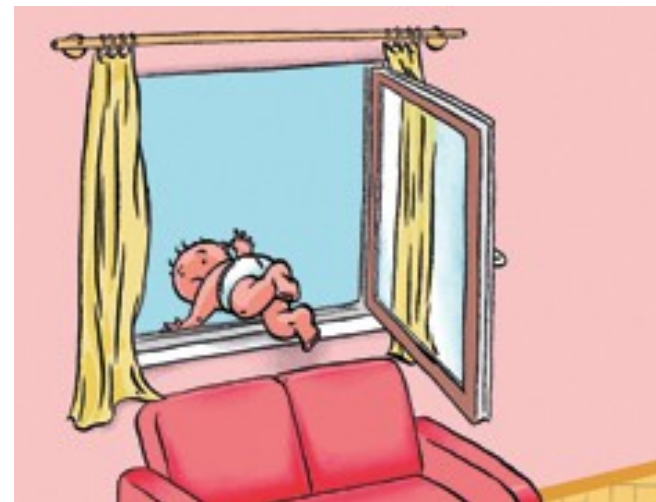


Prevence úrazů u dětí



- Většina úrazů vzniká komplexním působením prostředí, hostitele (dítěte) a zdroje energie (mechanické, termické, chemické, radiační)
- Intervence zaměřené na snížení výskytu dětských úrazů
- Intervence zaměřeny na individuum, rodinu, zdroj energie, fyzické nebo sociální prostředí, anebo na všechny najednou
- Jak skončí dětský úraz – závažnost, rychlost a kvalita ošetření
- Dobrý transport do specializovaných center
- Dobrý komunikační systém a urgentní transport
- Zlepšení péče o dětské úrazy – zvýšil se počet přežívajících dětí, potřeba rehabilitace (NS, mnohočetná poranění kostí a svalů, vnitřních orgánů a povrchu těla)
- Biotechnické vybavení pro hendikepované
- Integrovaná zdravotní péče o dětského pacienta

Prevence úrazů doma

Nejpočetnější skupina úrazů

- Prevence pádů:
 - Bezpečné postýlky s možností upravit výši matrace
 - Přebalovací plochy, bezpečnost při přebalování, všechny pomůcky v dosahu
 - Úprava domácího prostředí: protiskluzové povrchy, ostré hrany, rohy nábytku, elektrické zásuvky, skleněné plochy pokrýt fólií, elektrické kabely vést za nábytkem, zabezpečení vstupu na schodiště, zajistit okna proti otevření
 - Zabránit dosažení výšek šplháním po nábytku a textilu
 - Varovat před používáním dětských chodítek

■ Prevence termických úrazů:

- Nikdy nadržet dítě na rukou při pití nebo přenášení horkých nápojů a pokrmů
- Je nutné nepoužívat ubrusy
- Zabránit možnosti stržení nádob z varné plochy
- Nikdy nenecháváme nádoby s horkou tekutinou v dosahu batolete
- Pozor na pohyb dítěte v kuchyni při přenášení horkých tekutin
- Při žehlení se dítě nesmí pohybovat v dosahu
- Při koupání pozor na snadné ovládnání přívodu horké vody, před položením kojence do vaničky vždy zkontrolovat teplotu vody, **nikdy nenecháváme dítě v koupeli bez dozoru!**



- Prevence otrav:

Ukládat mimo dosah dětí prostředky v domácnosti, v dílnách, garážích a na zahradě

- Prevence tonutí:

- Malé děti nikdy nenechávat v koupeli bez dozoru
- V blízkosti vody musí být děti neustále v dosahu dospělé osoby
- Domácí bazény by měly být oploceny nebo překryty, není-li zajištěn soustavný dozor
- Rizikové jsou všechny vodní nádrže, barely na dešťovou vodu, okrasná jezírka
- Děti se mají naučit plavat co nejdříve
- Důrazně varovat před skoky do neznámé vody, přesvědčit se o hloubce (minimálně 1,5 m), nepřítomnost překážek pod vodou

■ Prevence dušení:

- Dětem do 3 let věku může způsobit dušení předmět do velikosti 3,4 cm v průměru (oříšky, tvrdé kousky potravin, malé hračky, součásti, mince)
- Hračky označené varováním představují riziko
- Provázky a tkanice na hraní a navlékání nemají být delší než 15 cm

■ Prevence úrazů při sportu:

- Tělesná zdatnost chrání před úrazem
- U jednostranně zatěžujících sportů doporučit kompenzační aktivitu
- Doporučit používání ochranných pomůcek při lyžování, snowboardingu, cyklistice, bruslení a jízdě na koni
- Brýle na ochranu očí doporučit u míčových sportů s velkou rychlostí míče
- Skateboard až od 5 let a snowboard od 7 let
- Varovat před používáním kluzáků a bobů bez možnosti řízení a brzd

■ Prevence dopravních úrazů:

- S kočárkem nevjíždět do vozovky, když není jasné, že se provoz zastavil
- V kočárku musí být dítě upoutáno
- Kde není chodník použijte levou stranu vozovky, aby přijíždějící vozidla kočárek viděla
- Děti v autě musí být vždy v zádržném systému, který odpovídá výšce a hmotnosti dítěte
- Nikdy nepřevážit dítě na klíně
- Používat dětskou pojistku
- Vystupovat s dítětem vždy na straně chodníku
- **Děti 1-3** nepouštět na silnici samotné, ani v doprovodu staršího dítěte
- Při chůzi po chodníku vést dítě vždy na straně vzdálenější od silnice
- Přecházet na bezpečném místě
- Při jízdě na odrážedle a tříkolce pozor na sjetí do vozovky, nedovolit dítěti, aby ujíždělo napřed

- **Děti 5-6leté** učit správné chování, naučit zhodnotit dopravní situaci, naučit dítě postup při přecházení
- vysvětlit dětem potřebu vidět a být viděn (užívat retroreflexní materiály na dětském oblečení, obuvi a školní brašně)
- Před nástupem do školy naučit dítě bezpečnou cestu a několikrát ji s ním projít, upozornit na případná nebezpečí
- **Děti 7-10leté** naučit základní pravidla bezpečného provozu na komunikacích
- Malý cyklista nesmí na dopravní komunikaci bez doprovodu dospělého
- Nutnost používat ochranné pomůcky – cyklistická přilba (povinná), retroreflexní materiály, přednostní využití cyklostezek
- K jízdě na skateboardu, in-line bruslích používat jen vyhrazené prostory a ochranné pomůcky
- U starších dětí připomínáme zásady bezpečného pohybu v dopravě a informujeme o závažnosti a možných následcích dopravních úrazů
- Apelujeme na jejich schopnost samostatně a rozumně uvažovat a jednat

- Prevence násilí a sebepoškozování:
 - Ordinace praktického lékaře pro děti a dorost – první kontakt (duševní zdraví)
 - Důležitá včasná diagnostika, léčení a intervence v rodině a následná péče o děti a mládež po suicidálním pokusu
 - Zachytit známky násilí, syndromu týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (CAN syndrom) a hlásit
 - Informovat o problému šikany a násilí ve školách a možnostech obrany
 - Informovat o možnostech kontaktu s profesionály v oblasti duševního zdraví
 - Linky bezpečí
 - Bezpečná komunita (WHO Safe Community) – snížit incidenci a závažnost úrazů v určité geogeafické oblasti
 - www.cup.cz – informace o prevenci úrazů