

## Рекомендации по предупреждению несчастных случаев

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

### Ожоги

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом).

#### *Для предупреждения ожогов:*

- ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;

- запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

#### *Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:*

- защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна;

- защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В;

- избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов.

- нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;

- находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;

- принимать солнечные ванны не чаще 2 - 3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;

- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;

- не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15 - 20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

- загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние;

- приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 — 3-х литров в день.
- протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ.
- научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

### **Падение с высоты**

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях.

#### ***Для предупреждения падения с высоты необходимо:***

- запретить детям играть в опасных местах;
- не оставлять детей без присмотра на высоте;
- объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;
- обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

### **Отравление**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а так же при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

#### ***Для предупреждения отравления необходимо:***

- хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
- давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

### **Поражение электрическим током**

- Поражение электрическим током чаще наступает при нахождении детей в запрещенных местах (стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).
- ***Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:***
- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

## Утопление

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

**Для предупреждения утопления необходимо:**

- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать;
- напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

## Роллинговый травматизм

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью.

**Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:**

- выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;
- научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава.
- научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами - пригласите опытного роллера;
- приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком;
- научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;
- запретите кататься вблизи проезжей части;
- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

## Дорожно-транспортный травматизм

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

**Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:**

- соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;
- научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина — стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63

ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины;

- использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;

- научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьезный риск представляет нарушение правил поведения на железной дороге.

***Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:***

- не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;
- запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;
- соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.