

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ για παιδιά 10- 12 ετών



συμβουλευτική παιδιών

Ασφάλεια από φωτιά

- Ελέγξτε αν το σπίτι σας διαθέτει συναγερμούς καπνού. Οι περισσότεροι θάνατοι που σχετίζονται με πυρκαγιά είναι αποτέλεσμα της εισπνοής καπνού ή τοξικών αερίων. **Υπάρχει μια κρίσιμη περίοδος 4 λεπτών για να βγείτε έξω από το σπίτι** μετά τον ήχο του συναγερμού. Οι συναγερμοί καπνού είναι απαραίτητοι ιδιαίτερα για τους χώρους της κουζίνας και του ύπνου.
- Θα πρέπει να γνωρίζετε τις κατάλληλες διαδρομές εξόδου και ένα σημείο συνάντησης της οικογένειας μακριά από το σπίτι.

Ασφάλεια στο ποδήλατο/skateboard

- Ποτέ μην οδηγείτε με επιβάτες στο ποδήλατό σας. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σταθερότητά σας και την ορατότητα και να οδηγήσει σε τραυματισμό.
- Να φοράτε πάντα κράνος όταν οδηγείτε ποδήλατο. Αυτό σας προστατεύει από τραυματισμό στο κεφάλι. Επιπλέον προστατευτικά στους αγκώνες, καρπούς και γόνατα, όταν ανεβαίνετε σε skateboardή πατινι.

Ασφάλεια στο αυτοκίνητο/ στο δρόμο

- **Προσδεθείτε. Οι ζώνες ασφαλείας σώζουν ζωές και πρέπει να χρησιμοποιούνται από όλα τα παιδιά.**
Υπενθυμίστε στους γονείς σας να προσδεθούν επίσης.
 - Μην κάθεστε μπροστά από αερόσακο συνοδηγού.
 - Το ασφαλέστερο μέρος για να ταξιδέψετε εσείς είναι στο πίσω κάθισμα, δεμένοι με τη ζώνη σας.
 - Ακολουθήστε τους κανόνες ασφαλείας όταν διασχίζετε το δρόμο.
 - Σταματάτε πάντα στο πεζοδρόμιο, στην άκρη του δρόμου ή στην εξωτερική άκρη ενός σταθμευμένου αυτοκινήτου.
 - **Κοιτάζετε πάντα αριστερά-δεξιά-αριστερά πριν μπειτε στην περιοχή του δρόμου στην οποία κινούνται αυτοκίνητα, ακόμη και αν το φανάρι λέει "περπατήστε".**
 - Αν έρχεται αυτοκίνητο, περιμένετε μέχρι να περάσει και κοιτάζτε ξανά αριστερά-δεξιά-αριστερά.
- Προχωρήστε στη διάβαση του δρόμου μόνο όταν ο δρόμος είναι ελεύθερος.

Ασφάλεια στο νερό

- Ποτέ μην παίζετε κοντά σε νερό χωρίς έναν ενήλικα κοντά σας.
- Ακόμη και αν τα παιδιά μπορούν να κολυμπήσουν, δεν πρέπει ποτέ να βρίσκονται χωρίς επίβλεψη στο νερό, διότι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, μπορεί να μην διατηρήσουν τις κολυμβητικές τους ικανότητες. Ορμητικά νερά, ρεύματα, μπορεί να εξουδετερώσουν ακόμα και ικανούς κολυμβητές.

Γεωργικός εξοπλισμός/ Όπλα

- **Ο γεωργικός εξοπλισμός είναι πολύ επικίνδυνος** για τα παιδιά. Οι γονείς μπορεί να χρειαστεί να συμβουλευτούν για το ζήτημα αυτό.
- **Μην παίζετε με όπλα! Τα αεροβόλα όπλα και τα όπλα με σφαιρίδια μπογιάς προκαλούν συχνά σοβαρούς τραυματισμούς στα μάτια.**

Παιδιατρικό τμήμα Γ.Ν.Α "ΚΑΤ"

Μαρία Παυλίδου MD

Παιδίατρος Διευθύντρια ΕΣΥ

Αναφορές:

- TIPP , AAP 2013
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