

## **Безпека життєдіяльності дитини**

### **Діти - наша радість.**

Народження дитини приносить у сім'ю радість, нові приємні турботи. Це природно, адже діти є продовженням батьків, які покладають на них великі надії. З появою на світ маленької людини, перед батьками постають, різноманітні і складні завдання, пов'язані в подальшому, щоб їх дитина росла здоровою і вихованою.

Щоб дитина розвивалася гармонійно, була життєрадісною, щоб вирости повноцінним громадянином, вона повинна в першу чергу бути здоровою морально і фізично. Тому у нашій країні приділяється велика увага підростаючому поколінню.

Кількість нещасних випадків серед дітей, на жаль, не зменшується, а деякі з них не тільки загрожують здоров'ю, а інколи і життю дитини.

### **Причини нещасних випадків у дітей і їх профілактика.**

Аналізуючи причини нещасних випадків, дуже прикро усвідомлювати те, що більшості нещасних випадків можна було б запобігти. І профілактична робота буде ефективною, коли в цьому будуть брати участь і вчителі, і батьки, і громадськість. Отже, вони не тільки повинні мати чітке уявлення про причини нещасних випадків і заходи щодо їх запобігання, але й зуміти при необхідності надати правильну першу допомогу.

Термін «травма» походить від латинського слова і в перекладі воно означає «тілесне пошкодження при пораненні». Пошкодження, які повторювались у певній групі населення, називається травматизмом. Під дитячим травматизмом слід розуміти сукупність раптово виниклих ушкоджень серед дітей різного віку. Травми серед дітей на жаль зустрічаються досить часто.

У дітей від 3 до 12 років з'являються нові інтереси, формується своє «я». Допитливість з відсутністю необхідного життєвого досвіду і навичок, невміння реально оцінити небезпеку, прагнення швидко все зробити нерідко призводить до нещасних випадків.

Учні старших класів у своїх вчинках стараються наслідувати старших, звершувати героїчні вчинки, які б свідчили про їх хоробрість. При цьому, не вміючи правильно оцінити свої вчинки, часто стають на хибний шлях. Щоб довести свою сміливість і самовпевненість перед іншими, підлітки, не задумуючись над наслідками, часто переходять вулицю у небезпечних місцях, чіпляються за машини, вилазять по пожежних драбинах на дахи високих будинків.

### **Побутовий травматизм.**

Найчастіше зустрічається побутовий травматизм. Побутовим травматизмом вважаються ушкодження, які діти отримали вдома у квартирі, у дворі чи в саду. Ушкодження при цьому найрізноманітніші, але найнебезпечніші з них - опіки полум'ям, хімічними речовинами і падіння з висоти. Причини побутового травматизму різноманітні, але найчастіше з них - це недостатній догляд батьків і за свою необережність вони іноді дуже дорого розплачуються. Такі здавалося б на перший погляд дрібниці, як залишені у доступному для малят місці голки, цвяхи, леза бритв сприяють травмуванню, а іноді і смерті дітей. Це ж стосується і газових плит, оголених дротів електромережі, відчинених вікон, сходів тощо.

У молодших учнів ушкодження можуть бути зумовлені різними причинами. Вони рухливі і нестримані, пустують. Але вони рідко дістають травми в квартирі чи в школі тому, що авторитет дорослих є якимось бар'єром. Діти намагаються позбутися нагляду і охоче проводять своє дозвілля на подвір'ї, зі своїми ровесниками, катаючись на велосипедах, самокатах, санках, лізуть на дерева, драбини, у відкриті люки. Тому необладнані дитячі майданчики, захаращені двори, відкриті люки, канави, несправні ліфти, поручні сходів, несправні велосипеди теж дуже небезпечні. Особливо небезпечними для дітей є не огорожені ділянки, де проводяться ремонтні роботи. Часто діти падають з висоти – балконів, драбин, дерев, що теж призводить до тяжких травм.

Діти середнього і шкільного віку хочуть унаслідувати свої героїв з кінофільмів, які їм подобаються. Вони з захопленням граються у війну, ковбоїв, долають перешкоди, демонструючи при цьому свою відвагу, спритність, силу. Це все нерідко призводить до біди. Зараз

всюди в побуті користуються газом і електроенергією, а невміле поводження з приладами теж стає причиною нещастя. Діти інколи хапаються за неізольовані проводи, оголені контакти електропроводів, вставляють в розетки, шпильки, цвяхи і нерідко дістають опіки та ушкодження тканин тіла.

Принципи запобігання побутовому травматизму різноманітні, але головним і надійним з них є постійна турбота дорослих про безпеку дітей вдома. Старші систематично повинні виховувати в дітях обачливість і обережність, особливо при поводженні з вогнем і небезпечними приладами. Потрібно застерігати дітей від пустощів на балконах, драбинах, деревах. Разом з тим, батьки ні в якому разі не повинні забороняти дітям гратися в рухливі ігри, сковувати їх безперервними заборонами та обмеженнями. Все потрібно робити помірковано, щоб не образити і не принизити дитину, інакше дитина може вирости боягузом й безініціативним, або на зло зробить все навпаки. Не можна залякувати дитину. Буде правильніше коли ви час від часу будете розповідати про різні нещасні випадки. З малятами треба бути постійно на сторожі, усувати з їх шляху небезпечні предмети, старшим дітям треба постійно пояснювати небезпеку, яку таять в собі необдумані вчинки, доводити помилковість порочних уявлень про героїзм. Допоможуть батьками в цьому вдало підібрана література, кінофільми, телепередачі.

У профілактиці дитячого травматизму велику роль відіграють працівники міських санітарно-епідемічних станцій, житлових управлінь, національної поліції. Вони повинні здійснювати постійний нагляд за станом території житлових масивів, шкільних і дошкільних закладів, за дотриманням правил безпеки при проведенні ремонтних і будівельних робіт.

### **Транспортний травматизм.**

Найтяжчим, з найбільшим процентом смертності, є травматизм, отриманий від автомашин, автобусів, тролейбусів, поїздів та інших видів транспорту. І знову ж таки головними причинами є бездоглядність дітей на вулиці, коли вони ідуть до школи чи з неї, а також у години дозвілля. А призводять до цього - незнання дітьми правил вуличного руху, порушення правил користування транспортом.

Надзвичайно небезпечно кататись дітям на велосипедах, мопедах, моторолерах, якщо вони не склали відповідних екзаменів на право водіння. Дорослим ні на мить не можна забувати, що діти схильні наслідувати їх.

Якщо дитина бачить, що старші порушують правила вуличного руху, легковажно ставляться до рекомендацій, то й від дитини марно вимагати чогось іншого, бо дитина перш за все бере приклад з дорослих. Лише спільні зусилля батьків, вчителів, працівників громадських організацій зможуть забезпечити позитивний ефект у боротьбі з транспортним травматизмом.

Вчити правила вуличного руху діти повинні з переддошкільного та дошкільного віку. Учнів молодших класів необхідно привчати ходити тільки по тротуарах з правого боку, звертати увагу на сигнал «бережись автомобіля». У тих місцях, де нема тротуарів, іти слід по лівому боці вулиці назустріч транспорту. Велику роль у боротьбі із транспортним травматизмом належить працівникам патрульної поліції.

### **Шкільний травматизм.**

Шкільний травматизм діти отримують на уроках фізкультури, під час перерв, у класах, коридорах. Основними причинами шкільного травматизму є недостатня виховна робота: у таких школах діти проводять перерви як їм заманеться. Окремі викладачі нетвердо знають основи запобігання травмам або нехтують ними: допускають перевантаження спортзалів під час проведення занять, дозволяють учням приходити на уроки у повсякденному одязі, не звертають уваги на порушників дисципліни.

Діти повинні твердо усвідомлювати, що під час освітнього процесу треба бути надзвичайно уважними, зібраними, ретельно виконувати всі настанови вчителя, строго дотримуватись техніки безпеки.

### **Спортивний травматизм**

Фізкультура і спорт є могутнім засобом зміцнення організму і фізичного розвитку дітей, але це тільки при вмілому і правильно організованому заняття спортом. Багато підлітків грають футбол, хокей, їздять на велосипедах без старших досвідчених товаришів та обирають місця, не зовсім придатні до спортивних занять, а часто і

небезпечні: річки, захаращені двори, глибокі водойми, пустища. Тому при неорганізованому занятті спортом трапляється найбільше спортивних ушкоджень. Батьки повинні якомога раніше залучати дитину до занять у спортивних секціях, на стадіонах. Цим вони її не тільки загартують, а й вбережуть від страшної небезпеки. Так у кожному будинку знайдуться батьки, які залюбки пограють з дітьми в футбол чи хокей і в той же час будуть стежити за порядком у місцях, де проводять вільний час їхні діти.

### **Вуличний травматизм**

Вуличний травматизм за своїм характером дуже подібний до побутового. Це ушкодження яких зазнають на вулиці, травми від транспортних засобів. Головними причинами вуличного травматизму – недоробки халатність працівників будинкоуправлінь, будівельних організацій. Це несправні балкони, неогорожені канали, відчинені люки тощо. Взимку особливо небезпечні великі бурульки, що звисають з дахів будинків, під час ожеледі – не посипані піском або сіллю тротуари. Тому працівникам будинкоуправлінь, національній поліції, санепідемстанції треба бути особливо вимогливими і дотримуватись правил безпеки. Краще вжити запобіжних заходів, настерегтись від можливих трагедій.

### **Нещасні випадки на воді.**

Серед смертності від травматизму утоплення займає одне з перших місць. Це може статися як влітку так і взимку. Головною причиною утоплення є невміння плавати, незнання особливостей водойм, при стрибках у воду велику небезпеку приносять підводні скелі, каміння. Взимку діти топляться, провалюючись під лід при катанні на ковзанах, або переходячи через водоймища.

Всі небезпечні місця для купання повинні бути огорожені і встановлені попереджувальні знаки. Взимку дороги, придатні для переїзду через річку, чи озеро, теж повинні позначатися.

**Шановні батьки! Життя потребує від наших дітей вміння орієнтуватись і знаходити вихід з непередбачених ситуацій. Чим менше у дитини знань, тим більше небезпеки з боку оточуючого середовища. Щоб вберегти дитину від біди, треба пам'ятати та дотримуватись наступних правил:**

- не залишати дітей дошкільного віку самих, навіть на короткий час;–вчити дитину користуватися дверним вічком;–не дозволяти відчиняти двері незнайомим людям, навіть одягненим у поліцейську форму;
- вчити користуватися телефоном для виклику служб 101, 112, 102, 103, 104;
- забороняти підбирати на вулиці незнайомі предмети – вони можуть бути небезпечними;
- забороняти бавитися ріжучими, гострими та вибухонебезпечними предметами;
- не дозволяти користуватися ліфтом без супроводу дорослого родича;
- запобігати формуванню в дитині жорстокого ставлення до тварин;
- не дозволяти дратувати тварин;
- не дозволяти вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- не дозволяти виходити на балкон, відчиняти вікна;
- не дозволяти визирати у відчинене вікно;
- вчити дітей звертатися по допомогу до відповідних органів;
- вивчити з дитиною домашню адресу або вкладати в кишені «особисту картку» з даними дитини.Проявляйте витримку і навчайте дітей берегти своє життя та здоров'я!

### **Правила поведінки на воді**

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку — відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення юнацтву правил поведінки на воді. Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є: - правильний вибір та обладнання місць купання; - навчання дорослих і дітей плаванню; - суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на

плавзасобах; - постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань. Правилами поведінки на воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

#### **Правила поведінки для дітей:**

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.



3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.

4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей ретельно перевіряється дно аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.

6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).

7. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шикування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу.

8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.

9. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються. Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам:

1. Місця купання (пляжі) необхідно розташовувати вище за течією від портових споруджень, пірсів, причалів, суден, нафтоналивних пристосувань, спусків стічних вод і ділянок скидання промислових відходів.

2. Зона для купання не повинна перевищувати 1200 метрів уздовж і до 50 метрів від берега.

3. Дно водоймища на ділянці, відведеній для купання, повинно плавно опускатися від берега до глибини 1 м 75 см; гранична глибина для дітей молодшого віку і які не вміють плавати — 70 см, для дітей старшого віку — 1 м 30 см; швидкість течії води не повинна перевищувати 10 м/хв.

4. У місцях для купання не повинно бути виходу ґрунтових вод із низькою температурою.

5. Ділянки для купання позначаються буями, віхами, жердинами тощо.

6. На березі пляж потрібно огороджувати парканом, на пляжі повинні бути навіси і кабінки для переодягання.

7. За три метри від берега встановлюються рятувальні щити, на яких вивішуються рятувальні кінці Олександрова і рятувальні круги.

8. Рятувальний пост на пляжі дитячого табору або бази відпочинку виставляється організацією, що відповідає за них. Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді. Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.

При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплюючий

знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівний круг, дошку, мотузку, кінець Олександрова і інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його.

До потопуючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою). Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків.

Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових

випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі. Діяти треба швидко та послідовно:

- Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
- Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у салфетку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородні тіла.
- Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі ( це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
- Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.
- Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях. 6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискування на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.

- Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. В тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.