



# **Otthoni biztonság, biztonságos otthon**

**Összeállította: Dr. Páll Gabriella**

# Előszó

Jelen kiadvány olyan svéd és magyar vállalatok, szakmai szervezetek összefogásából született meg, amelyek kiemelt fontossággal kezelik a gyermek- és otthonbiztonság kérdését, valamint felelősséget éreznek arra, hogy a gyakorlatban is hozzájáruljanak e fontos terület fejlődéséhez.

Magyarországon eddig nem létezett hasonló oktatófüzet, amely ilyen átfogóan tartalmazná azon elemeket, amelyek az otthonbiztonság területén kiemelt fontossággal bírnak. Célja, hogy a szülőkhöz eljutva olyan ismereteket biztosítson, amelyek segítségével biztonságos környezetet teremthetnek gyermekeik számára, megelőzve az esetleges baleseteket, sérüléseket.

A kiadvány fő támogatói az IKEA, a Libero pelenkák forgalmazója az SCA Hygiene Products Kft., az Oriflame és a Volvo Autó Hungária, amelyek a saját területükön mindannyian fontos szerepet tulajdonítanak a gyermekeknek, legyen szó otthonról, babaápolásról vagy utazásról, és amelyeknek köszönettel tartozunk közreműködésükért.

Külön köszönettel tartozunk továbbá az Országos Gyermekegészségügyi Intézetnek a szakmai támogatásért, valamint az Elanders, Papyrus és Stora Enso vállalatoknak, amelyek a megjelenést segítették.

Budapest, 2008. április 17.

## Bevezetés

Az otthoni környezet biztonsága meghatározó a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából. Minden, gyermekét szerető szülő arra törekszik, hogy megteremtse a szeretetteljes, nyugodt, biztonságos otthont. És mégis! Felmérések igazolják, hogy 14 éves kor előtt a balesetek mintegy kétharmada, serdülőkorban pedig közel harmaduk otthon történik.

A baleseteket szokás úgy tekinteni, mint valami elkerülhetetlen csapást, amelynek bekövetkezésében a véletlen játszik szerepet, és mi, szülők, felnőttek nem tehetünk semmit ellene.

Pedig a balesetek többsége megelőzhető. Egy közelmúltban befejeződött európai gyermekbaleset-megelőzési felmérés eredménye szerint Magyarország még sokat tehet a gyermekbalesetek számának és súlyosságának csökkentése érdekében. Ha nálunk olyan fokú lenne a gyermekbiztonság, mint Svédországban, akkor évente mintegy százzal kevesebb gyermek halna meg, ezerhatszázzal kevesebben kerülnének kórházba, húszezerrel kevesebben igényelnének orvosi ellátást balesetek miatt.

Ehhez az egészségnek, a biztonságnak számunkra olyan értéké kell válnia, amiért hajlandóak és képesek vagyunk környezetünkön, kialakult szokásainkon változtatni.

Hogy mit tehet Ön otthonának biztonságosabbá tételéért? Talán nem is gondolja, milyen sokat! Erről szól ez a kiadvány. Gondolatban végigjárjuk az otthonunkat, és lépésenként varázsoljuk még biztonságosabbá.

## Az egész otthon biztonsága

A gyermekek még nem képesek arra, hogy a veszélyeket helyesen mérjék fel. Biztonságuk legalapvetőbb pillére, hogy mi, felnőttek vigyázunk rájuk, felügyeljük és türelmesen tanítjuk őket. Átadjuk nekik azokat az ismereteket, amelyeket nagyrészt mi is gyermekkorunkban, szüleinktől, nagyszüleinktől és tanítóinktól kapunk. Bennünket ők óvtak. S amíg gyermekeink életkori sajátosságaik miatt nem válnak képessé arra, hogy önmaguk is helyesen ítéljék meg a veszélyeket, addig mi, szülők, felnőttek felelünk értük.

Mit tehetünk azért, hogy otthonunk biztonságos legyen? Sokat. Lakókörnyezetünk körbekerítésével biztosítható, hogy a gyermekek nyugodt környezetben játszanak, mozogjanak, és megakadályozható, hogy a forgalmas utcára kijussanak. Megtanítjuk nekik nevüket, lakcímüket, telefonszámukat, a mentők, a tűzoltók, a rendőrség sürgősségi hívószámait, hogy ha bajba kerülnek, azonnal tudjanak segítséget kérni. A nagyobb-cskáknak megmutatjuk, hogyan lássanak el egyszerű sérüléseket. A serdülőket pedig már az elsősegélynyújtás alapjaival is megismertetjük.

Othonunk biztonságos berendezését, s ezáltal a balesetveszély csökkentését elősegíthetjük, ha információt gyűjtünk a balesetmentes környezet kialakításáról.

Ha tudjuk, hogyan történnek a gyermekbalesetek, akkor a megfelelően kialakított lakóterekkel megelőzhetjük azokat.

Az égés, forrás ellen úgy védekezzünk, hogy a házban, lakásban soha ne dohányozzunk. A gyufát, öngyújtót mindig olyan helyre tegyük, ahol a gyermek nem éri el. A függönyöket, függönyzsinórokat úgy helyezzük el, hogy azok a tűzhelytől, fűtőtestektől, kályhától ne kaphassanak lángra. Szereljük füst- és hőérzékelőt minden lakóhelyiségbe. Az érzékelőket tartsuk karban és próbáljuk ki havonta. Éjszakára a bejárati ajtót zárjuk kulcsra, a kulcsot az ajtó közelébe, mindig ugyanarra a helyre tegyük. Tűz esetén annak oltásába csak akkor kezdünk, ha ehhez megfelelő eszközeink vannak, egyébként minél hamarabb hagyjuk el a házat, és értesítjük a tűzoltókat. Tipp: Hasznos közös játék lehet, ha otthonunkra a gyermekekkel együtt „tűzriadó” tervet dolgozunk ki és próbálunk el, ezzel játszva tanulhatják meg a gyermekek, hogy mit kell tenni tűz esetén.

A fulladásos balesetek elkerülése érdekében a gyermeket fürdés közben pillanatokra se hagyjuk felügyelet nélkül. Olyan felsőruházatot vásároljunk neki, amelynek nyakrészén nincs húzószín. Csecsemőkre, kisdedekre ne adjunk nyakláncot. A játékok megválasztásánál legyünk tekintettel a gyermekek korára. Kisgyermekek esetén kerüljük az apró méretű, szájba vehető játékokat.

Az áramütéses baleseteket megelőzhetjük, ha a használaton kívüli elektromos konnektorokat védő dugással látjuk el. A mozgó, falból kilógó elektromos alkatokat, kapcsolókat azonnal javítsuk meg. Rövid ideig se hagyjuk, hogy a falból elektromos vezeték lógjon ki, még akkor sem, ha az szigetelt.

A leesések, kiesések kivédésére az erkélyen, balkonon ne hagyjuk őrizetlenül a kisgyermekeket. Emeleti lakások esetén kis retesszel biztosítsuk, hogy gyermekeink ne tudják kinyitni az ablakokat és erkélyajtókat. Nyílászárókhöz közel ne helyezzünk olyan bútorokat, amelyekre a gyermek felmászhat és így nekitámaszkodhat az ablaktáblának.

A mérgezőesek megelőzésére a gyógyszereket, háztartási vegyszereket, rovarirtó-, növényvédő- és permetezőket olyan helyen tároljuk, ahol a kisgyermek nem érheti el azokat. Ne feledjük, a gyerekek kihasználhatnak minden olyan percet, amikor lazul a felügyelet. Gyorsan, ügyesen másznak fel, s ha nem vigyázunk, percek alatt megtörténhet a baj. A női táskák a kisgyermek számára igen vonzó. Ebben veszélyes tárgyakat (pl. olló) és gyógyszereket ne tartsunk. Vendégeink táskáit is olyan helyre tegyük, ahol a gyermekek nem férnek hozzájuk.

Az állatharapások, marások, csípések elkerülésére úgy válasszunk házi kedvencet, hogy az a gyermekeink számára a legkisebb veszélyt se jelentse. A legbarátságosabb kutyával, cicával is csak felnőtt jelenlétében játsszon a gyermek!

Legyen otthon házi elsősegélydoboz, amelyet tároljunk könnyen elérhető helyen, így az egyszerű sérülések elláthatóak. Ebben az elsősegélydobozban ne tartsunk gyógyszereket.

## Előszoba, lépcsőház

Az előszobában és a lépcsőházban leginkább leelkedő veszélyek az elcsúszás és a leesés. Többszintes házak esetében a beltéri lépcső tervezésénél vegyük figyelembe a gyermekekkel kapcsolatos szempontokat, tartsuk be az építési előírásokat, a lépcsőfok szükséges szélességét, a megengedett legnagyobb magasságát, hiszen ezek a biztonságunkat szolgálják. Szereljük fel kapaszkodó- és védőkorlátot. Amíg gyermekünk kicsi, addig a lépcső aljához és tetejéhez helyezzünk gyermekzárral ellátott biztonsági kiskaput.

Az úgynevezett „bébikomp”, amelyet a gyermek önálló járásának elősegítésére fejlesztettek ki, sajnos nem biztonságos, ezért használatát nem javasoljuk. Különösen veszélyes a többszintes lakásokban, de a küszöbök miatt is okozhat súlyos sérülést.

Tanítsuk meg gyermekeinket, hogy ne lépjenek nedves kőre, mivel az csúszós.



## Nappali

A nappali bútorainak elhelyezésénél vegyük figyelembe, hogy kis csibészeink előszeretettel másznak fel mindenre, amire csak lehet. A magában álló könyvespolc, szekrény vagy a televízió-állvány ettől eldőlhet, leszakadhat. A könyvek súlya igen nagy, így azokat a fali polcokat, amelyekre könyveket teszünk, rögzítsük erősen a falhoz. A fűtőtestek, nyitott tűzterű kályhák, kandallók mellé ne tegyünk ágyat, gyúlékony anyagból készült bútort. A mászó, totyogó gyermeket a kályháktól, kandallóktól elválasztó ráccsal védjük, a tűzveszélyt pedig szikrafogóval csökkentjük. A meggyújtott gyertya meleg hangulatot áraszt, de olyat válasszunk, amely nem borul fel. Soha ne hagyjuk gyermekeinket égő gyertyával felügyelet nélkül! A karácsonyfa díszítéskor a csillagszórókat, gyertyákat különös óvatossággal helyezzük el. A televízió és más elektromos készülék tetejére ne tegyünk szobanövényt, vágott virágot, hiszen a locsolás vagy a váza felborulása elektromos tüzet okozhat. Nem mérgező virágokkal, növényekkel díszítsük a lakóteret.

A forró vasaló közelében ne játsszon a gyermek. Pillanatokra se hagyjuk ilyenkor felügyelet nélkül! A vasalás befejeztével helyezzük a készüléket biztonságos helyre, amíg az teljesen ki nem hűl.

## Gyermekszoba, hálószoba

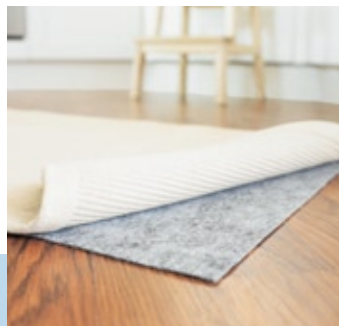
Gyermekünk felnőtt felügyelet nélkül ebben a helyiségben tölti a leghosszabb időt. Úgy rendezzük be, hogy a gyermek életkorának megfelelő, érdekes, színes, barátságos és biztonságos helyiség legyen.

Amíg rácsos csecsemőágyat használunk, figyeljünk az ágy állapotára. A kilazult rácsokat azonnal javítsuk meg. Az első életévben ne használjunk párnát. Az óvodáskorú és kisiskolás gyermeket úgy óvhatjuk meg attól, hogy éjszaka leessen az ágyáról, ha oldalára ágyrácsot vagy peremet helyezünk. Emeletes ágy felső szintjére csak nyugodt, ügyes, megbízható gyermeket fektessünk.

A pelenkázó asztalon a csecsemőt soha ne hagyjuk egyedül!

Gyermekjátékok vásárlásakor legyünk tekintettel a biztonságra, csak engedélyezett játékokat vegyünk gyermekünknek. Figyeljünk a gyermek életkorára és képességeire. A játékokat tartsuk tisztán, a lakás közlekedő részein gyakran rakjunk rendet. Az eltört, működésképtelen, darabjaira hullott játékokat dobjuk ki. Figyeljünk arra, hogy nagyobb gyermekek naiv jószívűségéből olyan játékokat adhatnak kisebb testvéreiknek, amelyek számukra még veszélyt jelenthetnek. Ezért felügyeljük gyermekeink közös játékát, tanítsuk, neveljük őket a biztonságra.

Távolítsuk el a gyermekszobából a nylon zacskókat, zsinórokat, szalagokat, nehéz tárgyakat, éles, szűrő- és vágóeszközöket. Itt ne tartsunk gyógyszereket, háztartási vegyszereket és kozmetikumokat.



## Étkező

Törekedjünk arra, hogy a család az étkezéseknél legyen együtt. A csecsemőket karunkra ültetve etessük. A cumisüvegből kínált folyadék hőmérsékletét mindig ellenőrizzük. Etetést követően azonnal vegyük le az előkét a kisedről. A picik számára készített etetőszékben vagy az asztalra helyezett gyermekülésben rövid ideig se hagyjunk gyermeket egyedül.

A kised és óvodáskorú gyermek ételét aprítsuk megfelelő nagyságúra, hogy a falatokat be tudják kapni és le tudják nyelni. Figyeljünk, hogy a nagyobb gyermekek is mindig ülve egyenek.

Vannak olyan élelmiszerek, amelyek csomagolásába apró játékokat, ajándékokat tesznek. Ezeket időben távolítsuk el.

Amikor a gyermek olyan magas lesz, hogy feje éppen az asztal, vagy más éles szélű bútor magasságába esik, akkor a sarkokat kerekítsük le vagy puha anyagból készített biztonsági sarokvédővel lássuk el.

## Konyha, kamra

A konyha a gyermekek számára különösen sok veszélyt rejt, ezért a biztonságra ebben a helyiségben fokozottan figyeljünk.

Tűzhely, sütő közelében a gyermek ne játsszon! A főzéshez lehetőleg a hátsó, fal felé eső lángot használjuk. A nyeles lábasok nyelét a fal felé fordítsuk. A tűzhely közelébe ne tegyünk konyharuhát, függönyt. A kisgyermek elől a tűzhelyet magasító fallal védhetjük (boltokban beszerezhető), valamint javasolt a sütőre is gyermekzárat szerelnünk. A forró ételeket olyan helyen hűtsük, ahol a gyermek nem éri el. Forró levest, olajat, tepsit a padlóra semmiképpen se tegyünk. Forró folyadékkal teli edényt, lábost, bögrét ne hagyjunk a konyhaszekrény vagy az asztal szélén, mert a gyermek könnyen elérheti, és magára boríthatja. Az olajsütő és a vízforraló különösen veszélyes, elhelyezésüknél körültekintéssel járjunk el.

Az éles kések, bárdok és egyéb szűrő, vágó konyhai eszközök tárolására szolgáló fiókot mindenképpen lássuk el gyermekzárral vagy ezeket az eszközöket olyan magasra tegyük, hogy a gyermek számára ne legyen elérhető.

Ugyancsak figyeljünk a gyufa, öngyújtó és a különféle maró- és oldó hatású tisztítószer tárolására.

Az elektromos készülékeket használat után áramtalanítsuk.

A kamrában nem könnyű rendet tartani. Sok, ritkán használt háztartási eszköz kerül itt magas polcokra. Ha nem figyelünk, a gyermek ezekre felmászhat, üvegeket törhet össze, magára ránthatja a megrakott polcokat. A szabad közlekedést akadályozó zsákokban, dobozokban, edényekben pedig megbotlik és elesik.



## Fürdőszoba

Fürdéskor végig maradjunk a gyermekkel, még rövid időre se hagyjuk el a fürdőszobát. A kádat, zuhanytálcát csúszásgátló szőnyeggel lássuk el, és használjunk csúszásgátló bevonatú kilépőt is.

A gyermek fürdővizét magunk készítsük el, annak hőmérsékletéről közvetlenül azelőtt győződjünk meg - könyökünk bemártásával-, mielőtt a gyermek beszáll a vízbe. A gyermeket már nagyon fiatal korban tanítsuk meg, hogy először mindig a hideg vizes csapot nyissa ki. A fürdés után a vizet a fürdőkádból rögtön eresszük le.

A fürdőszobában minden elektromos készüléket úgy helyezünk el, hogy azokat ne érhesse víz. A fürdőkádban soha ne szárítsunk hajat.

A fürdőszobában használt és tárolt kozmetikai és tisztálkodó szerek a gyermek számára mérgezőek is lehetnek. Ezért a samponokat, habfürdőket, szappanokat, fogkrémeket és egyéb kozmetikai szereket nehezen elérhető helyen tartsuk.



## Garázs

A garázs a legtöbb otthonban az autó ápolásához, javításához szükséges eszközök vagy egyéb szerszámok tárolására is szolgál. Fontos, hogy az autópórolási vegyszereket lehetőleg eredeti csomagolásban, és a gyermekek számára nehezen hozzáférhető polcon vagy zárt szekrényben tartsuk.

Amíg a gépkocsival kiállunk a garázból vagy oda beállunk, a gyermeket soha ne hagyjuk felügyelet nélkül az autón kívül. Ilyenkor a kisgyermek méretei miatt a visszapillantó tükörből sem látható, a nyitott kapun pedig az utcára szaladhat.

Fontos, hogy a kicsik utazás közben kényelmesen, biztonságosan üljenek, figyelmüket pedig játékok segítségével folyamatosan lekössük. Mindezek szükségesek ahhoz, hogy a szülők a vezetésre tudjanak koncentrálni!

A gyermeknek minden esetben a megfelelő biztonsági ülésben kell utaznia, melyet testsúlya és testmagassága alapján válasszunk ki. Ha lehet, új terméket vásároljunk vagy győződjünk meg arról, hogy a használt termék állapota kifogástalan. Létezik néhány autógyártó – mint például a Volvo – aki maga tervezi az autóihoz használható baba- és gyermeküléseket, és azokat saját autóiban le is teszteli.

Az ülés nézésirányát a gyerek súlyától függően válasszuk meg: 18 kg alatt hátrafelé, afölött pedig előre nézzen. Az első ülésre csak kikapcsolt légszák esetén helyezünk gyereketülést.

Amennyiben a gyermek a hátrafelé néző ülést már kinötte, de még nincs 150 cm és 12 évnél fiatalabb, emelőpárnát kell használnia, mely megvásárolható külön vagy megtalálható az autóba beépítve. Vannak olyan autók, amelyekben két fokozatban állítható emelőpárnás gyermekülés is van, melynek köszönhetően a kisgyermekek is elég magasan ülnek ahhoz, hogy a felnőtt biztonsági öv megfelelően felfeküdjön a testükre.

Indulás előtt mindig győződjünk meg arról, hogy a biztonsági öv be van kapcsolva, és menet közben mindig legyen rálátásunk a gyerekre. A gyermeket soha ne hagyjuk felhúzott ablakkal az autóban. A hátsó szélvédőre pedig helyezzük el a "gyermek az autóban" táblát, ezzel is elővigyázatosságra intve környezetünket.



# Mit tegyen, ha megsérül a gyermek?

- 1 várakozhat, figyelje a gyermek viselkedését
- 2 nyújtson otthoni ellátást
- 3 aznap nyújtson otthoni ellátást, rendelési időben forduljon házi orvosához
- 4 forduljon azonnal orvoshoz (napközben házi orvosához/házi gyermekorvosához, ügyeleti időben az ügyeletes orvoshoz)
- 5 szállítsa a gyermeket az illetékes baleseti sebészeti ellátó helyre (napközben és ügyeleti időben is)
- 6 azonnal riassza a mentőt
- 7 kezdje meg az újraélesztést, riassza a mentőt (lehetőség szerint egy időben)

## A, Á

Aluszékonyság - 4

Allatmarás - 5

Artériás (pulzáló) vérzés - 6

## B

Bőrpír, duzzanat - 3

## C, CS

Csonttörés gyanúja - 5

## D

Duzzanat a sérülés helyén - 4

## E, É

Égés, kicsi, felületes - 2

Égés, középsúlyos - 5

Égés, mély - 6

Elkékülés - 6

Eszméletlen (légzése, szivverése van) - 6

## F

Fájdalomcsillapítóra nem enyhülő fájdalom - 4

Földdel szennyezett sérülés - 5

Fülldozsik - 6

## G, GY

Gerincoszlop sérülés gyanúja - 6

## H

Orrból híg, savószerű folyadék szivárgása - 5

Szemközötti beverzés - 5

Szemmozgás-zavarok - 6

Vérömleny - 5

Körömgagy sérülése - 4

Kötőhártyaverzés - 5

Kutyaharapás - 5

## L

Lágyrész sérülés, kiterjedt - 5

Látászavar-szédülés - 4

Láz, elesettség - 4

Leszűrőkülés - 6

## M

Maródás a szemben (sav, lúg) - 6

Mellkas sérülés után

Áthatóló sérülés a mellkasfalon - 6

Bordafájdalom - 5

Elkékülés - 6

Köhögéskor véres levegő - 6

Nehézlégzés - 5

Nyakon megjelenő duzzanat, bőr alatti levegő - 5

Panaszmenetes - 1

Testhőmérséklet csökkenés - 6

Vakság - 6

Vérzés - 6

Viszketés - 5

Vizelet elszíneződés - 5

Zavartság - 5

## N, NY, O

Nehézlégzése van - 6

Nem vesz levegőt - 7

Nyílt seb, nagy - 6

Nyomásra heves fájdalom a sérült területen - 5

## P, Q, R

Rekedtség, légszomj, hirtelen kialakulással - 6

Rendellenes testhelyzetben mozdulatlanul fekszik (légzése, szivverése van) - 7

Roncsolt sérülés - 5

## S, SZ

Szírt seb a szegmolyón - 6

Szermérszerek alaki eltérése - 5

Szemgolyósérülés - 5

Szemhéjduzzanat, sérülést követően - 5

Szivverése leállt - 7



H Szürkös állapot - 6

Harpásos sérülés - 5

Has torna sérülése után

Csuklás - 5

Derekátjai fájdalom - 5

Fájdalom, heves behatás után - 6

Hányinger, hányás - 5

Jobb bordái alatti fájdalom - 6

Nyílt hasi sérülés - 6

Panaszmentes - 1

Vérvezetés - 6

Hereduzzanat - 5

Horzsolás - 2

**I, I**

Idegentest a bőr alatt - 4

Idegentest gyanú a szemben - 5

Izomrángások - 6

Ízület duzzanata - 5

Ízület funkciójának beszűkülése - 5

**J, K**

Keringészavar sérülés után - 5

Kégyómarás - 5

Koponyasérülés után

Aluszékonyság - 5

Beszédzavar - 5

Bőr alatti oedema (púp) - 2

Egyensúlyzavar - 5

Emlékezet kiesés - 5

Eszméletvesztés - 6

Fejfájás - 5

Fülből híg, savoszerű folyadék szivárgása - 5

Hányás - 5

Ingerlékenység - 5

Kancsalág, ami korábban nem volt - 5

Koponyacsonton látható bemélyedés - 5

Kutas pulzál, elődomborodik - 5

Látászavar - 5

Nyaki fájdalom - 5

Shock-os állapot - 6

Szaporó pulzus - 5

Sztorító mellkasi fájdalom - 6

Tágult nyaki vénák - 6

**Mérgezés után - 4**

Álmosság - 4

Bőr elszíneződés - 5

Bőrkütsékek - 5

Bőrvérzések - 6

Egyensúlyzavar - 4

Érzékelési zavarok - 5

Eszméletlenség - 6

Felmaradás - 6

Gyors szívverés - 5

Görcsök - 6

Hallászavar - 5

Hányás - 5

Hasmenés - 5

Irritáció, köhögés - 4

Izgatottság - 5

Izomgyengeség - 5

Izommerevség - 6

Izzadás - 5

Könnycsorgás - 5

Látászavar - 5

Lázás állapot - 5

Lelassult szívverés - 5

Légzési nehezítettség - 5

Nyak-arc duzzanat - 6

Nyalázás - 5

Nyelési nehezítettség - 5

Nyugtalanság - 4

Pupilla eltérések - 5

Sápadtság - 5

Sárgaság - 6

Száraz, meleg bőr - 6

Szédülés - 4

Szuokszertű széklet - 5

Szárt sérülés, tetületés - 2

Szárt sérülés, mély - 5

**T, TY**

Több szervrendszer sérülése, jó állapot - 5

Több szervrendszer sérülése, súlyos állapot - 6

**U, Ű, Ü, Ű**

Ugató köhögési rohama van-4

**V, W**

Vágott sérülés, féltületes (vérzés 10-15perc alatt megszűnik) - 2

Vágott sérülés körül bőrpír, duzzanat a következő napokban - 3

Vágott sérülés, mély (vérzés 15 perc alatt nem csillapodik) - 5

Végtag alakjának változása - 5

Végtag asszimetria a sérülés után - 5

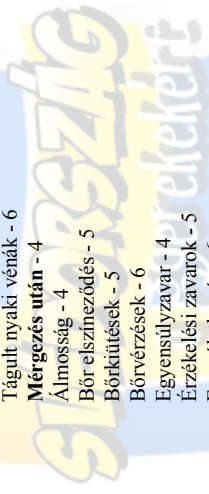
Vérömleny, kicsi, nem a fejen, nyakon - 3

Vérömleny, nagy, nem a fejen, nyakon - 4

Vérzés 15 percen túl - 5

**X, Y, Z, ZS**

Zúzódás-3



## Kert

A körbekerített kert a gyermekek egészséges fejlődésének fontos helyszíne, hiszen ennek a korosztálynak a mozgásra, a szabad levegőre nagy szüksége van. A kert kialakításánál vegyük figyelembe, hogy az a gyermek számára a biztonságos játékot tegye lehetővé. Ne ültessünk olyan kerti növényt, amelynek a levele, termése kis mennyiségben is mérgező. A nyári melegben gondoskodjunk árnyékos játszóhelyről.

A gyermekek szívesen játszanak zugokban, búvóhelyeken. Ilyet is alakítsunk ki számukra a kertben, és ott is csak olyan játékokat, eszközöket helyezünk el, amelyek nem jelentenek veszélyt. A kerti szerszámokat, fűnyírót, vegyi anyagokat, permetezőt, tűzrakáshoz használt eszközöket bezárt helyen tároljuk.

A játszótéri játékokhoz hasonló kerti játékok, mászókák, hinták igen kedveltek. Olyan, jó minőségű eszközöket válasszunk, amelyek megfelelnek gyermekünk életkorának, készségeinek. A beszerelésüket bízzuk szakemberre, az elhelyezésüknél gondoljunk a biztonsági szempontokra. Hintát például úgy helyezünk el, hogy védőkorláttal vagy akár élő sövénnel határoljuk el a területet, azért, hogy használata közben más gyermek ne játszhasson ott. Ahová kerti mászókát, emelvényt építünk, ott a talajt puha anyaggal borítsuk. Ennek állagát, állapotát folyamatosan ellenőrizzük, ha kell, javítsuk, pótoljuk.

A kerti pancsolók, medencék a nyári meleg hónapok idején jelentenek kellemes, hűsítő szórakozást. A csecsemő és a totyogó kisdéd számára veszélyt jelenthet akár 10-20 cm mélységű víz is. Ezért olyan kertben, ahol pancsoló, medence, szökőkút vagy kerti tó van, még rövid időre se hagyjuk felügyelet nélkül a gyermekeket. Amikor nem használjuk a pancsolót, felfújható medencét, a tetejét fedjük le megfelelő méretű takaróval. A víz közelében elektromos hosszabbítót ne hagyjunk, elektromos berendezést ne üzemeltessünk.

A nagyobb vízmélységű medencék már komoly biztonsági intézkedéseket kívánnak. A medence peremét magasítsuk meg, hogy ne lehessen egyszerűen belesétálni vagy belecsúszni. A medencéket kerítsük körül. Abban az időszakban, amikor a medencét nem használjuk, tartsuk zárva azt a kaput, amelyen keresztül a medencéhez lehet jutni.

A kerti grillsütőknek, szalonnasütőknek, nyitott tűztereknek mára komoly hagyományai vannak, sőt, különféle kerti kemencékkel is egyre gyakrabban találkozunk. A szabadon rakott tüzet mindig felnőtt felügyelje. Gyúlékony anyagot csak attól távol tároljunk. Figyeljünk oda, hogy a sütés-főzés ideje alatt a gyermekek a kert más részében játsszanak. Ha ideiglenes grillsütőt állítunk össze vagy rácson, szabad tűzön sütünk, a tűztér kialakításához, a támasztáshoz kizárólag nem gyúlékony anyagokat használjunk fel. Készítsünk a tűz közelébe tüzoltásra alkalmas anyagot, eszközt. A tüzelőanyagot, a tűz meggyújtását segítő eszközöket, a gyújtót, a gyufát a tűztől távol, gyermekek elől elzártan tároljuk.

A kert befűvesítése igen elterjedt, következőképpen a legtöbb kertben rendszeresen nyírjuk a fűvet. A fűnyírászt felnőtt vagy megbízható, óvatos, körültekintő serdülő felnőtt felügyelettel végezze csak. A gép megakadásakor csak áramtalanítás után tegyünk kísérletet a javításra. Ezt minden esetben felnőtt végezze.

A kutya a legkedveltebb háziállat. Megfelelő tartásával elkerülhető, hogy akár saját gyermekünket, akár más sze-mélyt megtámadjon, megharpon. Nyugodt természetű, gyermekszerető fajtát válasszunk. A kutyatartási szabályokat (táplálék-, mozgásszükséglet, állatorvosi ellátás, biztonság, stb.) vegyük figyelembe. Táplálkozás közben, elli időszakban a gyermekek ne játsszanak vele. A gyermeket tanítsuk meg, hogy az állat is a szelíd simogatást szereti, a hirtelen, fájdalmat okozó mozdulatok felingerlik, védekezésre kényszerítik.



## Pince, padlás, kazánház, melléképületek

A melléképületek megvilágítása általában rosszabb, mint a lakótereké. Az ott tárolt tárgyak többnyire nem gyermekek számára készültek. Így ezekben a helyiségekben a gyermek felnőtt felügyelettel tartózkodjon.

Különös veszélyt jelentenek a növényvédő szerek, permetszerek. Ezeket eredeti csomagolásukban, magas, nehezen elérhető, a gyermek elől gondosan elzárt helyen tartsuk. Amikor permetezzünk, közvetlenül az alkalmazás előtt készítsük el a szükséges mennyiségű oldatot, feloldott permetlét ne tároljunk.

A melléképületekben a szerszámokat, elektromos berendezéseket, ritkán használt tárgyakat tároljuk biztonságosan. Ezeket az épületeket a gyermekek elől tartsuk zárva.

A kazánházba szereljük szénmonoxid érzékelőt. A kazán és a szellőzőrendszer állapotát legalább évente egyszer ellenőriztessük szakemberrel.



## Szabadidő, sport

Különösen a fiúk, de az élénkebb természetű lányok is szeretnek fára mászni. Így akár 5-6 méteres magasságba is feljuthat egy gyermek. Ha ilyen magasból leesik, igen komoly, akár halálos vagy egész életen át tartó egészségkárosodást szenvedhet. Fára csak olyan gyermek mászzon, akit arra megtanítottunk. Legjobb, ha jól ismert, alacsony törzsű, vastag ágú fát választunk. Az ágaknak csak a tövéhez lépjünk, vagy ülünk, a szélek felé ne induljunk. Gyümölcszedéskor a széli ágakról létrával szedjük le a gyümölcsöt. Tanítsuk meg a gyermeket, hogy a különféle fák különböző nagyságú súlyt képesek törés nélkül viselni, olyan fafajtára, amit a gyermek nem ismer, ne mászzon fel!

A kerékpározás kedvelt és egészséges kikapcsolódás, a nagyobb gyermekeknél pedig a közlekedés eszköze is lehet. A biztonságos kerékpározás elsajátítása hosszú folyamat. A legtöbb gyermek 5-10 éves kora körül tanulja meg, hogyan egyensúlyozzon a kétkerekű kerékpáron. Egyensúlyérzékétől, ügyességétől, bátorságától függ, milyen gyorsan sajátítja el az összetett mozgásformát. Ebben a folyamatban a szülő sokat segíthet közös biciklizések alkalmával. Gyermekünk önállóan csak akkor használja a kerékpárját, ha már az elindulás, a folyamatos haladás, a kanyarodás és a megállás is könnyedén megy neki. A közúti kerékpározáshoz a KRESZ szabályainak ismerete is szükséges. A kerékpár mérete feleljen meg a gyermek testmagasságának. Tartsuk a kerékpárokat jó műszaki állapotban, a fékekre, fényvisszaverőre különösen figyeljünk oda. A kerékpáros sisak viselése a közúti kerékpározás során már sok európai országban kötelező, hiszen súlyos koponyasérülésektől védi meg a gyermeket. Szoktassuk rá a gyerekeket a védősisak rendszeres használatára. Gyermeket kerékpáron csak biztonsági ülésben szállítsunk.

Serdülőkorban a balesetek gyakran sportolás közben következnek be. Megelőzésükben döntő szerepe van a bemelegítésnek, a fokozatos terhelésnek. A tevékenységet jól felkészült edzőnek kell irányítani, aki figyelembe veszi a gyermek testsúlyát, készségeit, edzettségi állapotát. Számos olyan sport van, ahol a kisebb esések, ütődések elkerülhetetlenek. Védőfelszerelések szakszerű használatával a káros következmények csökkenthetőek.





## Háztáji állattenyésztés, növénytermesztés

Magyarország jelentős mezőgazdasági hagyományokkal rendelkezik. Sok gyermek nevelkedik olyan vidéki otthonban, ahol a ház környékén állatokat tartanak, növényeket termesztenek. Ezekben az otthonokban a család életének és lakókörnyezetének részévé válnak a gazdálkodás eszközei.

Ilyen körülmények között igen fontos, hogy legyen a gyermekek számára biztonságos játszóhely. A gyermekeket tartsuk távol a mezőgazdasági gépektől, az állatistállóktól, ólaktól, pajtáktól, csűrőktől, takarmány- és trágyatárolótól. A medencéket, aknákat, kutakat gondosan fedjük le, minden használat után zárjuk le. Az anyagok tárolására hosszabb ideig szolgáló medencéket, gödröket kerítsük körbe.

Favágás, fűrészelés közelében a gyermek még felnőtt felügyeletével se tartózkodjon! Ezen kívül tartsuk távol működő mezőgazdasági gépektől, traktoroktól, mezőgazdasági munkát végző lótol vagy más állattól.



## A gyermekbiztonság 10 alapszabálya

1. A gyermeket a felnőttek óvják, mivel a gyermek még nem érzi a veszélyt!
2. Alakítsunk ki a gyermek számára biztonságos környezetet!
3. Már kora gyermekkortól tanítsuk gyermekünknek a biztonságos életvitel módját, szabályait!
4. Példákon keresztül magyarázzuk el a biztonsági szabályokat!
5. Készítsük fel a gyermeket játékos formában arra, hogy mit kell tenni bizonyos veszélyhelyzetekben!
6. Mutassunk példát saját viselkedésünkkel, a biztonsági rendszabályokat magunk is tartjuk be!
7. Használjuk a különféle biztonsági eszközöket, berendezéseket rendeltetésszerűen és rendszeresen!
8. Tanítsuk meg a gyermeket saját nevére, címére és az otthoni telefonszámra!
9. Tanítsuk meg a telefonos központi segélyhívószámot (112), valamint a sürgősségi hívószámokat (mentők: 104, tűzoltók: 105, rendőrség: 107)!
10. Hasznos, ha a sérülések ellátásának alapjait elsősegélynyújtás tanfolyamon sajátítjuk el.





Fő támogatók:  
IKEA, Libero, Oriflame, Volvo Autó Hungária

Szakmai partner:  
Országos Gyermekegészségügyi Intézet

A megjelenést támogatta:  
Elanders, Papyrus, Stora Enso

Minden jog fenntartva az Országos Gyermekegészségügyi Intézet és a Svéd Kereskedelmi Kirendeltség számára.  
A mű egészének vagy részének fordítása, utányomása, elektronikus adathordozón való feldolgozása, vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása csak az intézet és a kirendeltség engedélyével lehetséges. A képek jogai az IKEA, az Oriflame, a Volvo Autó Hungária és a Svéd Nagykövetség tulajdonában állnak. A kiadvány szakmai hitelességéért a felelősséget az Országos Gyermekegészségügyi Intézet vállalja.

