**Памятка родителям о профилактике травм и несчастных случаев в детском возрасте.**

Большинство травм дети получают дома, многих из них можно избежать.

**Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины:**

* ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, и других электроприборов и открытого огня;
* падение с кровати, окна, стола и ступенек;
* удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.);
* отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими жидкостями, отбеливателями и др.);
* поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от засовывания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку;
* падение детей из окон при опоре на противомоскитные сетки.

**Ожоги**

Ожоги, включая ожоги паром, - наиболее распространенные травмы у детей. Сильные ожоги оставляют шрамы, а иногда могут привести к смертельному исходу.

**Ожогов можно избежать, если:**

* держать детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга;
* устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать;
* держать детей подальше от открытого огня, пламени свечи, костров, взрывов петард;
* прятать от детей легковоспламеняющиеся жидкости, такие, как бензин, керосин, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды.

**Первая помощь при ожогах**

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

Каждый родитель и все члены семьи должны уметь оказать ребенку первую помощь при несчастных случаях.

Сразу охладите место ожога с помощью большого количества чистой холодной воды. Бывает, что полное охлаждение ожога длится полчаса.

Держите место ожога чистым и сухим, закройте его чистой неплотной повязкой. Если ожог больше, чем большая монета или начинает покрываться пузырями, нужно немедленно отправить ребенка в медицинское учреждение.

**Падения**

Падение - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы.

**Их можно предотвратить, если:**

* не разрешать детям лазить в опасных местах;
* устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

Разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Стеклянные бутылки нужно держать подальше от детей и младенцев. Нужно учить маленьких детей не прикасаться к разбитому стеклу.

Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами.

Можно избежать многих травм, если объяснять детям, что бросаться камнями и другими острыми предметами, играть с ножами или ножницами очень опасно.

Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источником заражения ран. Таких предметов недолжно быть на детских игровых площадках.

**Первая помощь при порезах и ранах во время падения**

***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 вести к кровотечению или большому повреждению тканей.
* Если у ребенка сильное кровотечение, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите место рядом с ней) подушкой или мягким свертком из чистой ткани. Продолжай 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.
* Отвезите ребенка в больницу или вызовите скорую медицинскую помощь. Спросите медицинского работника, надо ли сделать ребенку прививку от столбняка.

**Удушье от малых предметов**

Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Кормите ребенка измельченной пищей.

Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки - это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти. Следует убедиться, что с ребенком все обстоит благополучно. Если у него затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок что-нибудь брал в рот.

**Отравление бытовыми химическими веществами**

Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, например керосин, ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте.

Отбеливатель, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яд опасен не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду.

Лекарства, предназначенные для взрослых, могут оказаться смертельными для детей. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в места недоступных для детей.

Неправильное применение и передозировка антибиотиков могут привести у маленьких детей к глухоте.

**Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами**

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.

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

Немедленно отвезите ребенка в больницу или вызовите скорую медицинскую помощь. Возьмите с собой образец ядовитого вещества или лекарства, которое принял ребенок, или емкость, в которой оно находилось. Ожидая помощи, держите ребенка в покое.

**Поражение электрическим током**

Всем известно о детском любопытстве. То, что они видят вокруг себя, пытаются повторить. Им хочется понять действия родителей, которые по много раз на день что-то включают, выключают, засовывают непонятный предмет в отверстия. Чаще всего удовлетворив любопытство, ребенок больше не интересуется электричеством.

**Основные методы предотвращения поражения электрическим током детей.**

* Необходимо так расположить розетки, чтобы ребенок не смог их достать.
* Старайтесь незаметно использовать розетки, не развивайте интерес у детей.
* Не нужно покупать малышам электрические игрушки. Если в доме появилась такая игрушка, играйте вместе с ребенком.
* Малоиспользуемые розетки закрывайте изолентой или заглушками, используемые, после эксплуатации также закрывайте заглушками.
* Провода возле стационарных электроприборов по возможности прячьте в полимерные трубки.

Играя с детьми за пределами дома, старайтесь избегать любых видов проводов. Не отвлекайтесь на разговоры с людьми, упустив на какое-то время малыша из вида. Старайтесь любопытство ребенка удовлетворять объяснениями, указывая возможные последствия.

**Какие действия первой помощи нужно предпринять.**

Самое первое – не паниковать, от этого лишь суета и бездействие. Если контакт с электроэнергией не прерван, нужно срочно его прекратить. Для этого отключите счетчик, если он рядом, выдерните шнур из розетки, перерубите электрошнур или отбросьте оголенный провод деревянным предметом, обувью, карандашом и т.п.

Хватать ребенка не нужно пока его не обесточите, иначе и ему не поможете и сами попадете под силу действия электричества. При оказании помощи от поражения электрическим током обуйтесь, обувь должна быть сухой.

Бывали случаи, когда освобожденный ребенок от испуга бросался бежать и вновь попадал под действие тока или выпрыгивали в окно. Не выпускайте из рук освобожденного малыша, держите его крепко.

**Первая помощь при поражении электрическим током** зависит от общего состояния ребенка. Если малыш остался в сознании, дайте ему настойки валерианы, в дозировке соответственно возрасту. Напоите теплым чаем и отправьте в больницу.

При потере сознания и сохраненным пульсом, слабым, но присутствующем дыхании освободите ребенка от сжимающей одежды в области дыхательных путей. Откройте окно, дверь для потока свежего воздуха. Уложите пострадавшего на твердую ровную поверхность, предварительно застелите одеялом.

Если в помещении стало холодно, воспользуйтесь грелками, не допустив охлаждения ребенка. Дайте понюхать нашатырный спирт на ватке, смажьте им виски, обрызгайте лицо водой. Если самочувствие ребенка ухудшается, вызывайте срочно скорую. Пока скорая в пути, делайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Один вдох в рот с последующими толчкообразными надавливаниями в нижней трети центра груди 15 секунд.

Берегите своих детей, контролируйте пространство, где они находятся, играют, чтобы избежать поражения электрическим током.

**Падение детей из окон**

**Падение из окна** — является одной из основных причин детского травматизма и смертности, особенно в городах. Дети очень уязвимы перед раскрытым окном из-за естественной любознательности.

**Как защитить ребенка от падения из окна.**

1. Не оставляйте маленьких детей одних. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра.
2. Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
3. **НИКОГДА не рассчитывайте на москитные сетки!** Они не предназначены для защиты от падений! Напротив — москитная сетка способствует трагедии, ибо ребенок чувствует себя за ней в безопасности и опирается как на окно, так и на нее. Очень часто дети выпадают вместе с этими сетками.
4. По возможности, открывайте окна сверху, а не снизу.
5. Ставьте на окна специальные фиксаторы, которые не позволят ребенку открыть окно более чем на несколько сантиметров.
6. Защитите окна, вставив оконные решетки (другие варианты — ручка с замком или гребенка-блокиратор). Решетки защитят детей от падения из открытых окон.

***Решетки могут быть:***
	* мощными сплошными (против взломов и краж);
	* половинными (закрывающими нижнюю часть окна, наиболее опасную для падений);
	* специальными вставными, предназначенными к использованию только при открытом окне.

Вынуть вставную решетку сможет только человек с достаточной силой и смекалкой (взрослый или подросток).

1. Если вы что-то показываете ребенку из окна — всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, держите ладони сухими, не держите ребенка за одежду.
2. Если у вас нет возможности установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки и убрать их повыше, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования.

**Обратите внимание:**

* Если вы устанавливаете решетку на весь размер окна, должен быть способ быстро открыть ее в случае пожара! Решетка должна открываться на навесках и запираться навесным замком. Ключ вешается высоко от пола, около самого окна, на гвоздике, так, чтобы подросток и взрослый смогли быстро открыть окно за 30-60 секунд при острой необходимости. Не заваривайте решетками окна наглухо, это может стоить вам жизни даже на первом этаже!
* При любом типе решеток — просвет между прутьями не должен быть более половины поперечного размера головы ребенка (не более 10 см). Если ребенок может просунуть голову между прутьями — нет ни малейшего толку от такой решетки!