



# ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

*συμβουλευτική γονέων*

## Το πρώτο έτος της ζωής

### Πτώσεις

- Κρατήστε τις πλευρές της κούνιας ανασηκωμένες.
- Τα πλαϊνά της κούνιας πρέπει να διατηρούνται ψηλά και να είναι σταθερά στερεωμένα για την αποφυγή πτώσεων.
- Ακόμη και αν το μωρό σας δεν μπορεί προς το παρόν να αναποδογυρίσει ή να τραβηχτεί, υπάρχει πάντα μια πρώτη φορά.
- Αν φύγετε, έστω και για λίγο, τοποθετήστε το μωρό σας σε ένα παιδικό κρεβάτι ή σε μια κούνια με τα πλαϊνά προς τα πάνω.
- Δώστε έμφαση στην αναγκαιότητα της πρόβλεψης των αναπτυξιακών σταδίων, η πρώτη ανατροπή του μωρού δεν πρέπει να οδηγήσει σε πτώση.
- Διατηρείστε συνεχή επίβλεψη. Ποτέ μην αφήνετε το μωρό σας μόνο του στο σπίτι χωρίς να είναι παρόν μία/ένας συνοδός, τουλάχιστον 13 ετών, που μπορεί να ανταποκριθεί σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Δηλητηριάσεις μπορεί να συμβούν μέσα σε λίγα λεπτά- πνιγμός, πτώσεις, πυρκαγιές και παρόμοια επείγοντα περιστατικά απαιτούν άμεση αντιμετώπιση.
- Τοποθετήστε λειτουργικά προστατευτικά για τις σκάλες, αλλά και για όλα τα παράθυρα του σπιτιού σας. Κρατήστε τα έπιπλα μακριά από τα παράθυρα που μπορούν να δώσουν πρόσβαση σε ένα μικρό παιδί που σκαρφαλώνει στο περβάζι του παραθύρου. Οι σήτες δεν είναι ασφαλείς εάν τα παιδιά στηρίζονται επάνω τους.
- Μην τοποθετείτε το παιδί σας σε περπατούρα. Είναι μια από τις πιο συχνές αιτίες τραυματισμού στο σπίτι.

## Ασφυξία / Πνιγμός

**Διασφαλίστε την συνεχόμενη επιτήρηση** του παιδιού

Επιλέξτε, αν χρειαστεί μια έμπειρη βοηθό(baby sitter), που να μπορεί να διαχειριστεί επείγουσες καταστάσεις.

- **Κρατήστε τις πλαστικές σακούλες και τα μπαλόνια μακριά από τα παιδιά σας.**
- Τα πλαστικά περιτυλίγματα και οι σακούλες μπορούν να εμποδίσουν εντελώς τον αερισμό, εάν τοποθετηθούν πάνω από τη μύτη και το στόμα. Τα μπαλόνια μπορούν να εισπνευστούν στην τραχεία και μπορεί να προκαλέσουν θάνατο από πνιγμό.
- **Μην βάζετε τίποτα γύρω από το λαιμό του μωρού- τα αντικείμενα γύρω από το λαιμό μπορεί να στραγγαλίσουν το μωρό.**
- Τα κολιέ, οι κορδέλες ή τα κορδόνια γύρω από το λαιμό του μωρού μπορεί να πιαστούν σε μέρη επίπλων ή άλλων αντικειμένων και να προκαλέσουν στραγγαλισμό.
- Τα κορδόνια θα πρέπει επίσης να αφαιρούνται από όλα τα παιδικά ρούχα.
- Μην επιτρέπετε στο παιδί σας να παίζει με μικρά αντικείμενα.
- Κάθε μικρό αντικείμενο που μπορεί να μπει στο στόμα (συμπεριλαμβανομένων των φυτικών μερών) αποτελεί πιθανό κίνδυνο. Ακόμη και τα μικρά κομμάτια φαγητού μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα.
- **Τα παιδιά δεν πρέπει να τρέχουν ή να παίζουν ενώ τρώνε.**
- **Οι γονείς θα εκπαιδεύονται στις πρώτες βοήθειες που αφορούν τον πνιγμό.**
- Τα στρογγυλά ή κυλινδρικά τρόφιμα ή αντικείμενα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα.

## Εγκαύματα

- **Περίπου το ένα τρίτο των οικιακών πυρκαγιών με θανάτους οφείλεται στο κάπνισμα.**
- Το κάπνισμα στο κρεβάτι ή η ακατάλληλη απόρριψη της στάχτης ή των αποτοίγαρων θέτει σε κίνδυνο τα παιδιά που κοιμούνται σε διπλανά δωμάτια και τα οποία μπορεί να παγιδευτούν σε περίπτωση πυρκαγιάς.
- **Αναπτύξτε ένα σχέδιο διαφυγής σε περίπτωση πυρκαγιάς στο σπίτι.**
- Προσδιορίστε τις κατάλληλες οδούς εξόδου και ένα σημείο συνάντησης της οικογένειας μακριά από το σπίτι.

- Οι συνηθέστερες αιτίες πυρκαγιών στο σπίτι είναι το μαγείρεμα και ο εξοπλισμός θέρμανσης. Οι πυροσβεστήρες ξηρών χημικών ουσιών πολλαπλών χρήσεων θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι στην κουζίνα και σε κάθε δωμάτιο με φούρνο ή τζάκι.
- Εγκαταστήστε συναγερμούς καπνού στο σπίτι σας:

Οι περισσότεροι θάνατοι που σχετίζονται με πυρκαγιές συμβαίνουν τη νύχτα και είναι αποτέλεσμα της εισπνοής καπνού ή τοξικών αερίων. Υπάρχει μια κρίσιμη περίοδος 4 λεπτών για να βγείτε έξω μετά τον ήχο του συναγερμού.

- Μην πίνετε ή μεταφέρετε καυτά υγρά όταν κρατάτε το παιδί σας ή όταν βρίσκονται κοντά παιδιά.
- Τα εγκαύματα προκύπτουν από το χυμένο ζεστό φαγητό και ποτό- οι τραυματισμοί από τα εγκαύματα μπορούν να μειωθούν αποφεύγοντας τη χρήση τραπεζομάντιλων και κρατώντας τα φλιτζάνια και τα πιατάκια μακριά από την άκρη των τραπεζιών.
- Ανεγείρετε φράγματα γύρω από θερμάστρες χώρου. Η χρήση θερμαστρών χώρου, ξυλόσομπας και κηροζίνης έχει συσχετιστεί με σοβαρά εγκαύματα σε νήπια.
- Ελέγχετε τα συστήματα θέρμανσης και τα τζάκια τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.
- Αυτός ο ετήσιος έλεγχος συμβάλλει στην πρόληψη της δηλητηρίασης από μονοξείδιο του άνθρακα, των πυρκαγιών και δυσλειτουργιών του συστήματος.

## Πνιγμός

- **Ποτέ μην αφήνετε ένα παιδί μόνο του μέσα ή κοντά σε μπανιέρα, κουβά, τουαλέτα ή πισίνα με νερό.**
- Η μπανιέρα αποτελεί πηγή σοβαρών εγκαυμάτων από ζεμάτισμα. Αν χτυπήσει το τηλέφωνο ή το κουδούνι της πόρτας, μην αφήνετε ένα βρέφος, ή νήπιο μόνο του ή με άλλο παιδί ούτε για μια στιγμή. Τα παιδικά καθίσματα μπάνιου δεν είναι συσκευές ασφαλείας και δεν υποκαθιστούν την επίβλεψη από τον ενήλικα. Τα μικρά παιδιά μπορούν να πνιγούν σε λιγότερο από 5 εκατοστά νερού.
- **Περιφράξτε την πισίνα ή το υδρομασάζ σας και από τις 4 πλευρές.**
- Σε εθνικό επίπεδο, ο πνιγμός είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου από τραυματισμό σε παιδιά ηλικίας κάτω του 1 έτους. Η περίφραξη τεσσάρων πλευρών είναι ο μόνος επιστημονικά αποδεδειγμένος τρόπος πρόληψης των πνιγμών σε πισίνες και υδρομασάζ.
- Το παιδί σας πρέπει να ταξιδεύει σε κάθισμα ασφαλείας αυτοκινήτου σε κάθε ταξίδι, ακόμη και αν θα ταξιδέψετε μόνο σε μικρή απόσταση.
- **ΠΟΤΕ μην τοποθετείτε ένα βρέφος μπροστά από έναν αερόσακο.**
- **Καθίστε το παιδί στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου.**
- Αυτό είναι το ασφαλέστερο μέρος στο αυτοκίνητο. Τα βρέφη πρέπει να ταξιδεύουν με το πρόσωπο προς το πίσω μέρος του αυτοκινήτου μέχρι να είναι τουλάχιστον 1 έτους ΚΑΙ τουλάχιστον 9 kg.
- Μην μεταφέρετε παιδιά κάτω των 12 μηνών σε ποδήλατα.

**Τα όπλα, ιδιαίτερα τα πιστόλια είναι πολύ επικίνδυνα. Αν επιλέξετε να κρατάτε όπλο στο σπίτι, φυλάξτε το άδαιο σε κλειδωμένο χώρο. Κλειδώστε και αποθηκεύστε τα πυρομαχικά σε ξεχωριστό μέρος.**

Παιδιατρικό τμήμα Γ.Ν.Α “ΚΑΤ”

**Μαρία Παυλίδου MD**

**Παιδίατρος Διευθύντρια ΕΣΥ**

Αναφορές: TIPP , 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

