

BEZPIECZEŃSTWO I ZAPOBIEGANIE URAZOM

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Bezpieczeństwo i zapobieganie urazom małych dzieci to:

- Zapewnienie dzieciom bezpiecznego środowiska wzrostu i rozwoju
- Ochrona dzieci przed zagrożeniami
- Uczenie dzieci dbałości o bezpieczeństwo

Dlaczego jest to ważne?

Dzieci lubią odkrywać nieznane, ale potrzebują:

- Bezpiecznego miejsca zabaw
- Dorosłych, którzy będą w pobliżu obserwować i słuchać
- Okazji do bezpiecznego ćwiczenia nowo nabytych umiejętności

Dzieci, które są bezpieczne, mają większe szanse na:

- Dobrą ochronę przed urazami
- Skupienie się na nauce
- Pewność siebie w nowych sytuacjach



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

• **W domu:**

- Przechowuj leki, środki czyszczące i inne niebezpieczne produkty z dala od dzieci.
- Zabezpiecz szafki blokadą i przykryj gniazda elektryczne.
- Zabezpiecz schody bramką.
- Wybierz łóżeczko bez opuszczanych poręczy.
- Umieść łóżeczko z dala od okien i sznurów rolet.
- Najlepiej, aby zasłony okienne nie miały sznurów. Jeżeli tak nie jest, sznury należy wysoko podwiązać, poza zasięgiem dziecka.
- Dzieci kładź do spania na plecach, bez miękkich kocyków, poduszek lub wałków.
- Chroń dzieci przed kontaktem z gorącym pożywieniem i płynami.
- Uchwyty garnków odwracaj w stronę kuchenki.
- Termostat wody ustaw na 120 stopni lub poniżej.
- Chroń dzieci przed kontaktem z grzejnikami i kominkami.
- Zainstaluj czujniki dymu na każdym piętrze. Baterie w czujnikach wymieniaj wiosną i jesienią.
- Zainstaluj czujnik tlenku węgla, jeżeli jeszcze go nie posiadasz.
- Zapytaj w lokalnej remizie straży pożarnej gdzie najłatwiej dostać czujnik dymu lub tlenku węgla.
- Zapytaj pediatrę o to, jakie produkty żywnościowe lub małe przedmioty mogą spowodować zakrztuszenie się.
- Stwórz i ćwicz plan ewakuacji.

Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

Ciąg dalszy z poprzedniej strony

• Na zewnątrz:

- Stosuj krem przeciwśloneczny z filtrem.
- Naucz dziecko, aby trzymało się z dala od ulicy.
- Preferuj place zabaw o miękkiej nawierzchni, unikając nawierzchni trawiastych lub żwirowych.
- Obserwuj dziecko podczas zabawy na placu zabaw.
- Usuń ściągacze typu sznurek z odzieży dziecka.
- Dbaj o to, aby sznurowadła były krótkie i dobrze związane.

• Bezpieczeństwo w wodzie

- Dziecko może utonąć w dowolnej ilości wody, jeżeli przykryje ona usta i nos dziecka.
- Jeżeli dziecko przebywa w wodzie lub w pobliżu wody, zawsze bądź w odległości nie dalszej, niż na wyciągnięcie ręki od dziecka.
- Naucz się pływać i zadbaj o to, aby dziecko uczyło się pływać pod opieką profesjonalisty.
- Basen należy ogrodzić z czterech stron bramkami na zatrask.
- Naucz się resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

• Bezpieczeństwo w samochodach

- Wybierz fotelik samochodowy odpowiedni do wieku, wzrostu i wagi dziecka.
- Wybierz fotelik, który będzie dobrze dopasowany do Twojego pojazdu i cały czas z niego korzystaj.
- Zapytaj personelu programu Head Start, gdzie możesz nauczyć się prawidłowej instalacji fotelika samochodowego.
- Upewnij się, że dzieci poniżej 13 roku życia zawsze siedzą na tylnym siedzeniu.
- Nigdy nie zostawiaj swojego dziecka w samochodzie bez nadzoru osoby dorosłej.
- Naucz dzieci, że samochody to nie jest miejsce do zabaw. Nawet przy otwartych oknach małe dzieci mogą się niebezpiecznie przegrzać w ciągu pierwszych 10 minut.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness