**Профилактика детского травматизма и смертности от внешних причин**

Родителям о рисках, связанных с детской смертностью

При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин.

           Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей, их причины

           Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу: в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети чаще погибают в результате несчастных случаев, чем от всех болезней вместе взятых.

Задача родителей сделать все возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая.

           Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:

* ожоги;
* падения с высоты (в т.ч. выпадение из окон);
* утопления;
* отравления;
* поражения электрическим током;
* дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а так жероллинг (катание на роликах).

       На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать, что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего является:

* отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп,
* неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

         Возникновению несчастных случаев способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности.

           Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

* В возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир.
* В возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.
* В возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство. Так, у  детей   10-12   лет  появляются   новые   интересы,   они  становятся  более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников.
* Бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10-13 лет. Подросток, сознавая свою «нескладность», старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

1. Обучение детей основам профилактики несчастных случаев

        С учетом указанных причин работа родителей по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих направлениях:

* создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора,
* систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

* организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
* ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
* запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
* обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

* информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а так же об условиях и способах избегания несчастных случаев;
* регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
* обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;
* обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

        Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:

* Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны изменить свое собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить.

        Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.

* Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.

        Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!

       Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку необходимо объяснить детально.

      Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ.

       Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений. Следует именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.

     Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.

       Иногда бывает полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ ему запомнился и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить возможность самому разобраться в причинах несчастья. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.

       Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискового поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

1. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев

       Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

3.1. Ожоги

     Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а так же в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом).

Для предупреждения ожогов:

* ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
* запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

* защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна;
* защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В;
* избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12 до 16 часов.
* нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;
* находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;
* принимать солнечные ванны не чаще 2 - 3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
* избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
* не находиться долгое время на солнце (даже если под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15 - 20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
* загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние;
  + приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 — 3-х литров в день.
  + протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ.
  + научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

3.2. Падение с высоты

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях.

Для предупреждения падения с высоты необходимо:

* запретить детям играть в опасных местах;
* не оставлять детей без присмотра на высоте;
* объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;
* обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

3.3. Отравление

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а так же при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

Для предупреждения отравления необходимо:

* хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
* давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;
* не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

3.4. Поражение электрическим током

Поражение  электрическим током  чаще наступает при  нахождении детей в запрещенных местах (стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

* запретить детям играть в опасных местах;
* объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

3.5. Утопление

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

Для предупреждения утопления необходимо:

* не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
* разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
* обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать;
* напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

3.6. Роллинговый травматизм

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью.

Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

* выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;
* научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава.
* научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами - пригласите опытного роллера;
* приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем. Это предупредит основные травмы. Требуйте их использования ребенком;
* научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;
* запретите кататься вблизи проезжей части;
* научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

3.7. Дорожно-транспортный травматизм

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

* соблюдать неукоснительно САМИМ, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;
* научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины;
* использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;
* научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьезный риск представляет нарушение правил поведения на железной дороге.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

* не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;
* запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
* учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;
* соблюдать САМИМ и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.