



# Úrazová prevence 1-3 roky



**Děti tohoto věku jsou nebezpečnými průzkumníky a ochutnavači! Vždy je nezbytné zajistit dozor dítěte dospělou osobou, neponechávat dítě pod dozorem staršího sourozence a nenechávat dítě samotné doma.**

Dítě začíná chodit, otevírá zásuvky, dveře, okna, napodobuje činnosti dospělých, začíná používat odrážedlo, tříkolku, kolo a motorické dovednosti převažují nad kognitivními. Charakteristické je impulzivní chování. Tato věková skupina je nejrizikovější z hlediska tonutí (nejčastěji v domácích bazénech). Dále jsou v tomto období časté termické úrazy a otravy (opět nejčastěji doma - otrava léky nebo čistícími prostředky).

úraz	prevence
Pády, poranění	<ul style="list-style-type: none"><li>● zabezpečit okna a dveře, klíče mimo dosah dětí</li><li>● nábytek upevnit ke stěně (komody se zásuvkami!), používat zaoblené rohy nebo plastové chrániče</li><li>● nepoužívat palandy do 6 let věku</li><li>● dbát na protiskluzové úpravy (koberce, vana)</li><li>● na schodišti používat horní i dolní zábranu, mezery mezi příčkami max. 10 cm</li><li>● uklízet ostré předměty</li><li>● skleněné plochy z netříštivého skla nebo opatřit bezpečnostní fólií</li><li>● zamezit přístup dětem na balkony, zábradlí ne z vodorovných příček, na balkonech nenechávat předměty, na které lze vylézt</li><li>● zamezit dětem přístup do garáží, dílen a sklepů</li><li>● zbraně uchovávat uzamčené, odděleně zbraně a náboje, nenabít</li></ul>
Termické úrazy	<ul style="list-style-type: none"><li>● při vaření používat zadní ploténky, držáky pánví směřovat ke zdi</li><li>● nepoužívat ubrusy</li><li>● nádoby s horkými tekutinami stavět mimo dosah dětí (pozor na dlouhé kabely od rychlovarné konvice)</li><li>● zásuvkovou skříňku, která může sloužit jako schůdky, umístit mimo dosah sporáku</li><li>● nenechávat v dosahu dítěte zapalovače, zápalky, grily, ohniště</li><li>● zajistit regulaci teploty vody, používat termostatické baterie - nebezpečné jsou</li><li>● pákové baterie, na které dítě dosáhne z vany</li><li>● elektrické kabely vést mimo dosah dětí, el. zásuvky opatřit chrániči</li></ul>
Vdechnutí, dušení, škrcení	<ul style="list-style-type: none"><li>● nepodávat dětem rizikové pochutiny - oříšky, popcorn, bonbony, žvýkačky, celé hroznové víno, celá cherry rajčátka, syrové kousky tvrdé zeleniny (mrkev), párek v rohlíku</li><li>● nemít doma malé magnety (pozor na dětské stavebnice), které by dítě mohlo spolknout - pokud dítě spolkne magnetů více, mohou se přes střevní stěnu spojit a způsobit život ohrožující perforaci střeva</li><li>● stejně tak pozor na malé baterie - zejm. knoflíkové - mohou způsobit těžké poleptání jícnu i dalších částí trávicí trubice</li><li>● tkanice, šňůrky nebo pásky na hraní nesmí být delší než 15 cm</li><li>● odpadkové koše, igelitové sáčky a igelitové tašky dát mimo dosah dětí</li></ul>
Tonutí	<ul style="list-style-type: none"><li>● nenechávat děti bez dozoru dospělé osoby ve vodě ani v blízkosti vody, a to ani plavce</li><li>● zabezpečit všechny vodní plochy (bazény, jezírka, nádrže, sudy apod.)</li><li>● v blízkosti přírodních vodních ploch používat plovací vesty</li><li>● co nejdříve děti naučit plavat</li></ul>

Dopravní úrazy	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nenechávat dítě samotné v autě</li> <li>● vždy používat správně připevněnou dětskou autosedačku vhodnou pro daný věk, nikdy nepřevážet dítě na klíně, nedovolit dětem při jízdě stát mezi sedadly nebo ležet na zadních sedadlech</li> <li>● bezpečnější je cestování v autosedačce zády ke směru jízdy</li> <li>● při umístění autosedačky na předním sedadle nesmí být aktivován airbag</li> <li>● bezpečnostní pásy musejí být vedeny přes rameno (klíční kost) a pánev (ne přes krk a břicho)</li> <li>● používat bezpečnostní pojistku proti otevření dveří automobilu</li> <li>● při nastupování a vystupování z auta používat dveře na straně chodníku</li> <li>● používat reflexní prvky na kočárek, dětské oblečení, batůžky, odrážedla, kola</li> <li>● dbát na dobrý technický stav kol, koloběžek, tříkolek</li> <li>● dítě vést vždy po vnitřní straně chodníku</li> <li>● přes přechod má být kolo, koloběžka, tříkolka, odrážedlo vždy vedeno</li> </ul>
Otravy	<ul style="list-style-type: none"> <li>● čisticí prostředky, léky, alkohol apod. uchovávat mimo dosah dětí, používat bezpečnostní uzávěry, uchovávat v původních obalech, nepřelévát do obalů od nápojů, skladovat odděleně od potravin a nápojů</li> <li>● nepěstovat v dosahu dítěte jedovaté a alergizující rostliny</li> </ul>
Úrazy na hřišti a při sportu	<ul style="list-style-type: none"> <li>● výuka sportů pod vedením dospělé osoby</li> <li>● při sportu používat ochranné pomůcky - přilba, chrániče loktů, kolen, zápěstí</li> <li>● vhodné podkladové materiály na hřištích - guma, písek 30 cm, do vzdálenosti 1,5 m v okolí zařízení</li> </ul>

### První pomoc u dušení cizím tělesem:

- **velice účinné jsou vypuzovací manévry** - dítě do 1 roku si položíme bříškem na naše předloktí (nebo stehno) hlavičkou dolů, obličejem k zemi, prstem mu pootevřeme ústa a několikrát **udeříme dítě mezi lopatky** směrem vpřed
- dítě nad 1 rok vyzveme ke kašli, dítě si ohneme přes koleno a několikrát udeříme mezi lopatky směrem vpřed – ve směru pohybu uvízlého tělesa
- u dětí nad 1 rok i u dospělých (kromě těhotných) používáme kromě úderů mezi lopatky také **Heimlichův manévr** – postavíme se za postiženého, pažemi obejmeme jeho nadbříšek, zatneme jednu pěst, položíme ji pod nejspodnější část hrudní kosti postiženého, přes pěst položíme druhou ruku a silně a prudce stlačíme nadbříšek směrem k sobě a nahoru, opakujeme alespoň 5x, úderů mezi lopatky a Heimlichův manévr střídáme
- pokud má dítě úplně obturované dýchací cesty, máme na vypuzovací manévry zhruba 1 minutu času než upadne do bezvědomí – proto není dobré podávat dětem jídlo v autě, kde jsou přivázané k autosedačce (na zvažení je i poutání do jídelních židliček a lehátek) – spousta času vyplývá na vyproštění dítěte a umístění do správné polohy
- pokud nezafungují vypuzovací manévry a dítě ztratí vědomí, následuje **neodkladná kardiopulmonální resuscitace**

### Zásady kardiopulmonální resuscitace:

- dítě **položíme na záda na tvrdou podložku** (ne na postel) a **zprůchodníme dýchací cesty** – stačí zaklonit hlavu tlakem na čelo a přizvednutím brady (nevynadáme zapadlý jazyk, dýchací cesty se uvolní zakloněním hlavy) – tento záklon udržujeme po celou dobu resuscitace, u dětí do 1 roku hlavu nezakláníme, můžeme pouze ručnickem podložit ramínka
- u dětí zahajujeme resuscitaci **5 úvodními vdechy** – do 1 roku věku dítěte většinou obemkneme ústy pusy i nos miminka a vdechujeme obsah svých úst (zbytečně nepřefukujeme), u větších dětí nos zacpeme a dýcháme jen do úst
- poté **střídáme srdeční masáž a vdechy v poměru 30:2**
- hrudník stlačujeme u dětí do 1 roku dvěma prsty uprostřed hrudní kosti do hloubky 1/3 předozadní výšky hrudníku, u starších dětí stlačujeme hrudník uprostřed hrudní kosti jednou dlaní rukou propnutou v lokti (nebo u téměř dospělých oběma dlaněmi propnutými rukama celou vahou těla) do 1/3 výšky hrudníku, stlačujeme frekvencí 100 stlačení za minutu (zhruba rytmus písničky Rolničky, rolničky)
- střídáme 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy do příjezdu záchranářů

### Důležitá telefonní čísla:

Záchranná služba	155 (nebo mobilní aplikace Záchranka)
Toxikologické středisko	224 91 92 93 nebo 224 91 54 02