изучены и достоверно определены негативные последствия, вот лишь часть их них: ЭС небезопасны. Зачастую в безникотиновых смесях находится никотин, который вызывает зависимость, увеличивает вероятность других зависимостей и негативным образом влияет на развитие мозга в подростковом периоде.

Никотин в смесях для парения содержится в виде соли бензойной кислоты быстрее всасывается, таким образом вейперы получают большую дозу никотина, чем от обычной сигареты. Помимо этого, курильщики за один раз выкуривают 1-2 сигареты, а вейперы могут пользоваться устройством почти непрерывно – это также приводит к передозировке.

Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому в зоне особого риска дети и подростки.

В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в префронтальной коре, той части мозга, которая отвечает за принятие решений.

В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.

Последствием парения может стать облитерирующий бронхиолит, или «попкорновое лёгкое», необратимое и опасное заболевание лёгких, к которому приводит воздействие диацетила, химического вещества. Его вполне можно есть, но вдыхать крайне опасно. Диацетил, как и 2,3-пентандион и ацетоин, выявлен во многих популярных ароматах жидкости для электронных сигарет.

Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.

Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы. Метициллинрезистентные бактерии золотистого стафилококка после воздействия аэрозоля электронных сигарет приобретают еще большую устойчивость к антибиотикам и становятся фактически супербактериями. Другими словами, против них становятся неэффективны антибиотики.

Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний. Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.

Беременность – ещё один период, когда последствия курения будут особенно серьезны. Причем сильнее пострадает будущий ребёнок. Когда беременная женщина курит, снижается приток крови к плоду, возникает кислородное голодание, которое особенно опасно во время внутриутробного формирования головного мозга.

Никотин влияет и на то, как организм переваривает сахар, приводит к инсулинорезистентности и повышенному риску диабета II типа.

Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Их аргумент: ведь это просто безвредный пар, он никому не мешает, это же не табачный дым. Но это не так. Напомним, что пар — это газообразное состояние вещества. А электронные сигареты выделяют аэрозоль, то есть, взвесь частиц в газе. И это огромная разница. Мелкие частицы аэрозоля всегда травмируют легкие, могут вызывать раздражение альвеол, кашель и другие респираторные проблемы.

При курении электронных сигарет в закрытых помещениях, вредные вещества оседают на окнах, стенах и прочих горизонтальных и вертикальных

поверхностях.

Вред от парения электронной сигареты детьми воспринимается значительно острее, нежели взрослыми. По данным некоторых исследований, некурящие люди, находящиеся рядом с курильщиками, вдыхают в лёгкие намного больше вредных веществ, отравляющих организм. Особенно вредно действие никотина, первоначально страдает мозг. Для детей активное и пассивное курение наиболее опасно, поскольку их организм ещё находится на стадии развития и формирования.

Больше половины подростков пытаются курить электронные сигары. По полученным данным, около 40% несовершеннолетних начинают пользоваться вейпами, даже если ранее они не пробовали курить обыкновенные сигареты.

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфорта использования быстро формируют стойкую зависимость.

Какие риски использования ЭС в подростковом возрасте? Многие современные подростки практически не расстаются со своими электронными сигаретами. Наслаждаясь ароматизированным паром, выпускаемым из легких, подростки даже не задумываются, что существует вред электронных сигарет для детей. Причем он не такой уж и незначительный. Курение нарушает функции половой системы, вызывает импотенцию и бесплодие. У подростков очень быстро появляется зависимость к электронным сигаретам, которая со временем трансформируется в классическую табачную зависимость.

HQD и прочие вейпы работают на литий-ионных аккумуляторах. Если учесть, что HQD одноразовые, то это несёт ещё и вред экологии. Кроме этого, известны случаи взрывов этих батарей, спровоцировавшие пожары и серьёзные травмы.

Зафиксированы случаи отравлений у детей и взрослых после проглатывания жидкости для парения.

И на данный момент недостаточно информации о долгосрочном воздействии ЭС на здоровье человека.

Глицерин, по сути, для человека безвреден. Однако, когда это вещество нагревается до 300°C, образуется токсин акролеин. Во время Первой мировой войны его использовали в боях в качестве отравляющего вещества.

В качестве профилактики можно посоветовать исключить любые использования табачной продукции, в том числе электронных сигарет, при детях. Периодически проводить беседы на тему курения. Стараться прививать спортивный образ жизни. Тем самым снижая вероятность того, что ребенок попробует электронные сигареты.