**Информация для родителей о рисках,**

**связанных с детской смертностью**

# Введение

В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. 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;

утопления;

отравления;

поражения электрическим током;

дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а так же роллинг (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 1О лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.

В возрасте от 1О 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. Пусть, 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.

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

1. 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;
2. регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасчого

поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортиьных площадках и т.п.;

1. 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;

1. обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

Основные условия проведения успешной профилактической работы с детьми:

1. 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.
2. Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного

поведения.

1. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

**3. Рекомендации по предупреждению несчастных случаев**

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

# 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 - 1О 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

**Родители должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях - это средство спасения жизни и здоровья ребенка!**