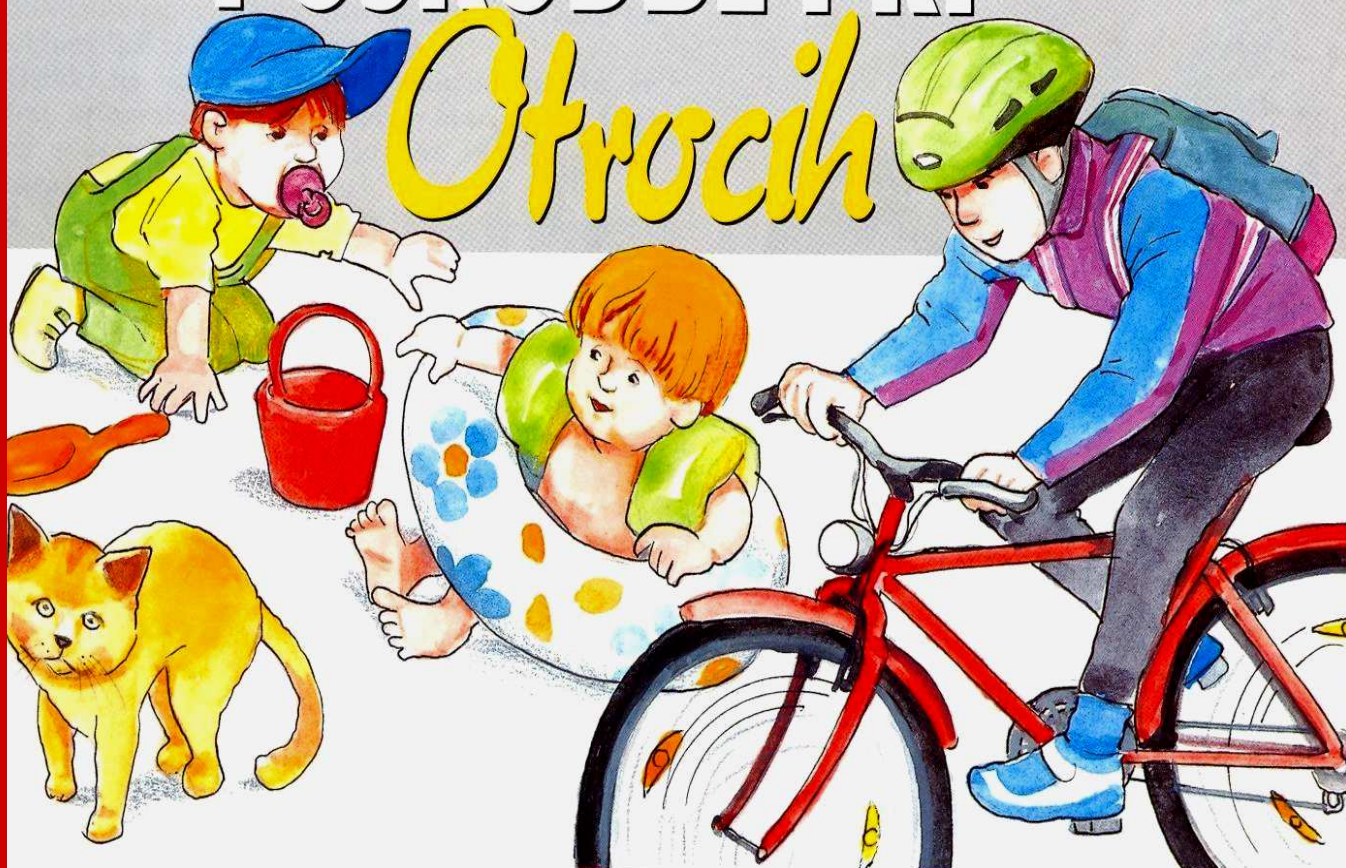




PREPREČUJMO POŠKODBE PRI *Otrocih*



Ali ste vedeli?

- Majhni otroci se lahko v nekaj sekundah utopijo v vodi, ki je globoka manj kot en prst.
- Nekateri otroci se po nepotrebnem opečejo, ker mislijo, da jih oblačila ščitijo pred ognjem.
- Če majhen otrok spije ustno vodo, lahko pade v alkoholno komo.
- Otroku lahko pade skozi okno, ki je odprto približno dvanajst centimetrov.
- Pri trčenju s hitrostjo 50 km na uro lahko neprijeten otrok udari v armaturno ploščo s tako silo, kot bi padel s trinadstropne hiše.

V Sloveniji so poškodbe in zastrupitve glavni vzrok umrljivosti otrok, mlajših od 15 let, in tretji najpogostejši vzrok za sprejem otrok v bolnišnico. Vsako leto terjajo nezgode 15 žrtev med otroki, mlajšimi od 15 let, 2700 pa jih je sprejetih na zdravljenje v bolnišnico.

Pogosto jim pravimo nesreče, vendar je večino poškodb in zastrupitev mogoče predvideti in tudi preprečiti.

Kako lahko zavarujete svoje otroke pred poškodbami?

Pomislite na nevarnost in ravnajte varno!

Preprečevanje poškodb ni težko, ne stane veliko in ne vzame veliko časa, zahteva pa veliko vaše pozornosti in nekaj truda. Potrudite se za vaše otroke in zase.

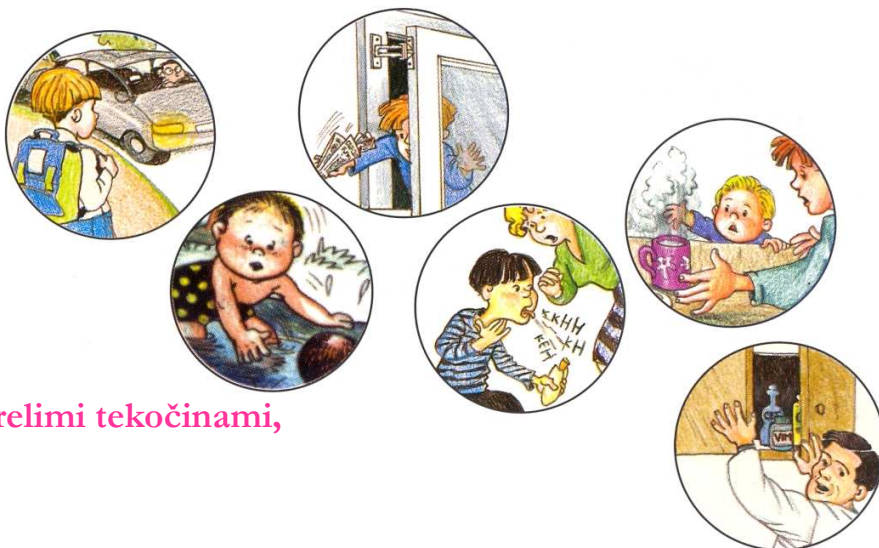
Verjetno ne boste uspeli preprečiti vsake buške, ureznine ali praske. Nekaj varnostnih ukrepov pa bo zmanjšalo možnosti za hude poškodbe otrok in tudi vašo zaskrbljenost.

Za začetek preberite brošuro. V njej so prikazani ukrepi, ki vam bodo pomagali preprečiti nekaj najhujših poškodb pri otrocih.

Skrb za varnost otrok naj postane navada v vaši družini. Dajajte dober zgled svojim otrokom in jih učite, kako naj se varno vedejo. Brošuro pokažite varuškam in starim staršem in jih prosite, naj upoštevajo nasvete, kajti varnost otrok ni naključje.

Otroke najbolj ogrožajo:

- prometne nezgode,
- utopitve,
- padci,
- zadužitve,
- nezgode z ognjem in vrelini tekočinami,
- zastrupitve.



V prometnih nezgodah se vsako leto smrtno poškoduje več otrok, kot jih umre zaradi katere koli bolezni. Otroci so zelo pogosto žrtve kot potniki v vozilu. Pravilno uporabljeni varnostni sedeži za otroke in varnostni pasovi jih zavarujejo in jim rešujejo življenje.

OPOZORILO STARŠEM

Po Zakonu o varnosti cestnega prometa smete otroke voziti v avtu le, če so starosti primerno zavarovani v otroških varnostnih sedežih ali sedežih - jahačih, ki omogočajo uporabo običajnih varnostnih pasov.

Sedeži morajo imeti mednarodno oznako ECE R 44.04, da ustrezajo pravilniku o homologaciji.

Kaj pomeni »pravilno uporabljati avtomobilski otroški varnostni sedež«?

Otroški varnostni sedež mora biti v avtomobilu pravilno nameščen in pritrjen, zelo natančno preberite navodila proizvajalca. Prodajalca prosite, da vam pokaže, kje in kako se pritrdi sedež. Vedno morate varnostni pas pripeti tako, da se tesno prilega otrokovemu telesu.

Za različno stare oziroma težke otroke imamo različne avtomobilске varnostne sedeže.

1. Avtomobilski varnostni sedeži za otroke, stare do 9 mesecev oziroma težke največ 10 kg. Sedež mora biti nameščen tako, da je otrok s hrbtom obrnjen v smer vožnje. Otroški sedež je lahko na zadnjem ali sprednjem sedežu.

Otroka ne smete voziti na sprednjem sedežu, če ima avtomobil vgrajeno zračno blazino (air bag) za sopotnika oziroma je v takem primeru potrebno zračno blazino deaktivirati. Sprožitev zračne blazine lahko otroka hudo poškoduje.

2. Varnostni sedeži za otroke, stare od 9 mesecev do 4 let oziroma za težke od 9 do 18 kg. Varnostni sedež je nameščen na zadnjem sedežu tako, da je otrok obrnjen v smer vožnje.

3. Posebne sedeže -jahače namestimo tedaj, ko otrok tehta več kot 18 kg. Jahač omogoča, da otroka pripnemo z običajnim varnostnim pasom. Uporabljamo ga, dokler otrok ne zraste do višine 150 cm.

NASVET

OTROKE VEDNO VOZITE NAMEŠČENE V AVTOMOBILSKIH VARNOSTNIH SEDEŽIH IN TUDI PRI NAJKRAJŠIH VOŽNJAH SE PREPRIČAJTE, DA SO VSI V AVTOMOBILU PRIPETI Z VARNOSTNIMI PASOVI. BODITE ZGLED.



Čez cesto ne zna vsak

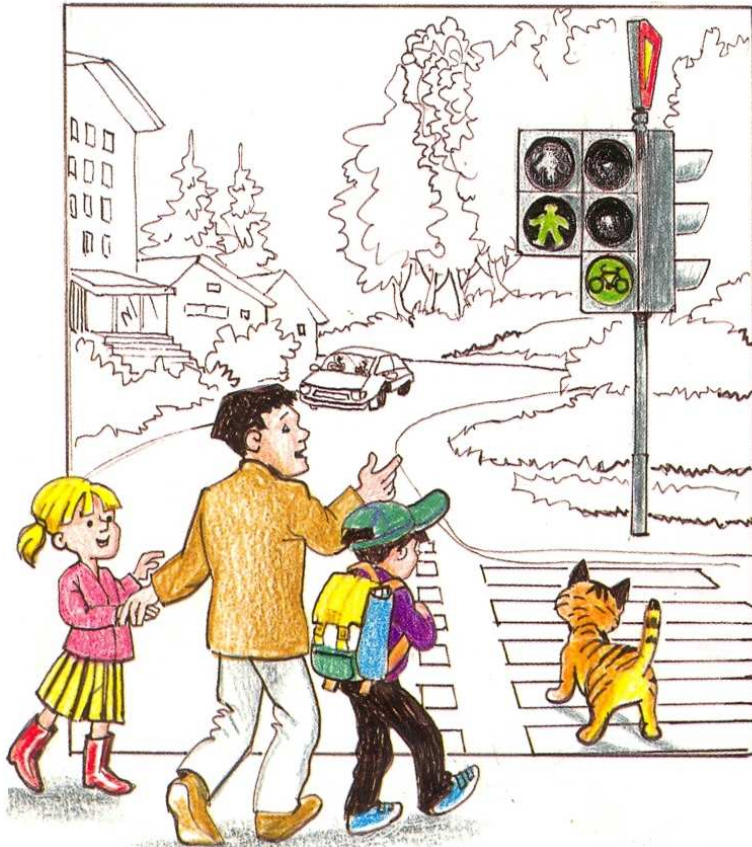
Mnogi majhni otroci hodijo po cesti in jo prečkajo sami. Vendar je zelo malo otrok, starih do osem let, ki so sposobni sami varno prečkati cesto. Njihova starost in majhna višina pomenijo nevarnost.

Razlogi za to so:

- Majhni otroci verjamejo, da jih voznik vidi, če oni vidijo voznika ali avto.
- Mislijo, da se lahko avtomobil v trenutku ustavi.
- Ne razločijo, od kod prihajajo zvoki.
- Le redki znajo presoditi, kako hitro se odvija promet.
- Njihovo vidno polje obsega le eno tretjino vidnega polja odraslih.
- Ne prepoznajo nevarnosti in ne reagirajo nanjo.
- Zelo majhni otroci mislijo, da so avtomobili prijazna živa bitja.

OPOZORILO STARŠEM

Zakon o varnosti cestnega prometa določa, da morajo starši poskrbeti, da bo do 7 let star otrok imel ustrezno spremstvo na poti v vrtec in v šolo.



NASVET

RAJE STOKRAT PRAVILNO PREČKAJTE CESTO SKUPAJ S SVOJIMI OTROKI, PREDEN JIM ENKRAT DOVOLITE, DA JO PREČKAJO SAMI!

Ko otroci shodijo, jih morate začeti učiti tudi varne hoje v prometu.

Otroci se bodo naučili varnosti v prometu z opazovanjem in z vajo.

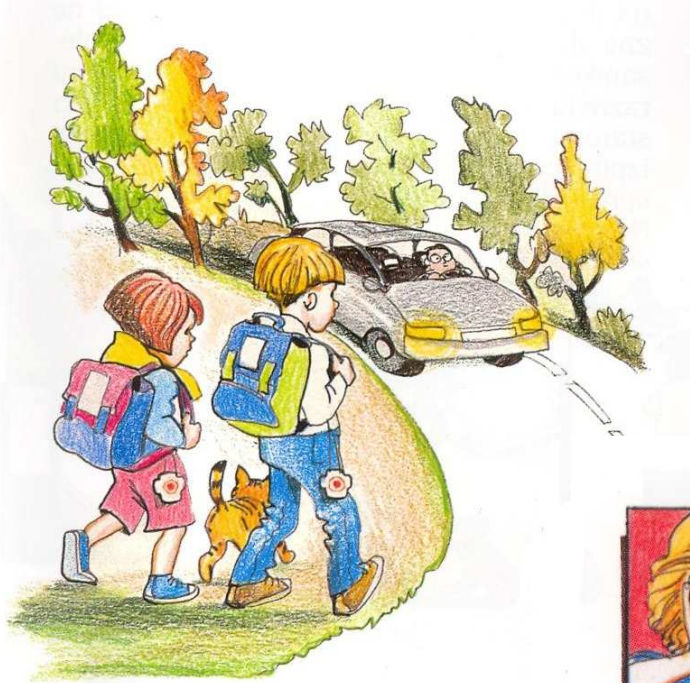
Hodite s svojimi otroki na sprehode in jim bodite zgled! Pohvalite jih za vse, kar pravilno naredijo pri učenju varne hoje v prometu. Svetujemo vam, da vadite po naslednjih fazah:

1. Vedno se **USTAVITE** korak od roba pločnika ali od roba ceste, **NIKOLI** ne stecite naravnost na cesto!
2. **POSLUŠAJTE IN OPAZUJTE PROMET**, ki prihaja z leve, z desne in spet z leve! Naučite otroke, ki ne ločijo desne od leve, da pogledajo v »to smer, v ono smer, in v to smer.«
3. **POČAKAJTE**, da se cesta izprazni! **BODITE POZORNI IN GLEJTE**, dokler niste varno čez cesto!
4. Postopoma prepustite otroku, da vas **VODI**.

Nadzorujte svoje otroke, dokler ne dokažejo, da znajo kot pešci varno ravnati in se obnašati!

OPOZORILO STARŠEM

Otroci v starosti od 5. do 9. leta so v največji nevarnosti, da jih povozi avto. Zakaj? Ti otroci največkrat brezskrbno stečejo na cesto.



Če otroka povozi avto:

- Ostanite mirni in skušajte pomiriti tudi otroka!
- Zavarujte kraj nezgode!
- Pokličite pomoč ali prosite mimoidočega, da to stori. Pokličite reševalce (112) in policijo (113)!
- Otroka ne premikajte, če ni res nujno potrebno zaradi grozeče zunanje nevarnosti. Tudi sam naj miruje!
- Preverite dihanje! (Vpišite se na tečaj prve pomoči pri Rdečem križu, kjer se lahko naučite tehnike umetnega dihanja!)
- Ustavite krvavitev: na rano pritisnite z roko ali z obvezo!
- Otroka pokrijte!



Spomnite starejše otroke:

- naj **HODIJO** po pločnikih.
- kjer ni pločnikov, naj **SE DRŽIJO LEVE STRANI CESTE** in hodijo v smeri proti vozečim vozilom.
- ponoči in ob slabi vidljivosti se jih mora **VIDETI**. Zakon določa, da morajo otroci ponoči in ob slabi vidljivosti pri hoji po cesti nositi na vidnem mestu odsevnik (kresničko), učenci oziroma učenke prvega in drugega razreda osnovne šole pa morajo na poti v šolo in iz nje nositi poleg odsevnika tudi rumeno rutico, nameščeno okoli vratu. Priporočamo, da so otroci oblečeni v svetla oblačila.



Veliko otrok se vsako leto poškoduje zaradi padcev in drugih nezgod s kolesom, ki bi jih lahko preprečili. Kolesa so vozila, ne igrače.

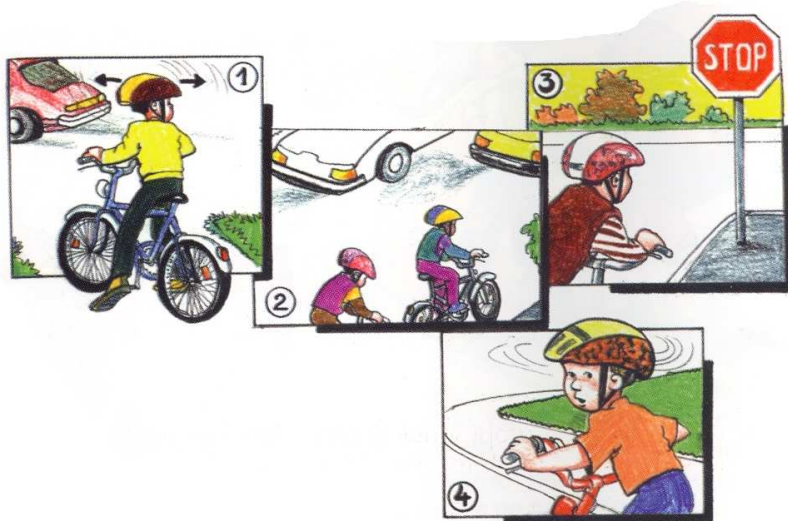
Otroci do 14. leta starosti morajo med kolesarjenjem po cesti nositi kolesarsko čelado. Kolesarska čelada zaščiti otroka pred hudimi poškodbami glave pri padcu ali trčenju. Otroci posnemajo odrasle. Če vozite kolo, nosite čelado. Kupite samo čelado, ki ima atest.

NASVET

PREPRIČAJTE IN NAVADITE SVOJEGA OTROKA, DA BO PRI VOŽNJI S KOLESOM VEDNO NOSIL ČELADO!

Preprečite poškodbe, ki lahko nastanejo zaradi vožnje s kolesom

Omejite otrokovo samostojno vožnjo s kolesom na dvorišče, varne poti in privoze, dokler ne zna dobro voziti in dokler ne opravi kolesarskega izpita (ponavadi v tretjem ali četrtem razredu osnovne šole). Otrok od 6. do 14. leta starosti, ki nima opravljenega kolesarskega izpita, sme voziti kolo v cestnem prometu le v spremstvu polnoletne osebe. Naučite svoje otroke, da bodo upoštevali naslednja osnovna pravila na cesti:



OPOZORILO STARŠEM

Vožnja s kolesom je za otroke izredno privlačna in hkrati nevarna. Poškodbe glave so najhujša posledica nezgod kolesarjev.

1. **USTAVITE SE**, preden zapeljete na cesto z dvorišča, privoza, ulice ali parkirišča! **POGLEJTE** na levo, na desno in spet na levo! Ko ni prometa, zapeljite na cesto!
2. **VOZITE** ob desnem robu vozišča!
3. V križišču **UPOŠTEVAJTE** stop znake in rdeče luči! Otroci, mlajši od 12 let, naj prečkajo prometno križišče peš ob kolesu tako kot pešci.
4. Pred vsako spremembo smeri se **PREPRIČAJTE**, če je pot prosta, smer jasno **NAKAŽITE**, **POGLEJTE NAZAJ** in **UPOŠTEVAJTE** vozila, ki vozijo za vami in šele nato zavijte. Posebej nevarna so zavijanja na levo.

Vadite s svojimi otroki!

V Sloveniji so utopitve drugi glavni vzrok umrljivosti otrok zaradi nezgod. Večina utopitev se zgodi, ko otrok pade v vodo v naravi ali ga pustimo samega v bazenu.



NASVET

NADZORUJTE SVOJE OTROKE V VODI IN BLIZU NJE!

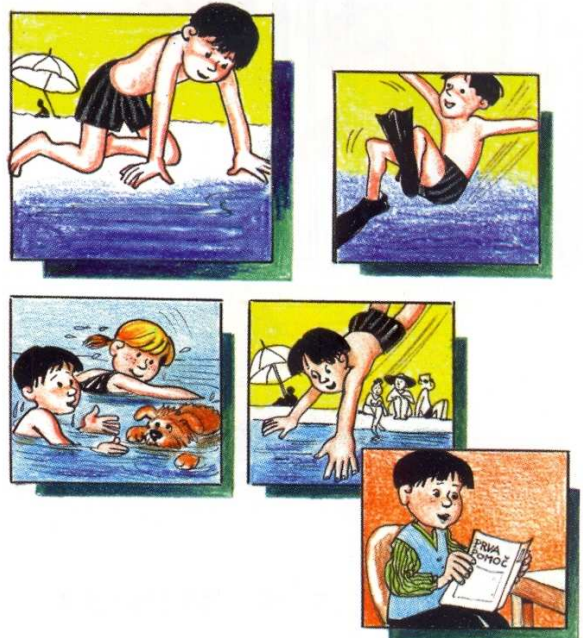
- Otrok se lahko utopi v nekaj sekundah - v času, ki ga porabite, da odgovorite na telefonski klic.
- Nikoli ne puščajte majhnega otroka samega ali z drugimi otroki v kopalni kadi niti toliko časa, da dvignete telefon ali greste po brisačo. Če že morate oditi, vzemite otroka s seboj.
- Opazujte svojega otroka ob bazenu, v toplicah, na obali jezer ali morja. Bodite previdni, če so v bližini vašega doma nezavarovane vodne površine. Otrok lahko zaide tja in pade v vodo.
- Otroke od tretjega leta naprej vpišite v tečaj plavanja, ki ga vodijo usposobljeni učitelji plavanja! Zapomnite si, da zaradi tega otrok še ne bo varen pred utopitvijo!
- Nikoli ne pustite starejših otrok plavati v nenadzorovanih območjih, kot so ribniki, kanali itd. Starejši otroci se lahko utopijo, če precenjujejo svoje sposobnosti ali podcenjujejo globino vode.

OPOZORILO STARŠEM

V največji nevarnosti so otroci do četrtega leta starosti. Lahko se v nekaj sekundah utopijo že v nekaj centimetrih vode. To se lahko zgodi v kopalni kadi, otroškem bazenu, umivalniku, vedru ali ribniku.

Naučite svoje otroke plavalce, da upoštevajo naslednja osnovna pravila:

1. Preden skočite v vodo, dobro premislite. Vedno pogledajte, kako globoka je voda!
2. Kadar skačete, naj bo prvi skok vedno na noge!
3. Skakanje v neznano, temno ali kalno vodo je zelo tvegano!
4. Če se le da, plavajte v družbi!
5. Pri skoku na glavo vedno stegnite roki naprej!
6. Bodite pripravljeni na morebitne nezgode!



OPOMBA: Znanje reanimacije (oživljanja) lahko otroku reši življenje v kritičnih trenutkih po nezgodi. Naučite se postopka oživljanja, saj boste morda rešili življenje svojemu otroku.

Stanovanje je pravo minsko polje za vse mogoče nevarne padce otrok vseh starosti.

Preprečite padce s pohištva:

- Ne puščajte dojenčkov samih na postelji, previjalni mizi ali kavču!
- Vedno pripnite otroka, ko ga posadite v njegov stolček ali voziček!

Preprečite padce po stopnicah:

- Stopnišče naj bo dobro osvetljeno in čisto. Ne dovolite otrokom, da se igrajo na stopnišču.
- Če imate majhne otroke, so zelo koristne varnostne pregraje na vrhu in dnu stopnic. Pri nas je varnostno pregrajo mogoče kupiti v nekaterih trgovinah, pripravnejši pa jo lahko naredijo sami. Letvice naj bodo samo navpične s presledkom 4,5 do 6,5 cm, da otrok ne bo mogel potisniti glave skozi odprtino, ker se lahko zaduši. Varnostna pregraja je uporabna do 2 ali 3 let starosti otroka.

NASVET

NAMESTITE VARNOSTNE PREGRAJE NA VRHU IN DNU STOPNIŠČA!



OPOZORILO STARŠEM

Poškodbe zaradi padcev so najpogostejši vzrok za sprejem otrok v bolnišnico.

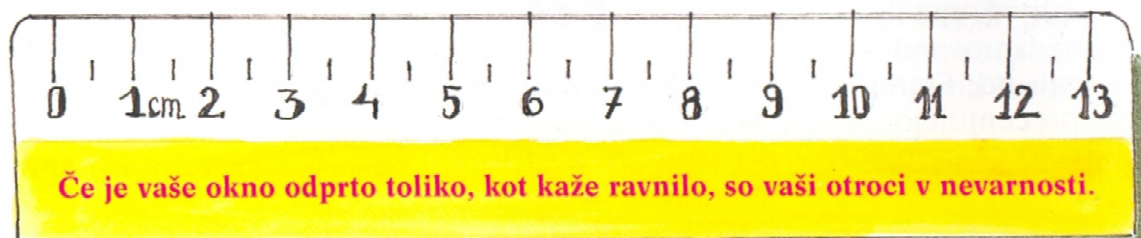
Preprečite padec z balkona:

- Ne dovolite otrokom, da se sami igrajo v višjih nadstropjih na terasi ali balkonu. Posebno nevarne so nedograjene hiše z neograjenimi terasami in balkoni!
- Preglejte in popravite razrahljane ograje!



Preprečite padec skozi okno:

- Prestavite stole in preostalo pohištvo stran od oken! S tem zmanjšate možnost, da bi se majhni nadebudni plezalci poškodovali!
- Okna, ki jih je mogoče odpreti več kot 10 cm, predstavljajo nevarnost za otroke, mlajše od 10 let. Najučinkoviteje preprečite padec otrok skozi okno tako, da na okno namestite posebno okensko zapiralo.



Dojenčki in majhni otroci dajo v usta vse, kar jim pride pod roke. Zavarujte jih tako, da drobne predmete shranjujete zunaj njihovega dosega.

Drobni predmeti ne smejo biti nikoli na tleh ali na nizkih policah. Naučite starejše otroke, da bodo shranjevali svoje igrače na višje police.

Otrok se lahko zaduši z naslednjimi predmeti:

varnostnimi sponkami, frnikulami, žebli, risalnimi žeblički, vijaki,	majhnimi deli igrač, nenapihnjenimi baloni, koščki barvic, nakitom majhnimi baterijami.
--	---



NASVET

DROBNE PREDMETE HRANITE ZUNAJ DOSEGA MAJHNIH OTROK!

Koščki trde hrane so lahko nevarni za otroke, mlajše od 4 let. Posvetujte se z zdravnikom, kdaj je vaš otrok dovolj star, da lahko je lešnike, rozine, trde bonbone, surovo korenje, grozdje, pokovko itd. Najbolj nevarni so arašidi. Bodite pozorni in pozanimajte se, kdaj so otroci dovolj stari, da jih lahko zdravite s tabletami in kapsulami.

OPOZORILO STARŠEM

Zaradi zadužitve s hrano ali drobnimi predmeti skoraj vsako leto umre otrok, mlajši od dveh let.

Prva pomoč pri dušenju, kadar je otrok pri zavesti:

Če otrok lahko kašlja, govori ali diha brez večjih težav, ne posredujte in čimprej poiščite zdravniško pomoč.

Če otrok ne more kašljati, govoriti ali dihati, mu dajte prvo pomoč.

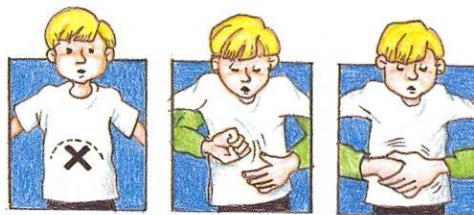
Za dojenčka:

1. Poskusite s štirimi hitrimi udarci po hrbtu! Dojenček je nameščen s trupom na reševalčevi roki ali naročju z glavo navzdol.
2. Če se tujek ne sprost, štirikrat pritisnite tako, da položite dva prsta na prsno kost med bradavički, pritisnite navzdol in popustite!
3. Ponavljajte toliko časa, dokler dotok zraka ni sproščen!



Za otroka:

1. Postavite se za otroka in ga objemite tako, da je vaša pest med njegovim popkom in konico prsne kosti!
2. Štirikrat močno in hitro pritisnite, navzad in navzgor!
3. Ponavljajte toliko časa, dokler dotok zraka ni sproščen!



Če pa je otrok nezavesten, pomodrel, ali če več ne diha, nemudoma pričnite z umetnim dihanjem. Če je kdo v bližini, ga prosite, da pokliče zdravniško pomoč!

Ognjevitá tema

Izkušnje v svetu kažejo, da pri požarih največ ljudi umre zaradi dima in strupenih plinov, ki se sproščajo ob gorenju, manj pa za posledicami opeklin.



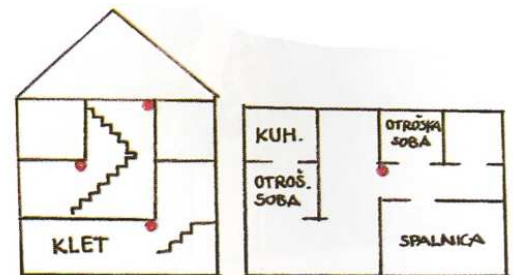
OPOZORILO STARŠEM

Otroci do petega leta starosti so v največji nevarnosti, ko začne goreti.

Postanejo lahko panični in se skrijejo v omare ali pod postelje. Majhni otroci potrebujejo posebno pomoč, da ubežijo ognju.

Zavarujte svojo družino:

- Temeljito preglejte svoje stanovanje, predvsem energetske vire in napeljave, ki so zaradi nepravilnega delovanja pogost povzročitelj požarov. Napake, ki jih odkrijete, je potrebno čimprej odpraviti.
- V stanovanju ali kleti ne hranite večjih količin vnetljivih snovi. Plini in pare, ki se sproščajo pri hlapenju vnetljivih snovi, so nevarni za nastanek požara ali eksplozije.
- Priporočamo, da imate v stanovanju ročni gasilni aparat, s katerim lahko hitro in enostavno pogasite začetne in majhne požare. Večje otoke poučimo o nevarnostih ognja in jih naučimo pravilno uporabljati gasilne aparate.
- Za preprečevanje požarov v stanovanju je mogoče kupiti naprave za odkrivanje in javljanje požarov, ki se sprožijo ob dimu, plamenu ali toploti, ki povzroča požare, ter detektorje za plin, ki zaznajo previsoko koncentracijo plina, ki se uporablja v gospodinjstvu.



**Kako boste ravnali, če stanovanje zajame ogenj? Kaj pa vaši otroci?
Kako bodo oni pobegnili iz drugega ali tretjega nadstropja?**

Predvidite izhode v sili in jih vadite skupaj z otroki:

- Narišite enostaven načrt vašega doma!
- Če je mogoče, predvidite vsaj dva izhoda iz vsake sobe!
- Dogovorite se za mesto, kjer se boste zbrali zunaj doma!
- Določite, kdo bo poskrbel za posameznega otroka!
- Pretehtajte načrt skupaj s svojo družino!
- Izhode vadite tudi ponoči, saj navadno takrat pride do najbolj nevarnih požarov!



Ne igrajte se z ognjem!

OGENJ

Ogenj očara otroke. Tudi če vedo, da je nevaren, jih ognjeni zublji prevzamejo.

Naučite svoje otroke, kaj morajo storiti v primeru požara:

1. Čimprej **ZAPUSTITE** prostor, kjer goril! Vsaka sekunda je dragocena. Po pomoč telefonirajte od sosedu, ne pa iz goreče stavbe!
2. **PLAZITE** se nizko, pod dimom!
3. **PREVERITE** vrata! Če so vroča, ali če se pod njimi vali dim, uporabite drug izhod!
4. Ko ste enkrat zunaj, **OSTANITE ZUNAJ!** Če koga pogrešate, povejte gasilcem.
5. Na dogovorjenem mestu zunaj stavbe **PREVERITE**, če so zbrani vsi člani družine.

NASVET

VŽIGALICE IN VŽIGALNIKE SHRANJUJTE NA MESTIH, KI JIH OTROCI NE MOREJO DOSEČI!



OPOZORILO STARŠEM

Za otroke, stare od treh do osem let, so vžigalice in vžigalniki zelo zanimivi. Mnogo požarov se zgodi zaradi igranja z vžigalicami.

Odrasli, ki kadijo in prekomerno uživajo alkoholne pijače ter zaspijo s cigareto v roki, povzročijo veliko požarov. Če že morate kaditi, bodite pri tem previdni.

Če zagorijo oblačila:

Nekateri otroci mislijo, da jih bodo oblačila zavarovala pred ognjem. Pokažite otrokom, ki so starejši od treh let, kaj naj storijo, če gorijo njihova oblačila in vadite z njimi:

1. **USTAVITE SE!** Tek razpihuje plamene in povzroča, da je gorenje močnejše. **POKLIČITE** pomoč in **NE TECITE!**
2. **VRZITE SE** na tla in si pokrijte obraz!
3. **POVALJAJTE SE** spredaj in zadaj, da pogasite gorečo obleko!
4. Opekline **HLADITE** z mrzlo vodo!



Poučite majhne otroke:

- Vžigalice in vžigalniki so pripomočki za odrasle in ne igrake.
- Otroci, ki se igrajo z vžigalicami in vžigalniki, se lahko nevarno opečejo in poškodujejo tudi druge.
- Če otroci najdejo vžigalice in vžigalnike, morajo takoj povedati odraslim.

OPARINE Z VRELIMI TEKOČINAMI

Vroča voda opeče kot ogenj

Ne ogenj, pač pa vroče tekočine so najbolj pogost vzrok opeklin pri majhnih otrocih. Vroča voda lahko zelo hitro povzroči nevarne in boleče oparine. Vsako leto več kot štirideset otrok, ki so mlajši od 5 let, sprejmejo v bolnišnico zaradi oparin.

Preprečimo oparine z vročimi tekočinami v kuhinji:

- Vroče hrane in tekočin ne postavljajte blizu robov mize in kuhinjskih elementov! Ne uporabljajte kuhinjskega prta, ker ga otrok lahko potegne in pri tem zlije nase vročo tekočino!
- Če v roki držite kaj vročega, ne držite hkrati tudi otroka!
- Ko kuhate, naj bo vaš otrok daleč proč od štedilnika. Ročaje posod obrnite proti zadnjemu delu štedilnika in uporabljajte predvsem zadnje plošče! Še učinkoviteje pa je, če namestite na štedilnik zaščitno ograjico.



Preprečimo oparine z vročo tekočino v kopalnici:

- Preden daste otroka v kopalno kad, preverite temperaturo vode s toplomerom za vodo.
- Najvarneje je, če je termostat za temperaturo vode nastavljen na največ 50 stopinj Celzija.
- Nadzorujte otroka pri kopanju. Majhni otroci lahko sami odrejo vročo vodo, starejši otroci lahko opečejo mlajše.
- Navajajte otroke, da točijo najprej hladno in šele nato postopno dodajajo vročo vodo. Naučite jih pravilno uporabljati mešalne armature oziroma pipe.

Če se otrok popari:

- Na oparjeni del telesa takoj spustimo zmeren curek tekoče hladne vode ali pa ga potopimo v hladno, čisto vodo. S hlajenjem preprečimo poglobljanje oparine in omilimo bolečino.
- Hladimo toliko časa, dokler bolečina ne mine, vsekakor pa ne dlje kot pol ure.
- Takoj slečemo obleko, da preprečimo pregrevanje tkiva. Če se je obleka prijela telesa, oparino hladimo z obleko vred.
- Oparine in opekline, ki so večje od kovanca mora oskrbeti zdravnik. Za nujen prevoz v bolnišnico pokličemo številko 112.

NASVET

ZNIŽAJTE TEMPERATURO GRELCA VODE NA 50 STOPINJ CELZIJA.



OPOZORILO STARŠEM

V največji nevarnosti, da se poparijo, so otroci tedaj, ko začnejo hoditi, plezati in dosegati predmete z rokami.

Vsakdanje stvari v gospodinjstvu, kot so čistila, kozmetična sredstva, sredstva proti mrčesu in za zaščito rastlin pa tudi nekatere sobne rastline ter predvsem zdravila so najpogostejši vzroki zastrupitev v domačem okolju.

V Sloveniji se zdravi vsako leto v bolnišnicah skoraj 150 otrok zaradi zastrupitev, od tega polovica zaradi zastrupitev z zdravili.

NASVET

MNOGE ZASTRUPITVE LAHKO PREPREČITE Z VARNIM RAVNANJEM IN SHRANJEVANJEM NEVARNIH SNOVI ZUNAJ DOSEGA OTROK.

Nekaj lahko naredite takoj:

- Pospravite gospodinjske kemikalije in druge zdravju nevarne snovi v omaro, ki jo otrok ne more doseči, ali v omaro, ki se zapira s posebnim mehanizmom - zatičem.
- Zavrzite stara zdravila.
- Shranjujte čistila, zdravila in nevarne snovi v originalni embalaži.
- Natančno upoštevajte navodila za uporabo in shranjevanje.



OPOZORILO STARŠEM

Najpogostejše žrtve zastrupitev so otroci do petega leta starosti, predvsem pa tisti, ki so pravkar shodili.

Če vaš otrok zaužije zdravju nevarno snov, takoj pokličite vašega osebnega ali dežurnega zdravnika, ki vam bo dal ustrezna navodila. Če bo potrebno, se bo zdravnik posvetoval s Centrom za zastrupitve, ki deluje v Kliničnem centru v Ljubljani.



Nujni ukrepi pri sumu na zastrupitev:

1. Ostanite mirni in pomirite tudi otroka!
2. Poglejte otroku v usta in odstranite vse ostanke zdravju nevarnih snovi! Ne izzivajte bruhanja in ne dajajte otroku piti brez posveta z zdravnikom!
3. Vzemite otroka s seboj k telefonu in pokličite zdravnika, kateremu sporočite podatke o otrokovi starosti in teži ter vrsti in količini zaužite snovi!
4. Upoštevajte zdravnikova navodila: če vam priporoči pregled v ambulantni, vzemite s seboj tudi proizvod ali rastlino, s katero se je otrok zastrupil!

V nujnih primerih

Telefonske številke za klic v sili morajo biti vedno na vidnem mestu in preverjene za vsak primer, če bi prišlo do spremembe številke.

Telefonske številke za nujne primere lahko najdete na platnicah telefonskega imenika. Napišite jih na priloženi kartonček in ga prilepite poleg telefona v višini, da številke lahko vidijo tudi otroci.

Pokažite seznam varuški, kadar greste ven!

REŠILEC

POLICIJA

GASILCI

ZDRAVNIK/BOLNIŠNICA

OČETOVA ŠTEVILKA V SLUŽBI

MAMINA ŠTEVILKA V SLUŽBI

SOSEDJE

PRIJATELJI

NAŠA TELEFONSKA ŠTEVILKA

NAŠ NASLOV



Prepričajte se, da vaši otroci vedo, koga poklicati v sili in kaj morajo povedati. Pogovarjajte se z njimi o različnih vrstah nujnih primerov. Poudarite, da jim v nevarnosti lahko pomagajo gasilci, reševalci in policija.

Naučite svoje otroke, kako poklicati pomoč po telefonu. Vadite s telefonom - igračo.

1. **BODITE MIRNI!**
2. **POČAKAJTE** na signal! **ZAVRTITE 113** (policija) ali **112** (reševalci in gasilci)!
3. **POVEJTE** osebi, ki se oglasi, kaj se je zgodilo! Govorite razločno!
4. **POVEJTE** svoje ime, naslov in telefonsko številko!
5. **NE ODLOŽITE** slušalke, dokler je ne odloži oseba na drugi strani zveze!

NASVET

TELEFONSKE ŠTEVILKE ZA NUJNE PRIMERE IMEJTE OB TELEFONU.

Ali bi v primeru nezgode postali panični?

Prvo pravilo v primeru nezgode je, da ostanete mirni in poskrbite, da je miren tudi poškodovanec.

Misel, da je vašega otroka povozil avto, da se duši ali utaplja pred vašimi očmi, je gotovo grozljiva. Mnogi starši so prepričani, da bi jih v takem primeru zgrabila panika.

Izkušnje pa kažejo, da večina staršev premaga strah in se odzove v nekaj sekundah.

Če boste vedeli, kaj morate storiti, boste ukrepali hitro in pravilno.

Udeležite se tečaja prve pomoči in naučite se oživljanja praktično:

- Čimprej se naučite tehnik, s katerimi je mogoče rešiti življenje!
- Rdeči križ Slovenije organizira različne tečaje prve pomoči. Oglasite se pri najbližji območni organizaciji Rdečega križa, kjer boste dobili podrobne informacije.

Udeležite se tečajev Rdečega križa, saj s tem lahko rešite življenje svojemu otroku!

TISKANA GRADIVA

• OTROK PEŠEC

Zgibanka je namenjena staršem predšolskih otrok. Svetuje jim, kako naj naučijo otroka varne hoje ob cesti, prečkanja ceste itd.

• PREPREČITE POŠKODBE GLAVE PRI KOLESARJU

Letak je namenjen staršem predšolskih otrok. Vsebuje osnovne informacije o razlogih za nošenje kolesarske čelade, napotke za izbiro in nakup čelade ter svetuje, kako je mogoče navaditi otroka, da bo vedno kolesaril s čelado.

• TUDI ŽIVALI UPOŠTEVAJO PROMETNE PREDPISE IN VARNOSTNE NASVETE

Pobarvanka je namenjena otrokom, ki obiskujejo prvi razred osnovne šole. Z barvanjem risbic o živalih v prometu spoznavajo otroci tudi osnovne prometne predpise in varnostne nasvete.

VIDEOKASETE

• PREPREČUJMO NEZGODE PRI OTROCIH

Videokaseta je namenjena staršem predšolskih otrok, pedagoškim in zdravstvenim delavcem. Informira jih o najpogostejših in najtežjih poškodbah in zastrupitvah pri predšolskih otrocih ter najučinkovitejših varnostnih ukrepih za njihovo preprečevanje.

Trajanje: 19 minut

• VARNA VOŽNJA S KOLESOM

Varna vožnja s kolesom je ameriški film, ki na zabaven in popularen način obravnava pravila pri kolesarjenju in nošenju kolesarske čelade. Videokaseta je namenjena predšolskim otrokom in otrokom v nižjih razredih osnovne šole.

Trajanje: 20 minut

DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI

• MINI TESTNA ČELADA

Z mini testno čelado je mogoče otrokom nazorno prikazati zaščitno funkcijo kolesarske čelade. Mini testna čelada je didaktični pripomoček za pouk prometne vzgoje.



Po ameriški brošuri, ki ima naslov Safe Kids - How to Protect Your Child from Injury, so slovensko različico gradiva

PREPREČUJMO POŠKODBE PRI OTROCIH pripravili:

Sonja Boštnar, univ. dipl. soc., Inštitut za varovanje zdravja RS

asist. Mateja Rok-Simon, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja RS

mag. Bojan Žlender, univ. dipl. polit., Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu RS

Sodelovali so:

mag. Eva Stergar, univ. dipl. psih., Inštitut za varovanje zdravja RS, asist. Ivan Vidmar, dr. med., Klinični center, Pediatrični oddelek kirurških strok, Hermina Damjan, dr. med., Inštitut RS za rehabilitacijo, Silvo Kopriva, dr. med., Klinični center, Pediatrična klinika, Matjaž Klarič, ing. varstva pri delu, Gasilska zveza Slovenije, prof. dr. Zoran M. Arnež, dr. med., Klinični center, Klinika za plastično kirurgijo in opekline, asist. prim. Martin Možina, dr. med., Klinični center, Center za zastrupitve, prof. dr. Igor Švab, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja RS, Metka Ulčar, strokovna sodelavka, Rdeči križ Slovenije

Ilustracije in tehnično oblikovanje: Dunja Furlani - Kofler, akad. slikarka

Zadnja dopolnitev: julij 2009 (objavljeno na www.ivz.si)

Od besed k dejanjem

1. Vedno uporabljajte varnostne pasove in varnostne sedeže za otroke!
2. Raje stokrat prečkajte cesto skupaj s svojimi otroki, preden jim enkrat dovolite, da jo prečkajo sami!
3. Prepričajte in navadite svojega otroka, da bo pri vožnji s kolesom vedno nosil čelado!
4. Nadzorujte svoje otroke v vodi in blizu nje!
5. Namestite varnostne pregraje na vrhu in na dnu stopnišča ter posebna okenska zapirala!
6. Drobne predmete hranite zunaj dosega majhnih otrok!
7. Poskrbite za varnost v svojem domu, da ne bo prišlo do požara!
8. Vžigalice in vžigalnike shranjujte na mestih, ki jih otroci ne morejo doseči!
9. Znižajte temperaturo grelca vode na 50 stopinj Celzija!
10. Mnoge zastrupitve lahko preprečite z varnim ravnanjem in shranjevanjem nevarnih snovi zunaj dosega otrok!
11. Telefonske številke za nujne primere imejte ob telefonu!
12. Udeležite se tečajev Rdečega križa, saj s tem lahko rešite življenje svojemu otroku!



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

**V sodelovanju s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu
R Slovenije**