

**ПАМЯТКА**  
**по профилактике детского травматизма и гибели детей**  
**от внешних причин**

**Профилактика травматизма у детей возрастной группы**  
**до 3 месяцев**

Профилактика синдрома внезапной детской смерти

- Укладывайте спать младенца только на спину. В положении лёжа на животе экскурсия грудной клетки ограничена из-за прижатия её передней поверхности к матрасу. Кроме того, у спящего на животе ребенка голова повернута в сторону, что может ухудшать кровоснабжение мозга и вести к угнетению центра дыхания.
- Используйте твёрдый матрас с туго натянутой простыней на резинке. Стёганые одеяла с кружевами могут блокировать дыхательные пути малыша во время сна.
- Расстояние между структурными элементами кровати должно быть оптимальным (7,5 см), чтобы ребёнок не выпал и не застрял между ними.
- На время сна ребёнку нельзя надевать шарфики, одежды или шапочки на завязках. Не допустимы пустышки или игрушки на шнурках.
- Не кладите ребенка спать под прямыми лучами солнца, вблизи отопительных приборов и других источников тепла. Не пользуйтесь грелками. Оптимальная температура в комнате у ребенка 18-22°C.
- Не кладите ребенка спать в коляске, бортики в коляске препятствуют достаточному поступлению кислорода и способствуют повышению температуры.
- Не курите в помещении, где находится ребенок.

Профилактика асфиксии (удушения)

- Профилактика срыгиваний у ребенка:
- Перед каждым кормлением выкладывайте ребёнка на живот, для того, чтобы из желудка вышел избыток воздуха.
  - После каждого кормления держите ребёнка в вертикальном положении, прижав к себе его животом, пока младенец не выпустит излишек воздуха.
  - Если ребёнок торопится и заглатывает воздух во время кормления, то необходимо прервать кормление, сделать паузу, чтоб ребенок выпустил воздух. Затем можно продолжить прерванное ранее кормление.
  - Укладывайте спать младенца только на спину, потому что при всех других позах сна увеличивается риск аспирации и синдрома внезапной детской смерти.

<p>Профилактика падений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Всегда пристёгивайте ребенка при использовании высоких стульчиков или переносок.</li> <li>• Укладывая ребёнка в переноску, устанавливайте её только на полу, а не на стуле, столе или любой другой мебели.</li> <li>• Никогда не оставляйте ребёнка одного на возвышенной поверхности (кровать, диван, кресло, столик для переодевания).</li> </ul>
<p>Профилактика ожогов</p>	<p>Тонкая кожа младенцев подвержена ожогам в большей степени, чем кожа взрослых. Поражение кожи температурным фактором происходит быстрее, и глубже.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В ванночке для купания должен быть всегда термометр (температура купания 37-38°C). Купайте ребенка в детской ванночке.</li> <li>• Наливайте в ванну небольшое количество воды.</li> <li>• Никогда не оставляйте ребёнка одного в ванне. Перед купанием приготовьте все необходимые вещи и уложите их в пределах досягаемости. Ни при каких обстоятельствах нельзя оставлять младенца одного в воде.</li> <li>• Температура воды для питья и пищи ребёнка (для приготовления детской смеси и других блюд) должна находиться под строгим контролем и должна быть ниже 40°C.</li> <li>• Никогда не пейте горячие напитки с ребёнком на руках!</li> <li>• Первая помощь при ожогах - охлаждение обожжённой поверхности водой комнатной температуры (18-20°C) в течение 15-20 минут. При этом необходимо срочно вызвать скорую помощь!</li> </ul>
<p><b>Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 4-6 месяцев</b></p>	
<p>В связи с ростом и развитием ребёнка, увеличением подвижности и эмоциональности, характер травм расширяется и меняет свой спектр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-ый месяц - падения весьма типичны для этого возраста, поэтому никогда не оставляйте ребёнка одного на любой возвышенной поверхности.</li> <li>• 5-ый месяц - в этой возрастной группе преобладают термические ожоги, поэтому никогда не оставляйте посуду с горячим питьём, едой в радиусе досягаемости ребёнка.</li> <li>• 6-ой месяц - в связи с развитием мобильности ребенка в группе травм преобладают падения с кровати, поэтому расстояние от матраса до верхнего края кровати должно быть не менее 53 см.</li> </ul>

<p>Безопасность детской комнаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте в детской кровати аккуратно подогнанный матрас. При подъёме боковых перил фиксируйте их защёлками.</li> <li>• Безопасным является только сон ребёнка в индивидуальной детской кроватке. Не практикуйте совместный сон с младенцем.</li> <li>• Не используйте подушки для детей младше 12 месяцев.</li> <li>• Не пользуйтесь грелками при уходе за ребёнком.</li> <li>• Не кладите ребёнка спать вблизи любых источников тепла - вблизи отопительных приборов, под прямыми лучами солнца.</li> <li>• Не используйте подушку или другие предметы обихода с мягкой поверхностью, которые могут явиться причиной асфиксии (удушения) ребёнка.</li> <li>• Перед засыпанием положите ребёнка на спину.</li> <li>• Никогда не подпирайте бутылочку во время кормления. Не оставляйте ребёнка одного во время кормления.</li> </ul>
<p>Безопасность детской одежды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте конверты для сна: дети раннего возраста откидывают одеяло во время сна.</li> <li>• Не следует пользоваться чепчиками и шапочками с завязками.</li> <li>• Избегайте использования одежды либо аксессуаров с затягивающимися элементами. Удалите шнурки с одежды. Не надевайте на детей ожерелья, кольца или браслеты.</li> <li>• Используйте пижамы из негорючей ткани.</li> <li>• Никогда не вешайте на шею ребёнку предметы (например, пустышку) на ленте или верёвке, которые затягиваясь в петлю, могут явиться причиной асфиксии.</li> </ul>
<p>Безопасная перевозка ребёнка в автотранспорте</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте только проверенные детские сиденья, которые соответствуют возрасту и весу ребёнка.</li> <li>• Усаживайте детей на сиденье правильно в соответствии с инструкцией.</li> <li>• Никогда не сажайте ребёнка или младенца себе на колени во время передвижения на легковом или грузовом автомобиле. В автомобиле все пассажиры должны быть пристёгнуты.</li> <li>• Не оставляйте ребенка в автомобиле одного.</li> <li>• Контролируйте температурный режим в автомобиле, особенно в летнее время.</li> </ul>

## Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 7-9 месяцев

<p>Ребёнок приобретает новые навыки, активнее познает окружающий мир, может самостоятельно сидеть, вставать и передвигаться, держась за опору!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Аспирация инородных тел в дыхательные пути. Игрушки должны быть без мелких деталей, пол должен быть всегда чистый, без посторонних предметов (следует убрать пуговицы, монеты, бусинки, батарейки, булавки и другие мелкие предметы в доступе).</li><li>• Падения. Изолируйте все острые углы мебели, зафиксируйте двери шкафов, окон, входную и балконные двери. Уберите стулья, кресла, диваны от окон.</li><li>• Используйте ремни безопасности в специальном стульчике для кормления.</li></ul>
<p>Безопасность кухни. Ожоги, порезы, ушибы, отравления</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не оставляйте ребёнка одного на кухне: он должен всегда находиться в Вашем поле зрения. Не оставляйте любые предметы на краю поверхностей; уберите скатерти. Готовьте пищу на дальних горелках. Уберите ножи, ножницы, вилки и иные острые предметы, а также спички, пепельницы, зажигалки. Обязательно перекрывайте газ. Отопительные батареи закройте решётками или мебелью.</li><li>• Опасные предметы и явления, горячие напитки и еда, ножи и электрические приборы должны быть вне досягаемости детей.</li><li>• Во время приготовления пищи, ручки кастрюль и сковородок располагайте вне зоны доступа ребёнка.</li></ul>
<p>Отравления лекарственными средствами</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не оставляйте доступными лекарственные, чистящие и любые другие химические средства. Храните их надёжно закрытыми, в недоступных для детей местах. Не храните лекарственные средства в дамских сумках.</li></ul>
<p>Безопасность ванной комнаты. Утопления, термические ожоги.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Установите температуру нагревателя воды не более 45°C. Удостоверьтесь, что вода в ванне тёплая, а не горячая</li><li>• Купайте ребенка в детской ванночке. Для старших детей используйте специальное сиденье для большой ванны.</li><li>• Наливайте в ванну небольшое количество воды.</li><li>• Никогда не оставляйте ребёнка одного в ванне.</li><li>• После купания и всех процедур необходимо немедленно удалить воду из ванны.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крышки унитазов, двери в туалеты, ванны и прачечные помещения держите постоянно закрытыми.</li> </ul>
Безопасность игрушек	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Храните мелкие предметы вне досягаемости ребёнка.</li> <li>• Тщательно удаляйте упаковку, прежде чем дать игрушку ребёнку.</li> <li>• Регулярно мойте игрушки.</li> <li>• Музыкальные подвески для кроваток должны быть установлены вне досягаемости ребёнка. Их необходимо убрать, когда младенец начнёт самостоятельно сидеть.</li> <li>• Покупайте сертифицированные, негорючие, моющиеся и нетоксичные игрушки.</li> <li>• Игрушки должны соответствовать возрасту Вашего ребёнка. Следите, чтобы младенцы не играли с игрушками старших детей: их игрушки могут быть опасны для детей младше 3 лет.</li> <li>• Давайте детям для ознакомления или игры только безопасные предметы.</li> <li>• Объясняйте детям назначение предметов домашнего обихода и быта.</li> <li>• Никогда не погружайте в воду электрические игрушки.</li> </ul>
Отравления в быту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если вы заподозрили, что Ваш ребёнок проглотил какое-нибудь опасное вещество, не пытайтесь вызывать рвоту или давать ребёнку питье без предварительной консультации с врачом. Немедленно свяжитесь со службой скорой медицинской помощи!</li> <li>• Больше половины всех детских отравлений обусловлено случайным приёмом лекарств. Держите все препараты (даже витамины) в недоступном для ребёнка месте. Не называйте лекарства «конфетами», потому что так можно спровоцировать у ребёнка интерес к ним.</li> <li>• На дверцах шкафчиков, в которых хранится бытовая химия и медикаменты, установите специальные замки.</li> <li>• Держите мелкую электронику и гаджеты (брелоки сигнализации, часы, пульта дистанционного управления, «беспламенные свечи», лазерные указки, фонарики), содержащие литиевые батарейки, в местах недоступных детям.</li> <li>• Открытые источники воды (бочка или ведро с водой на приусадебном участке) должны быть надёжно ограждены, потому что они могут стать причиной утопления ребёнка.</li> </ul>

	<p>При наличии таких источников вблизи детей требуется особое внимание и постоянный контроль. Трагедии у воды, как правило, происходят беззвучно и в течение короткого промежутка времени (менее 1 минуты).</p>
<p><b>Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-12 месяцев</b></p>	
<p>Воздействия бытовой химии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расположение средств бытовой химии в зоне недосягаемости ребенка: химическое вещество может попасть на нежную кожу ребенка, в глаза или рот и вызвать химический ожог кожи и слизистых. Места хранения опасных веществ любого происхождения и назначения должны быть оборудованы надёжными системами защиты (замки, засовы).</li> </ul>
<p>Игрушки не по возрасту и спортивный инвентарь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особая опасность создаётся в тех случаях, когда в семье есть старший ребёнок, который остаётся без надлежащего внимания со стороны взрослых. Мелкие пазлы и конструкторы, игрушки, содержащие мелкие детали, могут стать причинами аспирации инородных тел и асфиксии, попадания инородных тел в желудочно-кишечный тракт, ухо, нос). Инструктируйте и обучайте старших детей убирать игрушки с мелкими деталями, рассказывайте им об опасности инородных тел для младших детей.</li> <li>• Потенциальную опасность для детей представляют велосипеды, гантели, скакалки и другой спортивный инвентарь и снаряжение.</li> </ul>
<p>Дамские сумки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не оставляйте дамские сумки, наполненные мелкими предметами в зоне досягаемости младших детей. Опасность</li> </ul>

	представляют монеты, заколки, маникюрные ножницы и пилки, средства для снятия лака и духи, лекарственные препараты и иные медикаменты. Все эти вещи, оказавшись в руках ребёнка, могут привести повреждению, аспирации, отравлениям.
Комнатные растения и цветы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок может травмироваться падающим цветочным горшком, неудачно расположенном на подоконнике.</li> <li>• Грунт из горшка, содержащий удобрения, может явиться источником отравления или инородным телом в носоглотке, желудке, ухе, глазу.</li> <li>• Домашние растения могут оказаться ядовитыми (яркие листья и цветки), иногда смертельно опасными для младенца.</li> </ul>
Еда для домашних животных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лотки, еда и миски для кормления животных часто располагаются на полу в зоне доступа животных и ребенка раннего возраста. Корм для питомцев может содержать добавки, необходимые для животных, но не приемлемые для человека. Организуйте безопасные для ребенка условия содержания домашних животных.</li> </ul>
Безопасность в доме	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если средством передвижения ребёнка по дому являются ходунки, то устанавливайте это приспособление подальше от лестниц, обогревающих приборов, свисающих проводов или оконных шнуров.</li> <li>• Установите на окна специальные блокираторы или замки. Они должны быть снабжены устройствами аварийной разблокировки на случай пожара.</li> <li>• Обеспечьте надёжную фиксацию мебели (особенно высоких шкафов), техники и любых других предметов, которые могут опрокинуться и упасть.</li> <li>• Удостоверьтесь в том, что детские игрушки не содержат мелких частей и деталей, которые ребёнок может оторвать и вдохнуть, либо попытаться проглотить.</li> <li>• Рацион детей до 5 лет не должен содержать продуктов округлой формы плотной консистенции (ядра орехов, семечки, карамельки, виноградины, зерна кукурузы), способных вызвать закупорку дыхательных путей.</li> </ul>
<b>Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 1-4 лет</b>	
Утопление, дорожно-транспортный травматизм, ожоги, отравления бытовой химией и медикаментами, аспирации мелких	

предметов, а также падения из открытых окон с москитными сетками являются основными причинами серьёзных заболеваний, травм, детской инвалидности и смертельных исходов детей в возрасте 1-4 лет.

### **Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 5-9 лет**

Психомоторное развитие детей в возрасте от 5 до 9 лет имеет свои особенности. Физическое развитие прогрессирует одновременно с растущим осознанием ребёнком возможностей своего тела. Юный интеллект развивается стремительно. Дети быстро овладевают языком и навыками коммуникации. Для них характерна возрастающая самостоятельность и независимость. Они меньше сосредоточены на себе и больше на других. У них завязываются дружеские отношения. В этом возрасте дети обретают более чёткое осознание того, что хорошо, и что -плохо, а также начинают понимать, какие последствия может иметь то или иное действие.

Средства передвижения и безопасность на дороге

- При покупке ребёнку велосипеда, роликов или самоката, обязательно приобретайте и средства индивидуальной защиты. Шлем является единственным эффективным таким средством от получения черепно-мозговой травмы. Не жалейте времени на инструктаж (разъяснения) по технике безопасности и осуществляйте контроль за её соблюдением.
  - Одежда ребёнка во время катания должна быть яркой, обязательно со светоотражающими элементами.
  - Велосипед должен быть исправным, оборудованным передним и задним источниками света. Перед выездом проверяйте надёжность крепления фар, работу тормозов, переключателя передач и состояние колёс.
  - При езде на велосипеде научите ребёнка вступать в зрительный контакт и подавать сигналы рукой как водителям, так и пешеходам, для того чтобы быть предсказуемым для остальных участников дорожного движения.
  - Самую большую категорию детей, пострадавших в результате дорожно-транспортных происшествий, составляют дети-пешеходы. Дети в возрасте 5-14 лет в наибольшей степени подвержены опасности получить травмы или погибнуть в качестве пешеходов. В числе усиливающих опасность факторов следует назвать относительно малые размеры тела детей и их относительно меньшую заметность на дороге. Кроме того, растущее присутствие детей на дорогах, которые зачастую используются ими для игры, не соответствует их способности оценивать

	силу встречного движения и принимать безопасные решения.
Безопасная перевозка детей в автомобиле	<p>Дети-пассажиры автомобилей - это ещё одна группа участников дорожного движения, страдающая от дорожно-транспортного травматизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В автомобиле ребёнок может сидеть во взрослом кресле, только если его рост превышает 140 см, а вес не меньше 32 кг. Если малыш уже слишком большой для переносного детского кресла, но ещё не дорос до взрослого, нужно использовать бустер (автокресло без спинки).</li> <li>• Перед тем как заводить авто, попробуйте «защипнуть» ремень, и, если складка образовалась -затяните его потуже. Само автокресло не должно сдвигаться больше чем на 2.-3 см.</li> <li>• Если же ребёнок пользуется взрослым сиденьем, он должен пристёгиваться штатными ремнями безопасности. Верхняя часть ремня должна проходить по груди и плечу ребёнка, а не пересекать его шею, а нижняя часть должна лежать на бёдрах, а не пересекать его живот.</li> <li>• Держите горячую пищу, массивные предметы, всё, что может начать двигаться по салону при торможении, подальше от ребёнка.</li> </ul>
Спички, зажигалки и опасность возгорания	<p>Дети изучают окружающую среду и часто делают это бесконтрольно. Они не всегда осознают риск, связанный с их поведением, или не в состоянии быстро реагировать на возникший риск. У детей вызывают любопытство действия взрослых, и они пробуют подражать им. Игра со спичками или зажигалками - один из примеров типичной детской «игры», которая может оказаться смертельной.</p>
Открытые источники воды и безопасность на воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытая вода (даже в обычной бочке или ведре) на приусадебном участке должна отсутствовать или быть надёжно ограждена, потому что ребёнок может в неё упасть и захлебнуться. Открытые источники воды нуждаются в постоянном контроле взрослых.</li> <li>• Социологические исследования демонстрируют, что более половины родителей убеждены в том, что, если ребёнок обучался плаванию, он не нуждается в присмотре, когда находится у воды. На самом деле 47 % утонувших детей в возрасте от 10 лет обладали навыками плавания.</li> </ul>

- Трагедии у воды, как правило, происходят беззвучно и в течение короткого времени (не более чем 1 минуты). Поэтому, наблюдая за ребёнком, не отвлекайтесь на чтение книг, разговоры по телефону и другие дела.

### **Профилактика травматизма и несчастных случаев у детей возрастной группы 10-14 лет**

Взросшая независимость, которой обладают подростки, вкупе с недостатком уверенности и склонностью попадать под влияние сверстников, могут приводить к принятию решений, которые подвергают детей младшего подросткового возраста более высокому риску травматизма. Более того, на многих детей этого возраста возлагается взрослая ответственность, при том, что в соответствии с уровнем своего психофизического развития они ещё не способны избегать риска или не подвергать риску других. Не оставляйте детей в «няньках» с младшими детьми!

Необходимо обучение безопасности жизнедеятельности. Поскольку такие подростки характеризуются возрастающей независимостью и испытывают необходимость принимать ответственные решения, они должны иметь представление о потенциальных рисках и способах защитить себя и других от травм.

Второй важный компонент профилактики травматизма применительно к этой возрастной группе - это предоставление средств индивидуальной защиты, таких как шлемы и автомобильные удерживающие устройства, включая активное участие родителей в обучении тому, как следует использовать такие средства.

Подростки подвергаются большей опасности, если они склонны к рискованному поведению на дороге и/или оказываются под влиянием сверстников.

Травмы у детей  
10-14 лет:

- дорожно-транспортный травматизм;
- утопление;
- ожоги;
- падения;
- отравления.

### **Профилактика травматизма и несчастных случаев в возрастной группе 15-18 лет**

В 15-19 лет риски травматизма связаны с почти взрослым уровнем ответственности и способностью принимать самостоятельные решения. Как всегда, опасность, исходящая со стороны окружающей действительности, предопределяет риск травматизма, но в значительно большей степени рискованное поведение и потенциал травматизма предопределяются независимостью подростков этого возраста в сочетании с присущей им склонностью попадать под влияние сверстников.

Поскольку такие подростки существенно чаще пользуются автодорогами, дорожно-транспортный травматизм становится самой распространенным из видов травматизма. Отмечается рост числа дорожно-транспортных происшествий с участием неопытных или молодых водителей.

Утопление - это еще один механизм травматизации, распространенный среди подростков в возрасте 15-19 лет. Возросшая независимость подростков, их склонность к рискованному поведению, в частности связанному с приемом алкоголя или иных веществ наркотического характера, и гораздо больший доступ к водоемам во время работы или игры.

Ожоги, падения и отравление также являются распространенными моделями травматизма в этом возрасте, причем отравление в старшем подростковом возрасте часто связано со злоупотреблением алкоголем или употреблением наркотиков. Будьте внимательны, умеете слушать детей.