

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Наступает долгожданное лето, которое приносит не только радостные теплые деньки, но и травмы, ушибы, порезы и другие неприятности. Призываем обратить внимание на безопасность, чтобы летний отдых не омрачился пребыванием на больничной койке.

В медицинские учреждения России ежегодно регистрируется более 3 миллионов детских травм (каждый девятый ребенок в возрасте 0–17 лет). Травмы и отравления занимают 1-е место в структуре детской смертности (до 30%). Основным видом травматизма – это дорожно-транспортные происшествия. Наибольшую тревогу вызывает рост числа травм у детей-пешеходов, а также тяжелые последствия аварий с детьми на мототранспорте. Для школьников (особенно 7–12 лет) летняя безопасность строится на балансе между самостоятельностью и четкими правилами, которые важно донести до ребёнка.

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. Не выезжай на проезжую часть.
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.
7. В темное время суток носите светоотражатели (фликеры).
8. 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.
9. Особое внимание обращаем на травмы при использовании мототранспорта (квадроциклы, скутеры, мотоциклы, питбайки) – травмы очень серьезные, которые зачастую приводят к инвалидности, а иногда и к смертельному исходу. В связи с ростом травматизма у детей, напоминаем правила использования мототранспорта:
 - Управление любым мототранспортом (включая скутеры до 50 куб. см) на дорогах общего пользования разрешено только с 16 лет при наличии прав соответствующей категории. Детям до 14 лет запрещено выезжать на дороги даже на квадроциклах
 - Запрещено: езда вдвоем или втроём на транспорте, рассчитанном на одного; катание по проезжей части, в темное время суток, в гололёд или дождь; переделка техники для увеличения скорости.
 - до 12 лет ребёнку нельзя доверять мототранспорт с двигателем внутреннего сгорания даже на частной территории. Квадроциклы особенно коварны - из-за низкого веса они легко переворачиваются на бок. Лучшая профилактика — заменить мототранспорт на велосипед или электросамокат до 15 км/ч.

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; также, не заплывай за буйки и не пытайся переплыть реку на спор.
6. Запрещены игры, в которых нужно хватать или топить других;
7. Надувные матрасы и круги работают только у берега — течение может унести.
8. Если судорога свела ногу — позови на помощь, перевернись на спину и разотри мышцу.
9. Контролируйте время пребывания в воде, чтобы не допустить переохлаждения;
10. 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, даже если они представляются друзьями родителей, полицейскими или слесарями, 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. Открывай окна только для проветривания (на ограничитель). Не облакачивайся на москитную сетку - она не выдержит твой вес.
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 и не дразните бродячих собак и кошек, птиц, насекомых и любых других животных. Если собака агрессивна — не беги, замри или медленно отходи спиной к стене;
2. Не трогайте незнакомые грибы и не ешьте неизвестные ягоды и плоды, даже если они похожи на съедобные, они могут быть ядовитыми!
3. Обязательно носи головной убор (панаму, кепку) и пей воду каждые 20-30 минут для предотвращения солнечного и теплового удара. Не рекомендуется находиться на открытом солнце с 12 до 16 часов — это самое опасное время для 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 находите на улице без присутствия взрослых после 10 часов вечера и позже.
9. В лесах или парках не сходи с тропинки. Всегда будь в поле зрения взрослого.
10. 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.
11. Соблюдайте питьевой режим чтобы не допустить обезвоживания.
12. Не ходите в заброшенные здания, на крыши и чердаки.
13. Если потерялся (в городе или в ТЦ): остановись, не ищи родителей сам - стой на месте или иди

к кассе, охране или полицейскому. Не уходи с чужими людьми, которые предложат помочь. Можно обратиться только к человеку в форме или женщине с детьми.

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

Правила безопасной фотографии:

1. У фотографирующего человека внимание рассеяно и перед тем, как делать фото нужно убедиться, что находишься 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. Не пытайтесь фотографироваться с оружием, это опасно! Оружие – не игрушка, в том числе и травматическое.
4. Транспорт – это объект повышенной опасности, держитесь подальше от проезжей части и рельсов. Фотографироваться, взобравшись на любой вид транспорта тоже крайне опасно.
5. Не подходите к краю обрывов и не взбирайтесь на неустойчивые поверхности (такие как камни, скалы, брёвна), вы можете потерять равновесие и упасть.

Главное правило для ребенка: если что-то пошло не так (травма, потерялся, напугал чужой человек) — сразу звонить родителям, и ругать не будут. Их задача — защитить, а не ругать.

Телефоны экстренных служб:

Служба спасения— 112 (с мобильного)

Скорая помощь — 103

Полиция — 102

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