



Úrazová prevence 3-6 let



Děti tohoto věku jsou samostatnější, převažují u nich pohybové dovednosti nad rozumovými, přeceňují své síly a schopnosti a jednají impulzivně. Vždy je nezbytné zajistit dozor dítěte dospělou osobou, neponechávat dítě pod dozorem staršího sourozence a nenechávat dítě samotné doma.

V tomto období se děti často zraní při hře a sportu, na hřištích, časté jsou pády, tonutí, otravy a dopravní úrazy.

úraz	prevence
Pády z výšek, jiná poranění	<ul style="list-style-type: none">• do 6 let nepoužívat palandy• skleněné plochy - z netříštivého skla nebo opatřit bezpečnostní fólií• zamezit přístup dětem na balkony, zábradlí ne z vodorovných příček, na balkonech nenechávat předměty, na které lze vylézt• zamezit dětem přístup do garáží, dílen a sklepů• zbraně uchovávat uzamčené, odděleně zbraně a náboje, nenabitě
Tonutí	<ul style="list-style-type: none">• nenechávat děti bez dozoru dospělé osoby ve vodě ani v blízkosti vody, a to ani plavce• zabezpečit všechny vodní plochy (bazény, jezírka, nádrže, sudy apod.)• v blízkosti přírodních vodních ploch používat plovací vesty• co nejdříve děti naučit plavat
Dopravní úrazy	<ul style="list-style-type: none">• nenechávat dítě v autě bez dozoru, zamezit dítěti manipulaci s ovládacími prvky auta• vždy používat vhodný zádržný systém, nikdy nepřevážet dítě na klíně, nedovolit dětem při jízdě stát mezi sedadly nebo ležet na zadních sedadlech• používat bezpečnostní pojistku proti otevření dveří automobilu• při nastupování a vystupování z auta používat dveře na straně chodníku• používat reflexní prvky na kola, odrážedla, dětské oblečení, batůžky• dbát na dobrý technický stav kol, koloběžek, tříkolek• dítě vést vždy po vnitřní straně chodníku• přes přechod má být kolo, koloběžka, tříkolka, odrážedlo vždy vedeno
Otravy	<ul style="list-style-type: none">• čisticí prostředky, léky, alkohol apod. uchovávat mimo dosah dětí, používat bezpečností uzávěry, uchovávat v původních obalech, nepřelévát do obalů od nápojů, skladovat odděleně od potravin a nápojů• nepěstovat v dosahu dítěte jedovaté a alergizující rostliny

Termické úrazy	<ul style="list-style-type: none"> • při vaření používat zadní ploténky, držáky pánví směřovat ke zdi • nádoby s horkými tekutinami stavět mimo dosah dětí • zásuvkovou skříňku, která může sloužit jako schůdky, umístit mimo dosah sporáku • nenechávat v dosahu dítěte zapalovače, zápalky, zábavní pyrotechniku, grily, ohniště, otevřený oheň • zajistit regulaci teploty vody, používat termostatické baterie - nebezpečné jsou pákové baterie, na které dítě dosáhne z vany • elektrické kabely vést mimo dosah dětí, el. zásuvky opatřit chrániči
Úrazy při hře a sportu	<ul style="list-style-type: none"> • výuka sportů pod vedením dospělé osoby • při sportu používat ochranné pomůcky - přilba, chrániče loktů, kolen, zápěstí • vhodné podkladové materiály na hřištích - guma, písek 30 cm, do vzdálenosti 1,5 m v okolí zařízení

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 ručником 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

Zástava velkého krvácení:

Při velkém krvácení je přímo ohrožen život dítěte. Není třeba rozlišit, zda se jedná o tepenné nebo žilní krvácení, je třeba pomoci rychle:

- raněného položte a **ránu ihned stlačte**, v nouzi i holou rukou
- pokud je to možné, zvedněte krvácející místo **nad úroveň srdce**
- přivolejte záchranou službu (155, aplikace Záchranka)
- do příjezdu pomoci **držte ránu stlačenou**, nejlépe pomocí kusu látky (co nejčistší)
- můžete také ránu obvázat pomocí **tlakového obvazu** (přímo na ránu přiložíme jednu smotanou ruličku obinadla a pomocí druhého obinadla ji pevně přivážeme, pokud obvaz prosakuje, přidáme další ruličku, kterou opět pevně přivážeme)
- pokud je v ráně zabodnutý **předmět** (střep, nůž), nikdy ho **nevytahujte** - předmět působí jako zátka a po vytažení začne rána krváčet ještě rychleji - tlačte na ránu a připravte okolo předmětu krytí tak, aby se co nejméně v ráně pohyboval

Důležitá telefonní čísla:

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