



## **ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** по обеспечению безопасности маленьких детей

Большинство несчастных случаев с детьми можно предотвратить, если обеспечить достаточный контроль со стороны взрослых и создать безопасную среду. Маленькие дети получают травмы в основном дома; большинство травм случается в гостиной, много опасностей на кухне и в подсобных помещениях. Травмы у детей зависят от уровня развития ребенка. Маленькие дети чрезвычайно любопытны и не способны анализировать окружающие их опасности. Однако обязательно стоит объяснять ребенку опасности и развивать его физические навыки, чтобы ребенок стал более ловким.

**В** этом информационном материале дается обзор основных опасных мест, которые можно обезопасить для маленьких детей простыми средствами. Оцените домашнюю обстановку с уровня глаз ребенка, чтобы заметить неподходящие предметы и объекты, до которых он может дотянуться.

## СОН

- Во избежание риска удушья во время сна необходимо подобрать для ребенка соответствующие возрасту постельные принадлежности (избегать большого и тяжелого одеяла), убрать с кровати лишние предметы (в том числе не допускать загромождения игрушками). По той же причине следует держать подальше от кровати (в идеале, не пускать в спальню) домашних животных (особенно кошек) и избегать ситуаций, когда ребенок спит в одной кровати с родителем с избыточным весом и в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Для исключения падения, кровать следует выбирать по

возрасту ребенка — ребенок должен иметь возможность самостоятельно безопасно забираться в кровать и слезать с нее.

## КУПАНИЕ И САУНА

- Для того чтобы ребенок не ошпарился, температура горячей воды из крана должна регулироваться, температуру воды нужно проверить непосредственно перед контактом ребенка с водой. Безопаснее начинать приготовление ванны с холодной воды.
- Во избежание тепловых повреждений ни на секунду не оставляйте ребенка одного в сауне или рядом с горячими предметами (каменка,



радиаторы, утюг, щипцы для завивки и т. д.).

- Ни на секунду не оставляйте ребенка в ванне одного, чтобы предотвратить риск утонуть. После купания нужно сразу слить воду из ванны.

## **ПИТАНИЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ**

- Поскольку маленькие дети часто получают травмы на кухне (ожоги, порезы, падения и т. д.), во время приготовления пищи не рекомендуется пускать на кухню маленьких

детей во избежание травм. В пределах досягаемости находящегося на кухне маленького ребенка не должно быть емкостей с горячей водой (в том числе чашки с горячим чаем или кофе, когда ребенок сидит на коленях у родителя), ручек стоящей на плите кухонной утвари; емкости с горячей водой нельзя переносить через голову ребенка. Многие острые кухонные принадлежности (ножи, ножницы и т. д.) опасны для ребенка.

- Для обеспечения безопасности во время еды ребенок должен быть обеспечен соответствующими возрасту посудой (избегайте легко бьющейся и вызывающей порезы посуды) и пищевыми продуктами, а также едой и напитками подходящей температуры.
- Во избежание удушья ребенку необходимо обеспечить спокойную обстановку во время еды, чтобы он мог сосредоточиться только на еде (не смотрит телевизор, не бегает с едой и т. п.). При кормлении ребенка с ложки необходимо запастись терпением, нельзя торопиться.

## ИГРА И ПОДРАЖАНИЕ РОДИТЕЛЯМ

- Во избежание падений и других травм следует избегать детских площадок без ограждений (ограждения для животных и ограничивающие перемещения) и с изношенным инвентарем. Весь инвентарь на площадке должен быть надежно закреплен. Инвентарь высотой более 60 см должен быть оснащен перилами. В случае инвентаря высотой более метра, грунт вокруг должен быть покрыт смягчающим падение покрытием (трава, песок). Маленькому ребенку



подойдет бату́т с защитной сеткой и песочница, из которой он может вылезти самостоятельно (она не должна быть слишком глубокой или иметь высокий борт).

- Во избежание риска удушья необходимо выбирать для ребенка игрушки, соответствующие возрасту, а отломившиеся от игрушки мелкие детали (в том числе батарейки) или сломанные игрушки необходимо немедленно выбрасывать.
- Для того чтобы исключить нападение животных, не следует оставлять ребенка наедине с домашними животными.
- Во избежание отравления потенциально токсичными веществами их следует хранить в оригинальных банках/бутылках (чистящие средства, охлаждающая жидкость и т. д.) и вне поля зрения и досягаемости детей (подобно «крышкам с защитой от детей», которые не являются полностью безопасными, мамина сумочка или ящик прикроватной тумбочки — тоже не лучшее место для хранения). То же

самое касается лекарств и аксессуаров, связанных с образом жизни (электронные сигареты, снюс, никотиновые пластыри, алкоголь и др.)

- По возможности родителю/присматривающему за ребенком лицу следует принимать лекарства и употреблять вредные для здоровья вещества так, чтобы дети этого не видели (подражание!), или следует объяснить их потенциальное вредное воздействие (лекарства — это не «конфеты»).
- Если даете ребенку лекарства, убедитесь в правильности выбора лекарства, его дозировки и частоты приема.

## **ПРОЧАЯ ДОМАШНЯЯ СРЕДА**

- Во избежание падения на траектории движения ребенка не должно быть препятствий (нескользкая поверхность, отсутствие предметов, в том числе игрушек).
- Во избежание резаных ран необходимо проследить за тем, чтобы бытовые стеклянные поверхности (столы, террасные стекла и т. д.) были небьющимися.

- Во избежание удара электрическим током все розетки должны быть с защитными накладками, а все электроприборы должны быть отключены от сети или находиться вне досягаемости ребенка.
- Увлажнители воздуха привлекают детей как выходящим паром, так и меняющимся светом, но во избежание ожогов выходящим горячим паром доступ ребенка к увлажнителям воздуха следует ограничить.
- Во избежание отравления угарным газом и опасности возгорания, в доме следует установить дымовые датчики и датчики угарного газа; в случае открытого огня и открытых нагревательных элементов следует обеспечить пожаробезопасную поверхность перед очагом и ограничить доступ ребенка (ограждение).
- Во избежание падения следует избегать открытых лестниц, нанести на ступени противоскользящий материал; при передвижении по лестницам они должны иметь хорошее освещение и перила (перила должны располагаться на расстоянии 4–5 см от стены и иметь диаметр 3–5 см). Для ограничения передвижения детей по опасным лестницам следует обезопасить их воротами (при этом расстояние между створками ворот не должно превышать 10 см).
- Во избежание падения из окна, рядом с подоконником не должно быть предметов, позволяющих на него забраться (мебели), а проемы защитной решетки на окно не должны быть шире 10 см.
- Во избежание падения мебели / бытовой техники на ребенка или удара о мебель, портативные (легко переносимые) предметы мебели (полки, комоды и т. д.) и бытовую технику следует прикрепить к стене. Следует избегать свешивающихся за край стола скатертей, потянув за которую ребенок может опрокинуть на себя находящиеся на столе тяжелые предметы.
- Во избежание риска удушья необходимо держать вне поля зрения и досягаемости детей пластиковые пакеты, а также сделать недоступными шнуры рулонных штор.



## ОДЕЖДА

- Сделать ребенка заметным в толпе на массовых мероприятиях и во время движения по улице можно при помощи яркой одежды, а при передвижении в темное время суток хорошо помогает использование светоотражающей ткани.
- Во избежание риска удушья следует выбирать для ребенка соответствующую возрасту одежду, отдавать предпочтение одежде без пуговиц, шнуров и тесемок, а завязываемому на шею шарфу

предпочтень шарф-трубу.

- Безопасное передвижение обеспечивается поддерживающей стопу и нескользящей обувью.
- При контакте с водой риск обморожения возрастает на 30%, поэтому для детей рекомендуется приобрести водостойкую (непромокаемую) верхнюю одежду.

## ПРЕБЫВАНИЕ НА УЛИЦЕ

- Безопасность вокруг дома (например, защита от средств передвижения и

- чужих домашних животных) обеспечивается надежно закрывающимися воротами.
- Старайтесь не торопить ребенка, так как это нарушает его привычные действия, рассеивает внимание и способствует упрямству в поведении, что в свою очередь повышает вероятность несчастных случаев.
  - Во избежание риска утонуть, расположенные во дворе открытые бассейны и большие емкости для воды и колодцы должны быть надежно закрыты крышками. Доступ к прудам, расположенным во дворе домов, в которых живут маленькие дети, должен быть ограничен для малолетних детей (ограждения). купающегося в водоеме ребенка нельзя оставлять без присмотра ни на секунду. Необходимо учитывать опасности, связанные с большими водоемами — волны, течения и т. д. Дополнительную безопасность обеспечивают спасательные жилеты (используйте для всех детей с недостаточными навыками плавания).
  - Убедитесь, что в вашем дворе нет потенциально ядовитых растений. Во избежание отравления объясните ребенку, что нельзя есть неизвестные ему ягоды/растения/грибы.
  - Во избежание несчастных случаев с транспортными средствами, следует использовать соответствующие возрасту легкие индивидуальные средства передвижения (выбирать велосипед с учетом возраста и способностей ребенка) и надлежаще установленные средства безопасности (шлем при катании на велосипеде, при необходимости и возможности защита суставов, детское сиденье на велосипед / в автомобиль родителя и т. д.).
  - Во избежание перегрева не следует выходить в жаркую погоду на улицу с 11 до 16 часов, следует предпочитать тенистые места и носить головной убор, использовать солнцезащитный крем и пить достаточное количество жидкости. В жаркую погоду ребенка ни в коем случае не оставляют спать в коляске на улице или в машине.



## ПРИ ОЦЕНКЕ ПОТРЕБНОСТИ В ПОМОЩИ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ОДНОЙ СХЕМОЙ:



После оценки срочности потребности в помощи следует решить, нужна ли консультация медика или неотложная помощь.

## ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

### УБЕДИТЕСЬ В СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Убедитесь, что вы не подвергаете себя той же опасности, из-за которой в помощи нуждается ребенок, например, токсичная

среда, электричество, движение транспорта вокруг, нападение, риск утонуть и т. п.).

**Информационный лист**, составленный Эстонским обществом семейных врачей, помогает решить, в какое учреждение здравоохранения следует обратиться с проблемой.

- В случае состояния, не угрожающего жизни, первую помощь в часы работы центра семейной медицины оказывают семейный врач или семейная медсестра.
- В случае острой необходимости в помощи (неоказание помощи может привести к смерти ребенка или необратимому повреждению здоровья) необходимо обратиться в работающее круглосуточно отделение неотложной медицинской помощи (ЕМО) больницы.
- В ситуации, когда ребенку срочно требуется помощь (любые нарушения жизнедеятельности (сознание, дыхание, кровообращение), повреждения/травмы в результате несчастных случаев и отравления, острые внезапные заболевания), звоните по номеру **112**.
  - В ожидании скорой помощи непрерывно оценивайте состояние ребенка и при необходимости приступите к оказанию первой помощи, чтобы спасти жизнь!
- Звонки, поступившие на номер 112 Центра тревоги, но не требующие вызова скорой помощи, перенаправляются на номер **1220**, по которому можно получить медицинскую консультацию.
- Если вы не уверены в необходимости вызова скорой помощи, спросите совета относительно вашего случая по консультационному телефону семейных врачей **1220**, если ваш семейный врач недоступен или проблема со здоровьем не настолько серьезна, чтобы обращаться к семейному врачу.
- При подозрении на отравление совет о наиболее целесообразных действиях можно получить по круглосуточному инфотелефону по вопросам отравлений (**16662**). Информация, которая потребуется во время звонка:
  - название или описание яда;
  - когда и как произошло отравление и каким количеством яда;
  - какие жалобы на самочувствие возникли;
  - возраст и вес ребенка;



– была ли оказана первая помощь и какая.

- При необходимости вам предложат позвонить по номеру 112.

## **ЗВОНОК В ЦЕНТР ТРЕВОГИ ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ**

- позвоните по номеру экстренной помощи **112**;
- спокойно расскажите, что произошло (с кем, что, когда и где);
- отвечайте на вопросы диспетчера Центра тревоги кратко, точно и честно;
- не прерывайте звонок, пока не получите на это разрешение;
- не уходите от ребенка и не занимайте телефон, чтобы Центр тревоги при необходимости мог вам перезвонить;
- если состояние ребенка существенно изменится (улучшится или еще больше ухудшится), снова позвоните по номеру 112.

**ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ** может оказать каждый. Неоказание помощи может значительно ухудшить состояние нуждающегося в помощи.

- Если ребенок без сознания и

не дышит,

– начните непрямой массаж сердца;

– в дополнение к непрямому массажу сердца делайте ребенку искусственное дыхание.

- Если ребенок без сознания, но дышит,
  - его необходимо переложить на бок и зафиксировать в этом положении.
- Если у ребенка сильное кровотечение,
  - остановите кровотечение — прижмите рану / наложите на рану давящую повязку и прижимайте ее до прибытия скорой помощи.
- Постоянно следите за состоянием ребенка и вмешивайтесь по мере необходимости.

Спасение жизни зависит от навыков человека, который оказывает помощь, поэтому рекомендуется регулярно проходить обучение по оказанию первой помощи для приобретения и поддержания теоретических и практических навыков.

Беда всегда приходит неожиданно, но приобретенные навыки всегда будут с вами.



# Контрольная анкета для родителей детей 1–4 лет

## СПАЛЬНОЕ МЕСТО И КОЛЯСКА

- У ребенка кровать с бортиком высотой не менее 30 см для предотвращения падения с кровати (двухъярусная кровать подходит детям от 6 лет).
- Проемы между прутьями бортика кровати достаточно узкие, чтобы ребенок не застрял между ними.
- При передвижении в коляске ребенок все время пристегнут ремнями безопасности.
- Я всегда ставлю коляску на тормоз, когда останавливаюсь.
- Поведение ребенка непредсказуемое, я не оставляю его в коляске одного.

## ВАННАЯ КОМНАТА И САУНА

- Я проверяю температуру воды, прежде чем опустить в нее ребенка.
- Я всегда нахожусь рядом с ребенком, пока он в ванне.
- Я сливаю воду из ванны или детской ванночки сразу после купания ребенка.
- На полу есть противоскользящие барьеры

для предотвращения падений.

- Я слежу за тем, чтобы в досягаемости ребенка не было бытовой химии, средств для стирки белья, косметики, бритв и других опасных предметов, которые могут привести к травме ребенка.
- Дверь в туалет и ванную комнату открываются наружу.
- Вокруг каменки в бане установлена защитная решетка, и я не сушу одежду вблизи горячей каменки.

## КУХНЯ

- При приготовлении пищи я слежу за тем, чтобы в пределах досягаемости ребенка не было острых, горячих, тяжелых или ядовитых предметов.
- При подаче еды и напитков я сначала проверяю, чтобы они были подходящей для ребенка температуры.
- Когда ребенок сидит на стульчике для кормления, я слежу за тем, чтобы он не мог встать и вылезти.
- Ящики для столовых приборов закрыты блокиратором.

- Выключатели плиты и духовки защищены детским замком, или доступ к ним ребенка ограничен другим способом.

## **ИГРУШКИ**

- Игрушки соответствуют возрасту и не содержат мелких съемных деталей, веревочек, ремешков, шариков и бусинок, кнопочных батареек или магнитов.
- Я регулярно мою игрушки, оцениваю их состояние и убираю сломанные предметы.

## **ДОМАШНЯЯ СРЕДА**

- Я осматриваю домашнее пространство с уровня глаз и досягаемости рук ребенка, убираю все мелкие и опасные предметы (иглы, пуговицы, украшения), спички, зажигалки, табачные изделия, в том числе жидкости для электронных сигарет, подушечки снюса.
- Я храню бытовую химию, алкоголь и лекарства в оригинальной упаковке в недоступном для детей месте.
- По возможности я не принимаю лекарства или пищевые добавки в присутствии ребенка.
- Вверху и внизу лестницы

установлены защитные ворота, и они заперты.

- Я вместе с ребенком хожу по лестнице, учу его, что лестница не подходит для бега или игр.
- На дверях установлены стопперы, чтобы ребенок не прищемил пальцы.
- Я убедился, что ребенок не может самостоятельно открыть наружную дверь, выйти на балкон или забраться на подоконник.
- На каждом этаже есть дымовой датчик, исправность которого я проверяю ежемесячно.
- На розетках установлена защита, или установлены розетки с защитой.
- Я организую быт так, чтобы в пределах досягаемости ребенка не было проводов и бытовой техники.
- Я закрепляю веревки и шнуры от жалюзи и штор так, чтобы ребенок не мог намотать их на себя.
- Я закрываю острые углы мебели мягкими накладками.
- Я креплю мебель (полки, шкафы) к стене, чтобы предмет мебели не упал на ребенка, если он на него залезет.

- Я фиксирую ковры, чтобы они не смещались со своего места.
- Я убедился, что члены семьи и домашние животные безопасны для ребенка.
- Я вызываю помощь или консультируюсь со специалистом, если произошел несчастный случай: падение, ушиб, ожог.
- Я забочусь о своем психическом здоровье, при необходимости обращаюсь за помощью к семейному врачу, психологу или другому специалисту.
- Я знаю, как оказывать первую помощь, а в моем телефоне сохранены номера экстренных служб.

## **ДВОРОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ**

- Качели, лазалки и другие аттракционы исправны и прочно закреплены.
- Игровая зона защищена от угроз, исходящих от транспортных средств (велосипеды, механические транспортные средства).
- Детская одежда соответствует погоде и защищает от солнца, холода и воды.
- На одежде нет тесемок или ремней, которые могут застрять во время

лазания, а ребенок снимает велосипедный шлем во время игры.

- Батут окружен защитной сеткой, и одновременно на нем прыгает только один ребенок.
- Я выливаю воду из емкостей и мисок для воды, бассейн и баня-бочка накрыты.
- Доступ к водоемам ограничен.
- Во дворе не растут ядовитые растения.
- Когда ребенок играет на улице, за ним всегда присматривает взрослый.
- Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не брал в рот ничего несъедобного и был дружелюбен со своими товарищами по играм.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- В домашней аптечке есть средства для очистки и закрытия раны пластырем или повязкой.
- У меня под рукой есть номера телефонов, по которым можно вызвать помощь или обратиться за помощью.
- При возможности я участвую в курсах первой помощи, чтобы уметь оказать ее при несчастном случае.

**PÄÄSTEAMET**



**Травмы можно предотвратить!**

Государственные справочные телефоны:

**Lasteabi.ee**  
**116 111**

**112**  
SOS

**1220**  
Perearsti nõuanne  
Üldigigie perearsti nõuandetelefon

Mürgistusinfo  
**16662**  
www.16662.ee