БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ – СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Утопление определяется как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду.

Наибольшую опасность утопление представляет для детей раннего возраста и является ведущей причиной смерти от непреднамеренных травм у детей от 1 года до 4-х лет. Маленькие дети могут утонуть даже в 2 см воды в ванне, старшие дети тонут в местах отдыха при плавании в реках и каналах, в прудах, в плавательных бассейнах. Грудные дети могут утонуть при оставлении одних в ванне или под наблюдением другого ребенка. Особому риску утопления подвержены дети, начинающие ходить, когда могут упасть или залезть в воду. Молодые люди склонны к рискованному поведению в связи с употреблением алкоголя.

В Европе по данным Всемирной организации здравоохранения в результате утопления ежегодно гибнет более 5000 детей. Это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (после автомобильной аварии). Из 750 тонущих детей, примерно 375 тонут менее чем в 22 метрах от родителей. Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у родителей, не понимающих, что происходит.

Утопление может произойти в течение нескольких секунд. Тело утопающего человека остается в воде в вертикальном положении, при этом почти отсутствуют поддерживающие движения ногами. Если человека не спасут, он может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед окончательным погружением.

Признаки состояния утопления:

- голова находится низко в воде, рот на уровне воды;
- человек наклоняет назад голову, открывает рот;
- глаза как будто стеклянные и пустые, закрытые глаза;
- волосы на лбу или на глазах;
- держится в воде вертикально; не пользуется ногами;
- дышит часто и поверхностно, либо хватается ртом воздух;
- пытается перевернуться на спину;
- пытается выбраться из воды как по лестнице, но все движения почти всё время совершаются под водой;
- не отвечает на вопрос, имеет бессмысленный взгляд;
- наступает тишина во время шумной игры детей на воде.

Помните! Если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных мероприятий — искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Родители и работники оздоровительных учреждений должны знать об опасных моментах!

«Вторичное утопление» характерно для детей, у которых бронхи не могут быстро избавиться от остатков воды посредством кашля. Оно случается, когда человек тонет в водоеме (или в бассейне), его успевают вытащить, он откашливается, и вроде бы как дышат нормально. Он может даже спокойно о чем-то рассказывать и вести себя как обычно. После того, как ребенок тонул, может пройти до трех дней без явных симптомов каких-либо проблем со здоровьем. Но тем временем эти проблемы нарастают. Появляется сильная усталость. Ребенок засыпает, вместе с тем постепенно развивается отек легких. В результате ребенок задыхается во сне.

Если ребенок тонул, даже если «недолго» пробыл под водой, и он на первый взгляд вполне нормально себя чувствует, срочно обращайтесь за медицинской помощью!

«Сухое» утопление происходит, когда организм и мозг «чувствуют», что сейчас придется «вдыхать» воду. В этот момент происходит спазм дыхательных путей. В легкие не входит ни вода, ни воздух, в результате человек остается без кислорода и задыхается.

Сильная усталость и желание ребенка спать – повод для немедленного обращения за медицинской помощью!

Обязательно обращение к врачу, если у ребенка возникло затрудненное и учащенное дыхание, посинение губ, кашель, рассеянность, сильная слабость!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ – СОХРАНЕНИЕ ДЕТСКИХ ЖИЗНЕЙ

Дорожно-транспортный травматизм (далее ДТТ) в Европейском регионе по данным ВОЗ – одна из ведущих причин детской смертности в результате непреднамеренных травм и инвалидности в связи с повреждениями головного мозга и конечностей, длительным ухудшением состояния здоровья от основных травм. В России уровень детской смертности от внешних причин один из самых высоких в мире.

Главной причиной практически всех несчастных случаев с детьми на дороге является несоблюдение участниками правил дорожного движения, а также отсутствие культуры поведения на дороге.

Частота гибели детей – участников дорожного движения изменяется в зависимости от возраста. Дети от 0 до 14 лет в основном погибают как пешеходы (48%), как пассажиры в автомобилях (32%), как велосипедисты (9%), как мотоциклисты (6%). Смертность на дорогах детей в категории от 15 до 17 лет по способам перемещения иная: как пешеходы (21%), как автомобилисты (40%), с использованием моторных двухколесных транспортных средств (31%), как велосипедисты (9%), как мотоциклисты (6%). Таким образом, дети старшего возраста больше подвержены риску, связанному с автомобилями и моторными двухколесными транспортными средствами, чем с ходьбой пешком или ездой на велосипеде.

Факторы риска ДТТ у детей: опасная конструкция дорог, несоблюдение правил дорожного движения, нарушение скоростного режима – высокие скорости транспортных средств, неиспользование защитных устройств, употребление алкоголя и психоактивных веществ; погодные условия, темное время суток, оставление детей без присмотра.

Чаще всего дети и подростки совершают следующие нарушения:

- переходят дорогу не в установленных для этого местах;
- не замечают запрещающий сигнал светофора;

- перебегают дорогу перед приближившейся автомашиной;
- нарушают правила управления велосипедами, мопедами, мотоциклами.

Защитные факторы:

- наличие безопасных зон для игр и ходьбы, придорожных барьеров, пешеходных переходов, велосипедных дорожек;
- недопущение езды детей на велосипедах по проезжей части;
- регулирование скоростного режима;
- использование ремней и систем безопасности;
- средства ограничения подвижности детей в автомобиле, в т.ч. детских кресел;
- размещение детей на задних сидениях автомобилей;
- использование шлемов и светоотражателей на одежде и колесах при передвижении на мотоциклах и велосипедах;
- наличие и доступность защитных устройств;
- соблюдение правил езды на велосипеде и мотоцикле;

Предупреждение детского дорожно – транспортного травматизма:

- Разъяснение важности правил дорожной безопасности.
- Формирование навыков соблюдения правил дорожного движения.
- Непрерывное обучение правильному поведению на дороге, начиная с дошкольного возраста посредством интерактивного обучения, показа видеофильмов, разработки, публикации и изучения материалов по безопасности дорожного движения.
- Привитие детям знаний о дорожных значениях: дорога, проезжая часть, обочина, тротуар, пешеходный переход, перекресток и др. элементах дороги); грузовая и легковая машина, автобус, троллейбус, мотоцикл, велосипед и другие транспортны средства; значение сигналов светофора и дорожных знаков.

Формирование навыков поведения родителей на улице:

- Переходить дорогу размеренным шагом, без спешки.
- Переходя дорогу прекратить все разговоры, давая понять ребенку всю серьезность ситуации.
- Всегда соблюдать правила дорожного движения.

- Обращать внимание на нарушителей правил дорожного движения и объяснять ребенку, что так делать нельзя.
- Переходить дорогу только в установленном месте.
- Закреплять с детьми знания правил дорожного движения при переходе дороги

Правила дорожного движения – детям!

1. Ознакомиться с дорожной обстановкой: при переходе дороги посмотреть, нет ли опасности, нет ли рядом машин.
2. Переходить улицу по пешеходному переходу, зебре.
3. Переходить улицу на зеленый сигнал светофора.
4. Запрещается переходить улицу на красный и желтый сигнал светофора.
5. Ходить по придорожным тротуарам только с правой стороны.
6. Обходить стоящий автобус опасно. Нужно подождать пока автобус отъедет от остановки.
7. При переходе улицы посмотреть сначала налево, дойти до середины, потом посмотреть направо и продолжить путь.
8. Никогда не перебегать дорогу перед близко идущим автомобилем.
9. За городом нужно идти по обочине, навстречу транспортному потоку.
10. Быть более внимательными при следующих погодных условиях: сильный дождь, гололед, заснеженные дороги, туман.

Помните! Знания о правилах поведения на дорогах и их выполнение являются залогом сохранения жизни детей!

ПОЖАРЫ И ОЖОГИ

Первой профилактикой травматизма является постоянный надзор за ребенком! Наибольшее количество тяжелых травм вызвано ожогами. Около 20% подобных случаев связано с горячей водопроводной водой; 80% — с опрокидыванием посуды с горячей пищей или жидкостью. 50% всех полученных травм от ожогов достаточно серьезны, в этих случаях необходима пересадка кожи.

Другие меры безопасности для предотвращения пожаров и ожогов:

- По сообщениям врачей, люди часто получают ожог от кофе. Никогда не пейте горячий кофе или чай с маленьким ребенком на руках. Следите, чтобы чашки с горячим кофе не стояли на краю стола, где до них может дотянуться малыш.
- Не используйте скатерти и салфетки, которые маленький ребенок может стянуть со стола.
- Никогда не подогревайте бутылочку детского питания в микроволновой печи. Молоко может оказаться очень горячим, а стенки бутылочки будут холодными на ощупь.

- Детское белье должно изготавливаться из огнестойкой ткани. Поэтому очень важно выбирать для сна именно это ночное белье, а не 100%-ный хлопок, как это принято. Если стирать такое белье с использованием нефосфатного моющего средства, мыла или отбеливателя с хлором, то предотвращающие возгорание химикаты будут вымываться. Таким образом, вы должны отказаться от детского ночного белья, если оно многократно стиралось нефосфатным мылом или отбеливающим средством.
- Всегда поворачивайте ручки чайников к задней части плиты. Следует отдавать предпочтение задним конфоркам.
- Спички держите в ящиках повыше, куда не могут добраться дети. В возрасте примерно четырех лет многие дети не могут преодолеть искушение поиграть со спичками.
- Открытые нагреватели, печи, камины, не огражденные сушилки, легко открывающиеся жаровни представляют собой особую опасность. Установите решетки или заграждения вокруг печей, каминов и обогревателей. Поговорите с маленькими детьми о том, что такое огонь и предупредите их, что нельзя дотрагиваться до горячих предметов.
- Внимательно следите, чтобы занавески, покрывала и полотенца не касались нагревательных приборов, так как это может стать причиной пожара.
- Замените изношенные электрические провода. Тщательно изолируйте соединения проводов и удлинителей.
- Вставьте электрозаглушки во все штепсельные розетки, чтобы дети не получили удар током, засунув что-нибудь в отверстия розетки.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКОВ

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте, такие попытки подразделяются на: истинные, демонстративные и шантажные. Абсолютную опасность представляют, безусловно, истинные попытки, однако важно помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна.

Суицидальное поведение **ВСЕГДА** сопряжено с наличием психического расстройства, степень тяжести этого расстройства и объем необходимой помощи может определить только врач-психиатр.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы.
- В рисунках прослеживается символика, популярная в «группах смерти»: киты, бабочки, единороги.
- Состоит в группах, содержащих названия: “Киты плывут вверх”, “Разбуди меня в 4.20”, f57, f58, “Тихий дом”, “Рина “, “Ну я пока”, “Море китов”, “50 дней до моего...”, хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звезд, ff33, d28, хочу в игру.
- Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы “разбуди меня в 4.20”, “я в игре”.
- ОПАСНО, если на стене в социальных сетях появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
- Переписывается в мессенджерах (Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

Опасные ситуации, требующие особого внимания к подростку

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Все эти предотвратимые причины требуют пристального внимания к детям со стороны взрослых. Следует помнить, что в большинстве случаев трагедии с детьми случаются из-за простой невнимательности взрослых!