

Dny bez úrazů

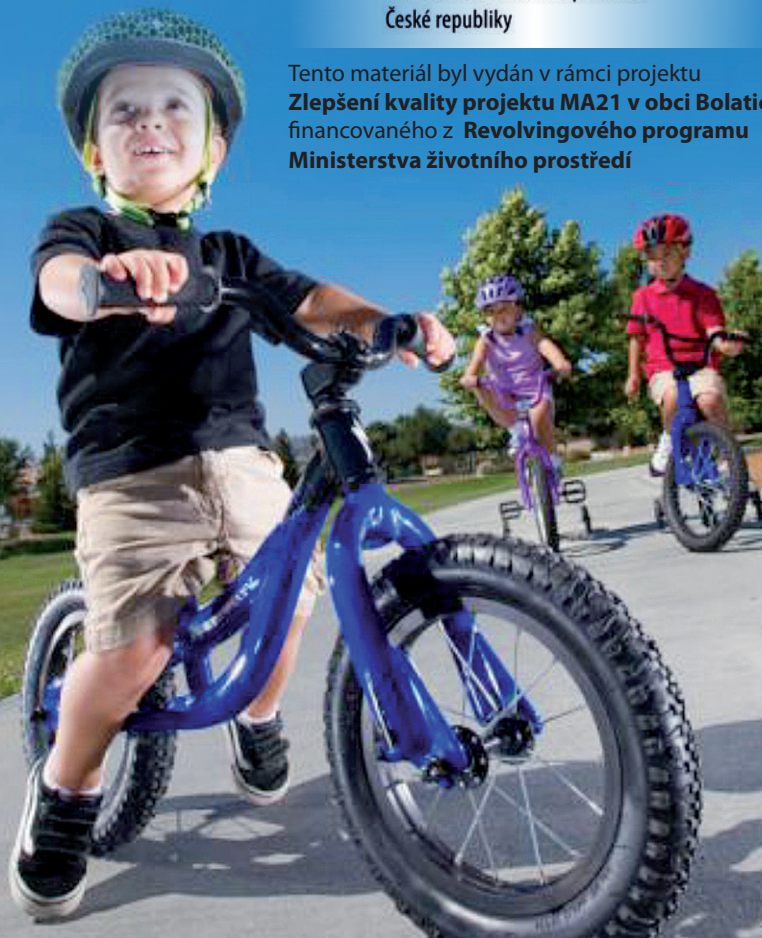


Kampaň Národní sítě zdravých měst České republiky pro rok 2012

Pro obec Bolatice zpracovala **Bc. Kristina Adamcová**

Ministerstvo životního prostředí
České republiky

Tento materiál byl vydán v rámci projektu
Zlepšení kvality projektu MA21 v obci Bolatice,
financovaného z **Revolvingového programu**
Ministerstva životního prostředí





1. Úvodní slovo

Vážení spoluobčané,

v posledních letech přibývá úrazů dětí, z nichž mnohé jsou i tragické. Tato malá brožurka má upozornit na nebezpečí úrazů, které hrozí především malým dětem.

Děti si totiž nebezpečí, které je může ohrozit, ani neuvědomují.

A proto je na nás dospělých, abychom dbali na bezpečnost dětí i mládeže.

Vytvářejme doma bezpečné prostředí a dbejme, aby děti nosili ochranné pomůcky při sportu.

Jen tak uchráníme nás i děti zbytečných traumat zaviněných úrazy.

*Mgr. Herbert Pavera,
starosta obce Bolatice*

Poděkování:

Obec Bolatice děkuje paní Bc. Kristině Adamcové za zpracování brožurky a za spolupráci s obcí Bolatice při pořádání kampaní Den bez tabáku, Dny bez úrazů a Dny zdraví.

Obsah:	Strana:
1. Úvodní slovo _____	3
2. Bezpečný domov _____	4
3. Otřes mozku _____	5
4. Bezpečné chování na cestě _____	6
5. Nebezpečné pády dětí _____	7
6. Hry dětí – zodpovědnost rodičů _____	8
7. Prevence úrazů a rizikového chování při sportu _____	9
8. Test „Zdravotnická příprava“ _____	10



2. Bezpečný domov

Úrazy se nestávají jen tak, vždy jim předchází nějaká nebezpečná situace. Váš domov může být pro dítě plný nástrah. **Povinností rodičů je vytvářet pro děti bezpečné prostředí!**

- **Rodiče by neměli nechat malé děti nikdy bez dozoru!!!**
- Jestliže dítě v kojeneckém věku vypadne z kočárku nebo spadne z postýlky, měl by ho vždy ošetřit lékař.
- Dítě by nemělo mít volný přístup k nožům, vidličkám, nůžkám a skleněným předmětům.
- Nikdy nedávejte nádoby s horkou tekutinou na okraj stolu, dítě by je na sebe mohlo strhnout.
- Z dosahu dětí mějte uloženy léky a nebezpečné látky.
- Dítě nenechávejte bez dozoru ve vaně nebo u bazénu.





3. Otřes mozku

Nejohroženější částí těla dítěte je hlava!

Průvodními jevy při **otřesu mozku**, který vyžaduje lékařské ošetření, jsou:

- bezvědomí (i krátkodobé)
- zvracení
- změna nálady - apatie nebo podrážděnost
- spavost
- poruchy vidění

Poraněný **nesmí nic jíst ani pít** až do vyšetření lékařem.

Pokud má dítě jen **pohmoždění hlavy** bez doprovodných příznaků – nebylo bezvědomí, zvracení ani zmatenost – je možné přiložit studený obklad, uložit dítě do klidu, zatemnit místnost, dát napít. **Dítě je nutné hlídat**, protože může dojít k opožděným příznakům otřesu mozku.



4. Bezpečné chování na cestě

Bezpečné chování na cestě znamená:

- dodržovat pravidla silničního provozu
- chodit přes vyznačené přechody
- být vidět (používat reflexní materiály - tašky, oblečení)
- v autě používat autosedačky pro děti
- používat cyklistickou přilbu při jízdě na kole





5. Nebezpečné pády dětí

Malé děti padají nejčastěji ze stoliček, ze schodů, ale i z okna, na hřišti pak z houpaček a různých prolézaček. Větší děti si způsobují úrazy při sportovních aktivitách – cyklistice, skateboardu, na kolečkových bruslích, při fotbalu apod.

1. Oděrky, natlučené koleno apod.:

- vymýt škváru a nečistoty z rány proudem vody
- použít kyslíčník a poté dezinfikovat např. septonexem
- přelepit náplastí

2. Větší krvácení na končetině:

- překrýt sterilním krytím nebo čistým kapesníkem, tlačit na ránu prsty
- zvednout končetinu výš, než má postižený srdce
- přiložit tlakový obvaz
- odvoz na ošetření

3. Zlomeniny – pažní kost, zápěstí, holenní kost, kotník apod.:

- znehybnit končetinu (podložit dlahou, šátkový obvaz, závěs)
- zařídit odvoz do nemocnice





6. Hry dětí - zodpovědnost rodičů

Do aktivně stráveného volného času dětí patří různé pohybové hry. **Rodiče by měli vždy vědět, kde a s čím si děti hrají.**

Pokud jsou děti na zahradě rodinného domu, pozor na utonutí v malém zahradním bazénku. Děti by také neměly mít přístup k ostrým nástrojům a náradím.

Dětská hřiště mohou být pro děti také nebezpečná. Prolézačky, kolotoče a houpačky mohou být rezivělé a nalomené. Pád na tvrdý povrch (tráva, udusaný písek) pod dětskými prolézačkami může mít na svědomí nepříjemná zranění hlavy. Často se na hřištích nacházejí také nebezpečné předměty jako např. různé odpadky, psí výkaly, použité injekční stříkačky.

Vysvětleme dětem, že na žádný z těchto předmětů by neměly sahat a proč.





7. Prevence úrazů a rizikového chování při sportu

Mladí by si měli uvědomit, že:

- úraz se může stát i jim
- následky úrazu mohou mít vliv na jejich další život
- televize, internet a počítačové hry nejsou realita!

Okolnosti a příčiny úrazů se opakují. Většině úrazů lze zabránit nošením ochranných pomůcek, předvídáním rizik a zodpovědným chováním.

Kolečkové brusle – absence helmy, chráničů kolen:

- otřes mozku
- zlomeniny

Koupání - skoky do neznámé vody:

- poškození krčních obratlů
- ochrnutí
- pořezání o ostré předměty

Airsoft - nepoužívání ochranných brýlí, maskáčů, přilby a rukavic:

- úrazy oka
- pohmožděniny, škrábance

Motosport – nepoužívání ochranné přilby:

- závažná poranění hlavy



8. Test „Zdravotnická příprava“

Otázka č. 1

Malou znečištěnou odřeninu ošetříme tak, že:

- a) oplachujeme čistou vodou, zdezinfikujeme a přelepíme náplastí
- b) namažeme ji olejem
- c) zasypeme ji práškem a přelepíme náplastí

Otázka č. 2

Jak ošetříme ránu se zaklíněným cizím tělesem (sklo, kamínky apod.)?

- a) cizí těleso odstraníme pomocí pinzety a přiložíme sterilní obvaz
- b) nevyjímáme ho a přiložíme pouze sterilní obvaz
- c) těleso nevyjímáme, ale obložíme ho sterilním krytím a zlehka přiložíme sterilní obvaz

Otázka č. 3

Při bodné ráně nožem:

- a) nůž vytáhneme
- b) necháme ho v ráně
- c) necháme ho v ráně a fixujeme

Otázka č. 4

Jakou barvu má krev při tepenném krvácení?

- a) tmavě červenou
- b) jasně červenou
- c) namodralou



Otázka č. 5

K zastavení masivního krvácení používáme:

- a) tlakový obvaz
- b) sterilní mul
- c) Akutol sprej

Otázka č. 6

Co uděláme při krvácení z nosu?

- a) zakloníme hlavu
- b) předkloníme hlavu a krev necháme volně vytékat
- c) posadíme, předkloníme hlavu a stiskneme nosní dírký na dobu nejméně pět minut

Otázka č. 7

Jak poznáme zlomeninu předloktí?

- a) končetina bolí
- b) předloktí je deformované, oteklé, bolest se pohybem zhoršuje
- c) na končetině je podlitina

Otázka č. 8

Jak se zachováme při podezření na otřes mozku?

- a) dítě necháme vyspat
- b) dítěti dáme napít a přiložíme studený obklad na čelo
- c) nedáváme nic jíst, pít, ověříme si, zda bylo bezvědomí, zvracení, zmatenost a vyhledáme lékařské ošetření

Otázka č. 9

Při podezření na poranění krční páteře:

- a) vždy postiženého vyprostíme a uložíme na tvrdou podložku
- b) za žádných okolností nevyprošťujeme a vyčkáme odborné pomoci
- c) vyprošťujeme jen tehdy, hrozí-li bezprostřední nebezpečí dalšího poškození zdraví (např. zástava dýchání, masivní krvácení)

Otázka č. 10

Telefonní číslo rychlé lékařské pomoci je:

- a) 158
- b) 155
- c) 150

Správné odpovědi:

1a, 2a, 3c, 4b, 5a, 6c, 7b, 8c, 9c, 10b



www.bolatice.cz