

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

συμβουλευτική γονέων

για τα παιδιά 1-4 ετών



Οικιακοί Κίνδυνοι

Μην αφήνετε ποτέ μικρά παιδιά μόνα τους στο σπίτι !

- Επιλέξτε εάν χρειαστεί, οικιακούς βοηθούς αρκετά ώριμες ηλικιακά, ώστε να κατανοούν τις οδηγίες των γονέων και να χειρίζονται τις συνήθεις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης..
- Κρατήστε τις πλαστικές σακούλες και τα μπαλόνια μακριά από τα παιδιά.
Τα πλαστικά περιτυλίγματα και οι σακούλες μπορούν να εμποδίσουν τον αερισμό από το στόμα και τη μύτη και να προκαλέσουν ασφυξία στο παιδί.
Τα μπαλόνια μπορούν να εισπνευστούν στην τραχεία και μπορεί να προκαλέσουν θάνατο από πνιγμό.
- Μικρά αντικείμενα και στερεά τρόφιμα όπως χοτ ντογκ, φιστίκια, σταφύλια, καρότα ή ποπ κορν μπορεί να φράξουν τους αεραγωγούς του παιδιού σας.
Κάθε μικρό αντικείμενο που μπορεί να τοποθετηθεί στο στόμα αποτελεί πιθανούς κινδύνους.
Τα παιδιά δεν πρέπει να τρέχουν ή να παίζουν ενώ τρώνε.
- Οι μηχανικές γκαραζόπορτες μπορεί να συνθλίψουν ένα παιδί.
Εγκαταστήστε μόνο γκαραζόπορτες με αισθητήρες.
- Τοποθετήστε λειτουργικά προστατευτικά παραθύρων σε όλα τα παράθυρα του σπιτιού σας. Κρατείστε τα έπιπλα μακριά από τα παράθυρα που μπορούν να δώσουν πρόσβαση σε ένα μικρό παιδί που σκαρφαλώνει στο περβάζι του παραθύρου. Τα **παράθυρα διαμερισμάτων** πρέπει να διαθέτουν **προστατευτικά πάνω από τον δεύτερο όροφο.**

- Τα παιδιά που ακουμπούν στις σήτες μπορεί να τις ανοίξουν και να τραυματιστούν σοβαρά.
- Κρατήστε τα μικρά παιδιά μακριά από την αυλή όσο χρησιμοποιείται η μηχανή του γκαζόν. Πιθανοί τραυματισμοί προκύπτουν από το ίδιο το μηχάνημα και από αντικείμενα που πετάγονται από τη λεπίδα.

Χρησιμοποιήστε πύλες στην κορυφή και στο κάτω μέρος των εισόδων από σκάλες.

- Τοποθετήστε την κούνια του μωρού σας μακριά από τα παράθυρα. Κορδόνια από περσίδες παραθύρων και κουρτίνες είναι επικίνδυνα. Δέστε τα καλώδια ψηλά και μακριά από το χέρι.
- Ελέγξτε για κινδύνους σε σπίτια που μπορεί να επισκέπτεται το παιδί σας. Άλλα σπίτια, ειδικά εκείνα που δεν έχουν παιδιά ή μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να εγκυμονούν ιδιαίτερους κινδύνους από δηλητηριάσεις, πτώσεις, πισίνες και όπλα.
- Απομακρύνετε τυχόν όπλα από τους χώρους που ζουν και παίζουν τα παιδιά. Τα πιστόλια είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα. Αν επιλέξετε να κρατάτε όπλο στο σπίτι, αποθηκεύστε το άδαιο σε κλειδωμένο μέρος. Κλειδώστε και αποθηκεύστε τις σφαίρες σε ξεχωριστό μέρος και φροντίστε να κρύψετε τα κλειδιά των κλειδωμένων κουτιών.

Φυλάξτε τα φάρμακα και τα επικίνδυνα προϊόντα μακριά από τα μάτια και την εμβέλεια των παιδιών.

- Τα οικιακά προϊόντα, τα φάρμακα και τα αιχμηρά αντικείμενα πρέπει να αποθηκεύονται κλειδωμένα σε ψηλά σημεία μακριά από το οπτικό πεδίο του παιδιού. Διατηρείτε τα οικιακά προϊόντα στις αρχικές τους συσκευασίες και ποτέ σε σε δοχεία τροφίμων ή ποτών.

Απορρίψτε τα παλιά φάρμακα. Όλα τα παλιά φάρμακα θα πρέπει να απορρίπτονται με ασφάλεια. Αποθηκεύετε το φάρμακο μακριά από το παιδί. Ακριβώς όπως και με τα νήπια, τα μεγαλύτερα παιδιά δεν πρέπει να έχουν πρόσβαση:

- *Φάρμακα* - *είδη καθαρισμού*
- *Αλκοόλ*
- *προϊόντα νικοτίνης* - *εργαλεία κουζίνας ή κηπουρικής*

Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν άμεσα με το κέντρο δηλητηριάσεων για να λάβουν οδηγίες σχετικά με τις κατάλληλες ενέργειες όταν έχουν ληφθεί βλαβερές ουσίες και να γνωρίζουν οτιδεν πρέπει να προκαλούν στα παιδιά εμετό (μετά τη λήψη) Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 2107793777

Ηλεκτροπληξία / Πυρκαγιά / Εγκαύματα

- Μην αφήνετε ηλεκτρικές συσκευές σε απόσταση αναπνοής από τα παιδιά στο μπάνιο. Οι κίνδυνοι από το ηλεκτρικό ρεύμα αυξάνονται από την υγρασία. Οι συσκευές πρέπει να χρησιμοποιούνται με εξαιρετική προσοχή παρουσία νερού.
- Κρατήστε τα ηλεκτρικά καλώδια μακριά από το παιδί. Εγκαύματα στο στόμα σε παιδιά μπορεί να προκληθεί από το μάσημα της άκρης ενός καλωδίου προέκτασης υπό τάση ή ενός ελλειπώς μονωμένου καλωδίου. Τα καλώδια δεν πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση αναπνοής από ένα παιδί.
- Διατηρείτε τα σπέρτα και τους αναπτήρες μακριά από τα παιδιά. Πολλές πυρκαγιές ξεκινούν από παιδιά κάτω των 5 ετών που παίζουν με σπέρτα. Οι περισσότεροι θάνατοι από οικιακές πυρκαγιές οφείλονται στο κάπνισμα. Κάπνισμα στο κρεβάτι ή η ακατάλληλη απόρριψη της στάχτης ή των αποτοίγαρων θέτει σε κίνδυνο τα παιδιά που κοιμούνται σε παρακείμενα δωμάτια, τα οποία μπορεί να παγιδευτούν σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Δέκα τοις εκατό των οικιακών πυρκαγιών σχετίζονται με το κάπνισμα!

- Αναπτύξτε ένα σχέδιο διαφυγής σε περίπτωση πυρκαγιάς στο σπίτι. Προσδιορίστε τη διεύθυνση ,κατάλληλες διαδρομές εξόδου και ένα σημείο συνάντησης της οικογένειας μακριά από το σπίτι. Ο σχεδιασμός σώζει ζωές. Αγοράστε έναν πυροσβεστήρα για το σπίτι σας. Μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες σε πολυκατοικίες σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Οι συνηθέστερες αιτίες πυρκαγιάς στο σπίτι είναι το μαγείρεμα και ο εξοπλισμός θέρμανσης. Πυροσβεστήρες θα πρέπει να υπάρχουν στην κουζίνα και σε κάθε δωμάτιο με φούρνο ή τζάκι.

- Τα συστήματα εξαερισμού θέρμανσης και τα τζάκια πρέπει να ελέγχονται τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Σχόλιο [t1]:

- Εγκαταστήστε συναγερμούς καπνού στο σπίτι σας. Η πλειονότητα των θανάτων που σχετίζονται με πυρκαγιά συμβαίνουν τη νύχτα και είναι αποτέλεσμα της εισπνοής καπνού ή τοξικών αερίων. Υπάρχει μία κρίσιμη περίοδος 4 λεπτών για να βγείτε έξω μετά τον ήχο του συναγερμού.
- Ελέγξτε τη θερμοκρασία του ζεστού νερού. Ένα έγκαυμα τρίτου βαθμού μπορεί να προκληθεί σε μόλις 6 δευτερόλεπτα με θερμοκρασία νερού 60°C.
 Η θερμοκρασία του ζεστού νερού δεν πρέπει να είναι υψηλότερη από 48°C. Σε πολλές περιπτώσεις μπορείτε να ρυθμίσετε τον θερμοσίφωνα σας.
 Κρατήστε τα καυτά σκεύη μακριά από τα παιδιά.
 Η κουζίνα είναι το πιο επικίνδυνο δωμάτιο για τα παιδιά. Κρατήστε τα παιδιά μακριά από την κουζίνα όταν μαγειρεύετε, ή βάλτε τα σε παιδικό καρεκλάκι ή καρεκλάκι για να τα κρατάτε ασφαλή.

Μπάνιο/Κολύμβηση

- Μην αφήνετε το παιδί σας μόνο του σε μια μπανιέρα, ούτε για μια στιγμή.
Η μπανιέρα είναι μια πηγή σοβαρών εγκαυμάτων και αποτελεί επίσης πιθανό κίνδυνο πνιγμού.
 Εάν χτυπήσει το τηλέφωνο ή το κουδούνι της πόρτας, μην αφήνετε το παιδί σας μόνο του ή υπό τη φροντίδα άλλου παιδιού, ούτε για μια στιγμή.
- **Περιφράξτε την πισίνα ή το υδρομασάζ σας και από τις 4 πλευρές.** Ο πνιγμός είναι η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου που σχετίζεται με τραυματισμούς των παιδιών σε εθνικό επίπεδο σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Η περίφραξη τεσσάρων πλευρών είναι η μόνη επιστημονικά αποδεδειγμένος τρόπος για την πρόληψη των πνιγμών σε πισίνες και υδρομασάζ.
- **Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς επίβλεψη.** Ποτέ - ούτε για μια στιγμή- μην αφήνετε τα παιδιά μόνα τους ή υπό τη φροντίδα άλλου παιδιού σε πισίνες, σπα ή στάσιμα νερά. Ένας ενήλικας που επιβλέπει θα πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής - παρέχοντας εποπτεία "αφής" - όποτε τα μικρά παιδιά βρίσκονται μέσα ή κοντά στο νερό.
 Όλοι οι επιβαίνοντες σε σκάφος πρέπει να φορούν πάντα σωσίβιο
 Τουλάχιστον 1 ενήλικος κολυμβητής πρέπει να είναι παρών για κάθε παιδί που δεν μπορεί να κολυμπήσει.

Οδική Ασφάλεια

- Χρησιμοποιήστε βρεφικό κάθισμα με πιστοποίηση.Επιλέξτε ένα κάθισμα ασφαλείας που ταιριάζει στο μέγεθος και το βάρος του παιδιού σας και που μπορεί να εγκατασταθεί σωστά στο αυτοκίνητο.
- Χρησιμοποιήστε το κάθισμα κάθε φορά που βρίσκεστε στο αυτοκίνητο.
- ΠΟΤΕ μην αφήνετε ένα παιδί μόνο του στο αυτοκίνητο. Τα παιδιά και τα κλειδιά του αυτοκινήτου πρέπει πάντα να απομακρύνονται .
- Εκτός από τους πολλούς κινδύνους που εγκυμονεί το να αφήνετε τα παιδιά μόνα τους στο αυτοκίνητο, ο θάνατος από υπερβολική θερμότητα μπορεί να επέλθει με ζεστό καιρό σε κλειστό αυτοκίνητο σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Τοποθετήστε ένα παιδί στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου. Αυτό είναι το ασφαλέστερο μέρος στο αυτοκίνητο.
- Ποτέ μην επιτρέπετε σε παιδιά να ταξιδεύουν στο χώρο φόρτωσης ενός στέισον βάγκον ή φορτηγού.
- Ποτέ μην τοποθετείτε παιδιά μπροστά από τους αερόσακους του συνοδηγού.
- Προσδεθείτε και κλειδώστε! Πριν από την κίνηση του αυτοκινήτου, όλες οι ζώνες ασφαλείας ή τα παιδικά καθίσματα ασφαλείας πρέπει να είναι σωστά στερεωμένες και όλες οι πόρτες πρέπει να είναι κλειδωμένες.
- Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να παίζουν σε δρόμους με κίνηση ή κοντά σε πολυσύχναστους δρόμους.
- Οι γονείς πρέπει πάντα να επιθεωρούν τον χώρο πίσω από το αυτοκίνητο προτού κάνουν όπισθεν σε ένα δρομάκι. Τα παιδιά δεν πρέπει να είναι ορατά από την οπίσθια όψη του καθρέφτη και μπορεί να τα πατήσουν.

Παιχνίδια

- Επιθεωρήστε τα παιχνίδια για κινδύνους ασφαλείας. Επισκευάστε ή απορρίψτε τα σπασμένα παιχνίδια. Επιθεωρήστε τα παιχνίδια του παιδιού σας για αιχμηρά μέρη ή μικρά αποσπώμενα μέρη. Ορισμένα παιχνίδια μπορεί να ενέχουν κινδύνους για ηλεκτροπληξία και εγκαύματα.
- Τα παιχνίδια που προορίζονται για μεγαλύτερα παιδιά δεν πρέπει να είναι προσβάσιμα στα νήπια. Εκπαιδευτείτε στη **βασική** καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση , πρόληψη πνιγμού και πρώτες βοήθειες για βρέφη και παιδιά.

Παιδιατρικό τμήμα Γ.Ν.Α “ΚΑΤ”

Μαρία Παυλίδου MD

Παιδιάτρος Διευθύντρια ΕΣΥ

Αναφορές: TIPP , American Academy of Pediatrics

- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2011.
- Φροντίζοντας τα παιδιά μας: Κατευθυντήριες γραμμές για προγράμματα φροντίδας και εκπαίδευσης στην πρώιμη ηλικία. 3η έκδοση. Elk Grove Village, IL: AAP- Washington, DC: Αμερικανική Ένωση Δημόσιας Υγείας.
- STD 4.5.0.10: Τρόφιμα που αποτελούν κίνδυνο πνιγμού- STD 6.4.1.2: Μη προσβασιμότητα παιχνιδιών ή αντικειμένων σε παιδιά κάτω των τριών ετών. Διαδικτυακός τόπος: <http://www.nrckids.org>.
- ECELS-Healthy Child Care PA- PA Chapter, American Academy of Pediatrics 6/2013

