Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр медицинской профилактики

**Памятка для родителей**

**по предупреждению детского травматизма**

Сохранить здоровье ребенка задача каждого родителя. Данная информация представлена с целью предупредить необратимые события. Обязанность родителей - обучать детей основам профилактики травматизма. Важно при этом внушить им, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

Наиболее распространенным является бытовой травматизм.

Переломы, черепно-мозговые травмы возникают как следствие падений с высоты (окно, диван, коляска, подбрасывание вверх во время игры), нередки ожоги жидкостями (горячий чай, суп), ожоги от горячей плиты, посуды, утюга, других электроприборов, открытого огня, отравления неизвестными веществами.

**Как можно предотвратить падения?**

* устанавливать ограждения на подоконниках, балконах;
* запрещать стоять и играть в непосредственной близости от открытых окон (москитная сетка не является защитой от падений!);
* создавать условия, когда ребенку невозможно забраться на подоконник или предметы мебели, обеспечивать замки элементами защиты от открывания детьми;
* нельзя подбрасывать ребенка высоко вверх, он может удариться головой о потолок или люстру или упасть мимо встречающих рук и удариться о пол или о землю;
* опасно оставлять малыша одного на диване или на не ограждённой кровати, ставить рядом.

**Зоной повышенной опасности являются детские площадки и общественный транспорт.**

* находитесь рядом с ребенком во время пребывания на территории площадки и в транспорте;
* ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с людьми, ребенка всегда держите за руку;
* на остановках не поворачивайтесь спиной к дороге, не пытайтесь встать в первом ряду нетерпеливой толпы с ребенком - вас могут вытолкнуть под колеса;
* при заходе в транспорт детей в возрасте до трех лет необходимо брать на руки и подобным образом из него выходить.

**Как уберечь от ожогов?**

* на время прекратить пользоваться скатертями;
* ставить подальше от края стола емкости с горячей пищей!
* 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.

**Как избежать удушья от мелких предметов?**

* не следует давать еду с мелкими элементами костей, семечками. За детьми всегда нужно присматривать во время еды. Старайтесь кормить ребенка измельченной пищей;
* пресекайте баловство за столом, смех и игры;
* покупайте игрушки, от которых невозможно отсоединить мелкие части, а занятия с мелкими деталями (мозаика, конструктор) проводить только совместно с ребенком;

Обращайте внимание, если у ребенка затруднено дыхание, нельзя исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок положил что-либо в рот.

**Отравления**

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. 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 местах недоступных для детей.

**Очень важно для взрослых - самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни.  Не забывайте, что Вы – пример для своего ребенка!**

Чита, 2020г.

Министерство здравоохранения Забайкальского края

Краевой центр медицинской профилактики

Особую группу опасных для здоровья и жизни ситуаций составляют различные виды повреждений, или травмы. Повреждения: как легкие (ушибы, ссадины, царапины), так и тяжелые повреждения: сотрясение мозга, остановка дыхания, переломы и вывихи, раны, ожоги.

Ребята! Помните, что в профилактике травматизма многое зависит от вас самих.
Поэтому запомните основные правила безопасности:

**При купании:**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Не умеющие плавать, могут заходить в воду только по пояс, в место, обозначенное плавучими рейками или протянутыми веревками.

Подходя к воде, убедись, что заход в воду свободный от зарослей камыша, осоки и водорослей, дно – твердое, а глубина увеличивается постепенно. Обязательно убедитесь, что поверхность дна свободна от ям, камней, коряг, осколков стекла и прочих посторонних предметов.

Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.

**Правильно пользуйтесь качелями:**

Не подходите близко к катающимся качелям, не раскатывайтесь слишком высоко, не качайтесь лежа, не спрыгивайте с качелей в раскаченном виде, слезать с сиденья только тогда, когда качели остановятся.

**Соблюдайте правила дорожного движения:**

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части.

Переходя улицу, следует остановиться у проезжей части и посмотреть налево, потом направо и снова быстро налево. Начинайте переходить улицу только при зеленом свете светофора.

Улицу переходите по возможности в безопасных местах - у светофора, на обозначенном "зеброй" переходе или, по крайней мере, на перекрестке - водители машин здесь более внимательны.

Никогда не бросайтесь в транспортный поток очертя голову.

Не переходите дорогу, слушая музыку в наушниках или разговаривая по телефону.

**Правильно организовывайте занятия физкультурой и спортом:**

Тренироваться нужно обязательно в спортивной одежде и обуви, соответствующей времени года и виду спорта.

Если у вас ухудшилось самочувствие, обязательно сообщите об этом врачу или тренеру, чтобы он решил вопрос о дальнейших тренировках.

Совместно с тренером систематически следите за состоянием спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

Во время тренировок и соревнований будьте организованными и дисциплинированными.

     **Соблюдая эти несложные правила,**

**вы полностью застрахуете себя от травм и повреждений!**

Чита, 2020г.