



Gyermekbiztonsági kalauz



Bevezetés

Divat hangoztatni, hogy veszélyes világban élünk, de a másik oldalról gyakran hallhatjuk azt is, hogy soha nem volt olyan biztonságos az élet, mint korunkban. Az igazság a kettő között valahol félúton van. Manapság is leselkednek a gyermekeinkre olyan veszélyek, amelyektől meg kell óvunk őket, ám ezek egészen más természetűek, mint 100 vagy 1000 évvel ezelőtt voltak. A szülők számos módszerrel próbálkoznak, hogy megóvják gyermekeiket a balesetektől, fizikai és pszichés károktól, amik érhetik őket, mégis nap, mint nap kerülnek be gyermekek a sebészetre iskolában szerzett sérülésekkel, és évente közel 24.000 gyermek kerül Magyarországon kórházba különféle balesetek miatt (Forrás: ÁNTSZ 2009)

Magyarország Európában a 11. legbiztonságosabb ország a gyermekbiztonság tekintetében: egy 2009-es felmérésben, az elérhető 60 pontból 36,5 pontot ért el, ezzel az európai országok között közepes teljesítményt ért el. Míg a 6 évnél kisebb gyermekek esetében a fulladás, az égés, a leesés és a mérgezés tartoznak a leggyakrabban előforduló balesetek közé (évente 85 4 évnél fiatalabb gyermek veszíti életét ilyen okok miatt), addig a nagyobbaknál a sportbalesetek és a közlekedési balesetek száma szaporodik el. Megdöbbentő a szám: a 18 év alatti elhalálozások közel 60%-áért a balesetek felelnek.

Mit tehet a szülő gyermeke védelmében?

Sokan úgy gondolják, elsősorban távol kell tartani a gyermeket a veszélyes helyzetektől, ez azonban csak csecsemőkorban valósítható meg: a gyermek önállósodásával párhuzamosan a veszélyhelyzetek száma is megnő. Még a legjobb környéken, a legjobb iskolában sem kerülhető el teljesen az, hogy balesetek ériék a gyermeket vagy a bűnözés kisebb-nagyobb formáival ne találkozzon.

Egyik kliensem, egy 19 éves lány mesélte el, hogy általános iskola nyolcadik osztályában délután 4-kor hazafelé tartottak az iskolából egy osztálytársával gyalogosan, amikor három 11 év körüli fiú késsel fenyegette meg őket és a pénzüket, valamint mobiltelefonjaik átadását követelték. Az egyik lány észrevett az utca túloldalán egy arra sétálót és hangosan kiabálni kezdett, ezzel magukra vonták a figyelmet és elijesztették a támadókat. Ettől a helyzettől akkor sem lehetett volna megkímélni a lányokat, ha jobb környékre járnak iskolába (ez egy jobbnak mondható budapesti kerületben történt, ahol a statisztikák szerint a bűnözés mértéke messze az országos átlag alatti)

Vagy gondoljunk csak a West Balkánban történt sajnálatos eseményre, amely szülők ezreit döbbsentette rá: egyáltalán nem mindegy, hova engedik el a kamaszokat bulizni és nem csak az számít, kivel mennek, az is, hova.

A biztonság területe az életkor előrehaladtával a fizikai biztonság irányából egyre inkább a pszichés biztonság irányába mozdul. Míg az egészen kicsiknél főként a balesetek elkerülése a cél, addig a nagyobbaknál már bizony oda kell

figyelni a különféle függőségek és a társak által okozott pszichés problémák elkerülésére is.

A feladatunk nem az, hogy mindenáron távol tartsuk őket ezektől a veszélyektől, hanem hogy olyan gyermekeket neveljünk, akik képesek kivédeni a veszélyes helyzeteket, helytállni a nehéz szituációkban is, amellyel az óvodában, iskolában találkozhatnak.

A kisebbeket távol tartani, megóvni kell a veszélytől, a nagyobbakat pedig tanítani arra, hogyan vigyázzanak magukra, őszintén beszélni velük a lehetséges veszélyekről és a tennivalókról vészhelyzetek esetén. Nem szabad azt gondolni, hogy ha nem mondjuk ki a gyermek előtt a problémát, ha nem beszélünk róla, akkor nem találkozhat vele. Igenis mindig az életkorának megfelelő szavakkal, gátlások nélkül kell beszélni vele mindarról, ami veszélyeztetheti őt - ezáltal akkor is fogjuk a kezét, amikor fizikailag nem tudunk már vigyázni rá.

Ebben a kiadvány a lehetséges veszélyhelyzeteket gyűjtöttük össze és azokat a módokat, ahogyan fel lehet ezekre készülni, illetve megóvni tőlük a gyerekeket.

1. A gyermekek védelme 0-1 éves korig

Leesés

A leggyakrabban előforduló baleset, ami miatt csecsemőkorúak kórházba kerülnek, a leesés. A még kúszni-mászni nem tudó babát sok szülő teszi kanapéra, ágyra, gondolván, hogy úgysem tud még átfordulni, lekúszni róla, azonban már az egészen kicsi, még kevesebbet mozgó, 3 hónapos kor alatti csecsemők is képesek egy-egy akaratlan nagymozgással egy pillanat alatt lefordulni az ágyról vagy a pelenkázóról.

Mit tehetünk ezellen?

- Soha, egyetlen pillanatra se hagyjuk magában, a csecsemőt a kanapén vagy az ágyon.
- Ha a babát az ágyra tesszük, kössük be hordozóba vagy pihenőszékbe, de itt se hagyjuk felügyelet nélkül, mert a mozgásával az ágyról egy pillanat alatt hordozóval együtt is leeshet.
- A babakocsiban és az etetőszékben mindig csatoljuk be a babát, hogy ne tudjon kieleesni, kicsúszni.
- A nagyon mozgékony, forogni már tudó babákat úgy pelenkázunk, hogy az egyik kezünk mindig a babán legyen, vagy végezzük a pelenkázást ebben a korban inkább már a földön, így biztosan nem történhet baj.

- Ha ragaszkodsz a pelenkázóasztalhoz, olyat vegyél, aminek minden oldalról legalább 10 centiméter magas pereme van.

Amikor már magától feláll a kanapé mellett és fel tud mászni (nagyjából 11-14 hónapos kor között), akkor tanítsuk meg neki, hogyan lehet lemászni róla: amikor a baba fejével lefelé próbál lemászni az ágyról a saját tengelye körül fordítsuk meg és adjunk valamilyen jellegzetes hangot hozzá (pl. pik-pik). Ha ezt néhányszor megmutatjuk neki, akkor később már csak a hang alapján is eszébe jut, mit kell ilyenkor tennie, néhány alkalom után pedig már automatikusan meg fog fordulni lemászás előtt.

Fejbeütéses balesetek

A legijesztőbbnek tűnő balesetek közé tartoznak (és az anyák számára a legtöbb aggodalmat okozzák), azonban szerencsére kevésbé veszélyesek a fejbeütéses balesetek, amikor a baba a felállás, mászás, járástanulás során néha elesik és beüti a fejét.



Amit tehetsz:

Az éles sarkú bútorokat (pl asztal) igyekezz eltüntetni vagy biztonságossá tenni (pl élvédővel). Vehettek gyerekrácsot is a szobára, hogy tudjon mozogni, de ne kelljen mindig a nyomában lenni, egy szobát csináljatok meg úgy, hogy kicsi legyen az esés veszélye (bútorok a szoba szélére kerüljenek, veszélyes tárgyakat eltenni, ne legyenek szintkülönbségek (pl. lépcső) a szobában, és a sok kicsi szőnyeg sem praktikus. Jól jöhet a habtapi szőnyeg is a padlóra, mert azon nem üti meg magát, ha elesik.

Amikor már járni tanul, valószínűleg nem lesz már kedve a járókában játszani, de azért nem kell teljesen eltenni a járókát, mert jól jöhet, ha a postáshoz kell kimenned a kapuba vagy más miatt kell a kicsit pár percre magára hagynod.

Ha már nagyon fáradt, akkor próbáld meg egy helyben tartani, mert ilyenkor már kevésbé figyel oda és többet esik el. Olvassatok mesét, nézegessetek képeskönyvet, mondókázatok, amíg pihen egy kicsit.

Az esések általában ijesztőek, de a többségük ártalmatlan. Amire oda kell figyelni az a fejsérülések, ha nagyon beüti a fejét, akkor érdemes mihamarabb orvosnak megmutatni, illetve a szemsérülések, még ha szemmel láthatóan nem is sérült a szeme, de beütötte, akkor is látnia kell gyermekszemésznek, mert lehetnek rajta sérülések. Ha eséskor a fogából törik le egy darabka, érdemes megmutatni gyerekfogásznak, mert a törött fogacska sérült vége felsebezheti a kicsi nyelvét.

Fulladásos balesetek

A csecsemőkori veszélyek között mindenképpen meg kell említenünk a fulladásos baleseteket is. Ezek adódhatnak abból, hogy

- a baba félrenyeli a darabos ételt vagy a tejet,
- a baba apró tárgyat vesz a szájába, vagy a játékból leszakad egy darab és lenyeli,
- a baba a túl vastag ágyneműbe gabalyodik álmában.

Amire oda kell figyelni:

- soha ne egyen egyedül, cumisüvegből a baba,
- evés után alaposan büfiztessük meg és ne tegyük azonnal hanyattfekvő helyzetbe, mert így könnyebben félrenyelhet,
- ne legyen a méreténél sokkal nagyobb takarója, ne altassuk párnán,
- amikor már darabos ételeket kap, legyünk mellette, amikor egyedül eszik,
- rendszeresen vizsgáljuk át a játékokat és vegyük ki azokat, amiken meglazult a varrás,
- ne kapjon olyan játékokat, amiken könnyen elmozduló, lejáró apró alkatrész van,
- csak 3 éves kor alatti gyermekeknek ajánlott játékaik legyenek,
- a nagyobb testvérek játékaitól tartsuk távol egészen addig, amíg mindent a szájába vesz,
- ne aludjon puha matracon,
- ne aludjon a szülővel egy ágyban 1 éves kor alatt.

Amennyiben félrenyelt a baba, az elakadás a nyelőcsőben és a légutakban jelentkezhet. Ilyenkor a kicsi nem tud nyelni, köhögési ingere van, fáj a nyaka, a háta, vagy a lapockája közötti rész, szélsőségesebb esetben a levegőt is nehezen veszi.

Mit tehetsz ilyen esetben?

- Bevált módszer kisebb babáknál, hogy az alkarodra fekteted, tenyérrel támasztod a mellkast és a lapockák közé ütögetsz aprókat.
- Szintén alkalmazható a fejjel lefelé lógatás és a hát ütögetése.
- Nagyobb gyermekeket a térdre fektetve a fejét lelógatva kell lefektetni és a lapockái közé ütögetni.

Bölcshalál

A bölcshalál (SIDS) 1 éves kor előtt bekövetkező előzmény nélküli váratlan haláleset, amelynél utólag nem lehet a halál okát megállapítani (tehát nem tartozik a SIDS halálesetek közé azok az esetek, amikor a csecsemőnek veleszületett fejlődési rendellenessége vagy más betegsége volt. A

bölcsőhalálnak megelőző tünetei nincsenek, csendben zajlik le, a légzés kimaradása jelzi elsőként a SIDS meglétét.

Mit kell tenni, ha a légzéskimaradás bekövetkezik?

Ilyenkor a szülőknek újraélesztést kell alkalmazniuk és minden esetben azonnal mentőt kell hívni.

A bölcsőhalál elkerülésére a szakemberek azt javasolják, hogy 0-6 hónapos kor között légzésfigyelő segítségével figyeljük a baba légzését alvás közben.

Amennyiben a szerkezet bejelez, gyakran a szülő egyetlen érintése is elég, hogy felébredjen a baba és újrainduljon a légzés, amennyiben ez nem következik be, azonnal meg kell kezdeni a baba újraélesztését (célszerű a baba megszületése előtt elsősegély-tanfolyamon részt venni ebből a célból)

A bölcsőhalál megelőzése

A SIDS teljesen nem megelőzhető, azonban vannak olyan hajlamosító tényezők, amelyek ismeretében csökkenthetjük az esélyét:

- ne dohányozzunk a lakásban, mert a passzív dohányzás növeli a SIDS kialakulásának esélyét,
- ne fogyasszunk drogokat,
- ne öltöztessük túl a babát, ne fűtsük túl a gyermekszobát.

Növeli a bölcsőhalál esélyét, ha a testvérek 1 évnél kisebb korkülönbséggel születnek, valamint ha hason altatják a babát. Amennyiben a családban már fordult elő SIDS eset, nagyobb az előfordulás esélye (közvetlen testvérek esetén 2%), ezért ilyenkor érdemes készségszintre fejleszteni az újraélesztést a szülőknél.

Mérgeзések

A kisgyermekkorai balesetek egyik leggyakrabban előforduló fajtájára már 1 éves kor alatt is oda kell figyelnünk:



- a gyógyszereket soha ne tartsuk a baba által elérhető magasságban (zárt dobozban és fiókban se legyen olyan alacsonyan, hogy a baba el tudja érni)
- az alkoholtartalmú italokat se tartsuk a baba által elérhető helyeken (bezárt üvegben sem)
- a szobanövényeink származásának, nevének járjunk utána, előfordulhat, hogy mérgező a levelük vagy a termésük. Az ilyen szobanövényeket tartsuk távol a babától,
- a kertben található növényektől (pl. madárbirs) tartsuk távol a kicsit, ne engedjük, hogy a termését vagy a levelét a szájába vegye,
- a vegyszereket zárjuk el gyerekzárral zárt szekrénybe vagy a gyermek által nem elérhető helyre.

A mérgezést okozhatják:

- kozmetikai és tisztítószeres
- növények
- gyógyszerek (ezeknél a túladagolás halálos kimenetelű is lehet!)
- füstök, gázok, gőzök,
- alkohol

A mérgezés tünetei:

- a gyermek állapota hirtelen romlik,
- hányás, hasmenés alakul ki,
- sokkos állapot jelentkezik,
- furcsán viselkedik, tudatzavara van, akadozó a beszéde,
- görcs alakul ki,
- véres a hányása vagy a széklete,
- furcsa szagú a lehellete
- a bőrön vagy a nyálkahártyán maródás jelentkezik, duzzadt a nyálkahártya.

Mi a teendő, ha a szájába vette?

Mérgezés akkor is bekövetkezhet, ha a baba csak a szájába vette vagy megnyalta a vegyszert, gyógyszert vagy növényt. Budapesten a Heim Pál Kórház Toxikológiai osztályán látják el a mérgezéses eseteket. Őket telefonon is fel lehet hívni, ha bizonytalan vagy benne, vajon szükséges-e orvoshoz fordulni a csecsemővel: a (061)333-5079

A csecsemőt itatni, tejet, citromlevet adni és házi praktikákat alkalmazni ilyen esetekben nem célszerű, mihamarabb orvoshoz kell fordulni a megfelelő ellátás érdekében!

Szemen keresztüli mérgezés esetén 15 percen át bőséges folyóvízzel kell kimosni a kicsi szemét, majd gyermekszemészhez fordulni.

Bőrön át történő mérgezésnél (pl. ha sav vagy lúg, vegyszer került a bőrére) a ruhát el kell távolítani és alaposan le kell mosni a teljes érintett felületet.

Gázmérgezés esetén mihamarabb ki kell menteni a kicsit, tiszta levegőre vinni és orvoshoz fordulni.

Sav vagy lúg ivása esetén Lúg esetén jellegzetes tünet a duzzadt nyálkahártya és a fehéres felmaródás a szájban, míg sav esetén nincs duzzanat, azonban a szájban és/vagy a bőrön pörkös felmaródás látszik.

Nagy mennyiségű folyadékot kell itatni a gyermekkel:

- lúgmérgezés esetén citromlevet, narancslevet, vagy hígított ecetet
- savmérgezés esetén savkötőt lehet adni, hánytatni ilyenkor nem szabad,

tejet vagy olajat lehet itatni a gyermekkel

Mindkét esetben mihamarabb orvoshoz kell fordulni a szakszerű ellátás érdekében.

Orrban, fülben található tárgyak esetén azonnal forduljunk orvoshoz, ne próbáljuk meg eltávolítani a tárgyat.

Forrázás, égés

Az égési sérülések különféle mértékűek lehetnek, ennek megfelelően kell orvoshoz fordulni.

Elsőfokú égés esetén az égett terület vörös, fájdalmasan húzódik. Másodfokú égésnél hólyag alakul ki, a bőrfelszín fehér lesz. Harmadfokú égésnél a felszín szürkéssé válik, a seb nem fáj, halvány, szenes a színe.

Mit tegyünk égés esetén?

Először távolítsuk el az égő, esetleg túlforrósodott ruhát, tárgyakat a gyermekről.

Ezután az égett felületet 15-30 percre helyezzük hideg folyó víz alá. Több végtag esetén ültessük a gyermeket kádba, lehetőleg még 20 percen belül a balesethez képest, ezzel megelőzhető a hő szöveteken belüli terjedése.

Zsírt, tejfelt tenni az égett felületre tilos!

Másodfokúnál nagyobb és gyermektenyérnél nagyobb égési sérülés esetén a folyamatos folyó vizes hűtés mellett forduljunk orvoshoz. Segíthet az is, ha itatjuk közben a gyermeket.

Autós biztonság

Évek óta kötelező Magyarországon a gyermekülés használata az autóban 150 centiméteres testmagasságig. Kötelező az ECE 44/03-as, illetve 44/04-es jelzésű gyermekülések használata (ezt az ülésen láthatjuk feltüntetve, 13 éve nem gyártanak ilyen üléseket, tehát a boltban nem találkozhatunk ilyennel, ám ha öröklünk mástól ülést, akkor érdemes megnézni). Problémát okozhat, melyik fajta gyermekülést válasszuk és mikor váltsunk egyik ülésről a másikra.



0/0+ Újszülött kortól a biztonsági hordozó a legbiztonságosabb megoldás. Ezt a babák többsége akár 1 éves korig is gond nélkül használhatja. Ezt a menetiránynak háttal kell bekötni az autóba.

I 9 kilótól 18 kilogrammig használható az I-es számjelzésű gyermekülés, amibe menetiránynak háttal is be lehet csatolni a babát az anyósülésen, de a hátsó ülésen menetirányba bekötve is használható.

II/III 18-36 kilogramm között használható a II/III jelölésű gyermekülés, ezt a menetiránynak megfelelően a hátsó ülésre lehet bekötni.

Ülésmagasító 3 éves kor után és 15 kg felett használható ülés magasító is, azonban ennek a használatával érdemes minél tovább várni, hiszen itt már nincs, ami védje a kicsi nyakát és fejét, tartaná a hátát ütközés esetén, ezért ezzel jobb megvárni a 6-7 éves kort.

Biztonsági tükör Ha a baba a hátsó ülésen utazik és nem látunk jól rá, beszerezhetünk olyan külön felszerelhető biztonsági tükröt (egy sima tapadókorongos kerékpár visszapillantó-tükör is megteszi), amivel rá tudunk nézni a babára hátrafordulás nélkül is menet közben.

Fontos biztonsági intézkedés továbbá, hogy a gyerek oldalán zárjuk be az ajtót, mert 1-2 évesen már előfordulhat, hogy menet közben a lábával kinyitja.

Ne zárjuk be az autóba! Gyakori balesetforrás, hogy a babát, vagy a kisgyermeket tankoláskor, rövidebb bevásárlásokkor az autóban hagyják. A legbiztonságosabb, ha ez nem történik meg, ha azonban mégis ott kell hagynod pár percre, valamelyik ablakot résnyire hagyd nyitva.

2. A gyermekek védelme 1-6 éves korig

A kisgyermekkorra legjellemzőbb balesetek a háztartási balesetek és a közlekedési balesetek. A kicsi ebben a korban már magabiztosan mozog a lakásban, könnyen hozzáfér az eddig elzárt, veszélyes tárgyakhoz is, ezért ebben a korban nagyon fontos, hogy ne csak tiltsunk, hanem tanítsuk meg neki a veszélyforrásokat és azt is, mire kell vigyáznia, miért veszélyes az adott tárgy.

Vágások

Ebben a korban már előfordulhat, hogy a gyermek kezébe kés vagy olló kerül és azzal megvágja magát, de nem ritkák a kitört üveg okozta balesetek sem. Otthon lehetőleg ne legyenek üvegezett ajtók, mert fogócska közben beleszaladhat vagy akár csak a huzat révén is könnyen kitörhet és megvághatja a gyereket. A meglevő üveges ajtókat könnyen le lehet cseréltetni plexire. Ha

azonban mégis van üvegajtó, akkor meg kell tanítani rá a gyermeket, miért veszélyes és hogyan kell használni, vagy ki kell támasztani (kötni) az ajtót.

Ha megsérült a gyermek

A sérült felületet tisztítsuk meg, a sebszéleket kenjük be jóddal, majd steril kötéssel (ennek hiányában mosott, vasalt párnahuzattal, konyharuhával) fedjük be. Ha erősen vérzik, akkor nyomókötést kell alkalmazni és mihamarabb bemenni a sebészetre.

Szúrások

Szúrás esetén a vérzés elállítására alkalmazzunk steril nyomókötést és mihamarabb menjünk sebészetre.

Horzsolás

Ez a leggyakrabban előforduló sérülés gyermekkorban. A sebest folyóvízzel alaposan tisztítsuk le, a sérült széleit jódozzuk, majd kerüljön rá fedőkötés. Amennyiben még kis idő elteltével is nagyon fáj, vagy erősen váladékozni kezd, duzzadt és piros lesz a seb, forduljunk orvoshoz.

Fejsérülés

A totyogók sokat csetlenek-botlanak, ezért gyakran előfordul, hogy beütik a fejüket, ez a legtöbbször ártalmatlan jelenség, azonban mindenképpen forduljunk orvoshoz, ha

- a gyermek elveszítik az eszméletét (akár azonnal, akár később)
- sápadt,
- szédül,
- hányingere van vagy fáj,
- fáj a feje,
- vérzik az orra vagy a füle,
- lilás bevérzés jelentkezik a szeme körül.

Ilyenkor hívjunk mentőt vagy ennek hiányában fekvő állapotban azonnal szállítsuk kórházba.

Harapás

A harapásnál elsősorban a megelőzésre kell koncentrálni. Ha háziállataink vannak, meg kell tanítani a kisgyermeknek a vele kapcsolatos szabályokat és bánásmódot, és semmilyen körülmények között nem szabad megbízni az állatban még akkor sem, ha jól idomított kutyáról van szó. Tanítani kell a gyermeknek az idegen állatoktól való



egészséges távolságtartást is, hozzá kell szoktatni, hogy csak felnőtt felügyelete mellett barátkozzon az állatokkal. Fontos tudni, hogy nem csak a kutya és a macska, hanem a rágcsálók és egyéb háziállatok harapása is veszélyes betegségeket okozhat.

Harapás esetén a legnagyobb veszély mindig a veszettséggel való fertőzöttség, ami halálos és nem gyógyítható betegség, ezért harapás esetén oltással megelőzhető. Az oltás maga kellemetlen ugyan, de még mindig sokkal jobb, mint az esetlegesen fellépő fertőzés. Kutyaharapásnál mindig kérjük el a gazdától a kutya oltási bizonyítványát, így -ha a kutyát beoltották veszettség ellen- elkerülhető a tetanusz oltás.

Mély harapásra tiszta, steril kötést tegyünk, vérzés esetén alkalmazzunk nyomókötést, majd 1-2 órán belül forduljunk orvoshoz.

Áramütés

Habár a szülők többsége manapság már számol az áramütés lehetőségével, és elterjedt a lakásokban a vakdugók használata, a gyermek korának előrehaladtával lankadhat a szülők figyelme, a gyermek pedig egyre bátrabban használja a háztartási elektromos készülékeket.

Megelőzés:

- Használjunk a lakásban minden konnektorban vakdugókat!
- Ügyeljünk oda a vezetékek hibáira, ne használjunk hibás vezetéket, készülékeket!
- A veszélyes készülékeket (hajszárító, hősugárzó stb.) zárjuk el!
- 1 éves kortól fokozatosan tanítsuk meg a gyermeket a különféle háztartási gépekkel kapcsolatos szabályokra, óvintézkedésekre!

Mit tegyünk áramütés esetén?

- Először kapcsoljuk ki az áramot (a főkapcsolónál) vagy szabadítsuk ki a kicsit az áramkörből: ehhez álljunk valamilyen szigetelő rétegre (gumiszőnyeg, több réteg papír) és egy száraz, fa tárgygal (pl. fakanál, fa seprűnyél, a műanyaggal bevont fém nem jó!) toljuk odébb az áramütést okozó tárgyat, vagy a gyermeket.
- Ha nincs a gyermek eszméleténél, akkor ellenőrizd a légzést és a szívverést, majd -ha szükséges- kezd meg az újraélesztést, közben értesítsétek a mentőket. Ha vannak életjelei, fektesd stabil oldalfekvésbe és értesítsd a mentőket.
- Akkor is orvoshoz kell fordulni áramütést követően, ha a gyermek eszméleténél van, különösen akkor, ha a gyermekén égési nyomokat is találunk.

Vízbefúlás

Vízbefúlás az óvodáskorúak és a kamasz fiúk körében fordul elő leggyakrabban. A kisgyermek már elég bátrak ahhoz, hogy közelebbről is megnézzék a vizet, könnyen beleesnek, de nem tudnak még úszni, a kamaszoknál pedig inkább a felelőtlen vízbeugrás szokott balesetekhez vezetni.

Megelőzés

- Mindig figyeljünk oda a gyerekekre, ha vízben vannak, különösen, ha gyengén úsznak, vagy nem tudnak még úszni. Náluk folyamatosan legyen valaki a medence partján, vagy szabad vízben, strandon legyünk ott mellettük, ne engedjük őket egyedül fürdeni. A jobb úszók mellett nem kell közvetlenül ott lenni, de őket sem hagyjuk teljesen magukra és ne bízzuk más gyermekek felügyeletére.
- Iskolás korig ne hagyjuk a gyermekeket egyedül a fürdőkádban, medencében, szabadvíz közelében.
- Óvodai csoportos fürdőzés esetén mindenképpen kérdezzünk rá, hány gyermekre hány felügyelő jut majd.
- Wellness fürdőben a vadvízi áramba, illetve a különféle hidromasszázsok közelébe csak úszni tudó gyermeket engedjük és legyünk mindig ott mellette!
- Az otthoni medencére vonatkozó óvintézkedések: lehetőleg ne nagy méretű felfújható medencét használjunk, mert ebbe a legkönnyebb beleesni (a pereménél nézelődve a kicsi könnyen átlendülhet, mert le tudja nyomni). Biztonságosabb a legalább másfél méter magas peremű, merev falú medence. Ha süllyesztett medencénk van, akkor legalább másfél méter magas kerítéssel vegyük körbe, a kaput magasan reteszeljük, hogy a kicsi ne tudja kinyitni.
- A kerti tavak esetén is ugyanez a szabály: a kicsi ne tudja megközelíteni egyedül a tavat, vagy ha erre nincs mód, akkor folyamatosan figyeljük rá oda, amikor az udvaron játszik.
- A gyermek minél hamarabb tanuljon meg szervezett oktatás keretében úszni (ezt az Unió ajánlások szerint 1-3 éves kor között már nyugodtan meg lehet tenni)
- Az úszni nem tudó gyermekeknél használjunk mentőmellényt a vízben és a parton is.
- Hajón, csónakon mindenképpen viseljen a gyermek mentőmellényt.
- Csak úszni tudó gyermeknek engedjük meg a vízbe ugrálást és előtte tájékozódjunk a vízmélységről és a víz alatti lehetséges veszélyekről (pl. bányatavakban sziklák, kövek, fémdarabok). A gyerekek első alkalommal mindig lábbal ugorjanak a vízbe, fejest csak ezután.
- Tanítsuk meg a gyermeket rá, mit tegyen, ha vízbe esik, vagy sodrásba kerül! Babaúszás oktatáson (pl. Kalovits módszer) már az 1 év alatti gyermekeknek megtanítják, mi a helyes reakció vízbeesés esetén (megfordulni és kiúszni a partra), ezt rutinszerűen elsajátítják a gyermekek. Nagyobbaknak megtaníthatjuk azt is, hogy sodrás esetén először ússzon párhuzamosan a parttal, amíg ki nem kerül a sodrásból, majd ússzon ki a partra.

Közlekedési balesetek

A kisgyermekkor az első nagyon fontos pont, amikor a gyermeket el kell kezdeni a közlekedés szabályainak megtanulására. Az 1 éves kor körüli baba már kézen fogva sétál az utcán, hamarosan lábbal hajtós motorra motorozni kezd, innentől kezdve nagyon fontos, hogy elkezdje megtanulni az utcára és a közlekedésre vonatkozó biztonsági óvintézkedéseket.



1-3 éves korig

- Először tanulja meg, hogy sétánál mindig a te kezdet kell fogni. Később (2 éves kor körül) már sok kisgyermek tiltakozik ezellen: parkban, biztonságos útszakaszokon megengedheted neki, de szigorúan állítsd fel a szabályokat (az útra nem megyünk ki, a sarkon mindig megállunk)
- Amikor már kismotorozni kezd mindig a járdán menjetek, soha ne az úttesten. Ha mégis az úttesten kell mennetek, akkor ő a szélén menjen, te pedig mellette az úttest belső részén. Tanítsd meg, hogy amikor autó jön, akkor le kell húzódní.
- Tanítsd meg neki, hogy az úttest szélén mindig meg kell állni és körülnézni!
- Legyél mindig mellette, ne hagyd messzire elmenni egyedül!
- Tanítsd meg neki, hogy egyedül nem szabad kimennie a játszótérről!

3-6 éves korig

- Elkezdheted megtanítani neki a közlekedési szabályokat és a táblák jelentését (pl. a zebránál mindig megállunk, körülnézünk, a közlekedési lámpa jelzései)
- Mivel ebben a korban már ügyesen és gyorsan bicikliznek, meg kell tanítani őt az elővigyázatosságra: ne hagyjon el téged látótávolságon kívül, álljon meg az utcasarkoknál, csak a járdán biciklizzen.
- Görkorcsolyázáshoz és kerékpározáshoz mindig viseljen bukósisakot!

Autóbaleset esetén

Amennyiben autóbalesetet szenvedtek, a gépjárműben rekedt, beszorult gyermeket nem szabad kirángatni, kihúzni (kivéve, ha a jármű ég), mert a nem szakszerű mentés további maradandó sérüléseket okozhat.

Idegenek

Ebben a korban már meg lehet tanítani a gyermeknek, hogy ha esetleg eltéved, vagy idegenek szólítják meg játszótéren, utcán, mit kell tennie. Az érdeklődő, barátságos természetű óvodások könnyen szóba elegyednek felnőttekkel is az utcán vagy a játszótéren, vezessük be az ezzel kapcsolatos szabályokat és tanítsuk egészséges óvatosságra ezzel kapcsolatban!

Soha ne írjuk fel a gyermek nevét jól látható helyre a hátizsákjára, és tanítsuk meg, hogy ne hagyja a táskáját őrizet nélküli helyen, mert abból könnyen személyes adatokhoz juthatnak a csalók és a nevéen szólítva megteveszthetik a gyermeket.

Családi jelszó Érdemes családi jelszót bevezetni, amit csak a családtagok tudnak és megtanítani a gyermeknek, hogy ha valaki idegen megszólítja, akkor vagy kérjen azonnal szülői segítséget vagy kérdezzen rá a jelszóra. Ha az illető nem tudja megmondani, akkor azonnal hagyja ott az idegent.

3. A gyermekek védelme Iskoláskorban

Az iskoláskor elérésével a tilalmak egyre inkább háttérbe szorulnak és megnő a gondolkodásra nevelés szerepe a gyermek biztonságának megőrzésében. Több felmérés is kimutatta, hogy azok az iskolások, akiknek vannak rendszeres önálló elfoglaltságaik (sport, zenetanulás, nyelvórák, szakkörök stb.), ritkábban szenvednek balesetet, mint akik iskola után otthon és/vagy barátokkal töltik az időt. Tévhit azt gondolni, hogy a különórák károsak lennének a gyermek önállóságára nézve. Épp ellenkezőleg: a saját maga által választott, őt is érdeklő tevékenységek növelik az önbizalmát és az önállóságát is.

Emellett nagyon fontos, hogy őszintén beszéljünk a lehetséges veszélyhelyzetekről a gyermekkel és tiltás, valamint ijesztgetés helyett neveljük őt önállóságra és gondolkodásra. Az iskolában, a barátok között is előfordulhatnak olyan balesetek, amik a gyermeket megijesztenek, aggodalommal töltik el (komolyabb autóbaleset az osztályban, verekedés az iskolában, bűncselekmények stb.). Fontos, hogy ne jöjjünk zavarba, amikor ezekről szeretne beszélni a gyermek, beszéljünk vele róla, segítsünk oldani a félelmét és beszéljük meg vele, mit kell neki tennie hasonló esetekben.

Közlekedés önállóan

20-30 évvel ezelőtt még általános volt, hogy a 7-8 éves gyermekek már egyedül sétálhattak az iskolába és vissza, manapság azonban még a nagyobb gyerekeket is inkább elkísérik vagy elviszik a szülők. A gyermek önálló

közlekedésének bevezetése nem életkor, hanem a személyiség érettségének függvénye. A túlzott aggodás éppúgy nem tesz jót a gyermek önállóságának, mint ahogyan veszélybe sodorhatja a nem megfelelően előkészített önálló közlekedés.

Az önálló közlekedés bevezetése

5-7 éves korban, amikor a gyermek már tisztában van a közlekedés szabályaival, kisebb, már ismert utakat megtehet önállóan is: például átsétálhat a szomszédba (először még kövesd szemmel, hogy rendben átér-e), ezek a kisebb feladatok segítenek felmérni, mennyire elővigyázatos a gyermek, mennyire lehet megbízni benne és növelik az önbizalmát is.

Első osztályban, amennyiben az iskola legfeljebb 2 saroknyira található és a gyermek már jól ismeri az utat, a második félévben már hazasétálhat egyedül iskola után (világosban). Az iskolába reggel jobb bekísérni, hogy ha egyedül megy és útközben valami feltartóztatja, ne késsen el. Az első önálló hazasétálást megelőzően többször járjuk végig közösen az utat és beszéljük meg a lehetséges veszélyforrásokat, valamint a teendőket.

Második osztályban, ha az iskolába vezető útvonalat már jól ismeri, és az legfeljebb 15 percnyi sétatávolságra van, már hazasétálhat iskola után egyedül a gyermek, de sötétedés után még ne jöjjön haza egyedül.

8-9 évesen már 1-2 megállót is megtehet egy járművel a számára ismert útvonalon, úgy hogy korábban többször megtettük közösen az útvonalat és ismeri a közlekedés szabályait.

Felső tagozatban már nagyobb önállóságot adhatunk neki a közlekedés terén, de ezt fokozatosan vezessük be és ne hagyjuk rá teljesen a gyermekre, mikor hova megy, beszéljünk vele mindig őszintén és tanítsuk meg rá, hogy mindig tudassa hová megy és mikor jön haza.

Védekezés támadás esetén

Az önálló közlekedés részeként meg kell tanítani a gyermeked arra is, hogyan védekezhet a támadások ellen. Az ilyen típusú támadások többségét az iskolatársak, kortársak követik el, az iskolában, sportpályán, játszótéren vagy az utcán is történhetnek hasonló támadások.

Tudatosítani kell a gyermekben (főként a fiúkban), hogy bizonyos esetekben nem érdemes harcba szállni, „hősködni”, például ha rablás történik, akkor egy pulóver vagy játék miatt nem kell mindenáron verekezésbe keverednie, biztonságosabb, ha megadja magát és felnőtt segítségét kéri a történet tisztázására.

Amennyiben az iskola környékén történnek gyermektámadások (akár gyermekek gyermekek ellen), a szülői összefogás segíthet, hogy a gyerekek

biztonságban juthassanak haza, felnőtt vagy nagyobb testvérek felügyeletével. Ilyen esetekben ne csak saját megoldásokat alkalmazzunk, vonjuk be az iskola tanárait és a rendőrséget is az ügy felderítésébe és a veszély elhárításába.

Beszéljünk a gyermekkel arról is, kitől érdemes segítséget kérnie támadás, verekedés esetén. Felmerülhet, hogy 8-10 éves korban már kapjon mobiltelefont, amiről szükség esetén segítséget kérhet, illetve te is elérheted napközben, azonban gyakran éppen a mobiltelefont szeretnék elvenni a gyermektől a támadók, ezért fontos, hogy ilyen esetben ne vegye azonnal elő.

Egyedül otthon

Iskolás korra úgy gondolhatnánk, otthon teljes biztonságban van a gyermek egyedül is, azonban nagyon fontos, hogy figyelmeztessük a lehetséges veszélyforrásokra, valamint arra, kitől kérhet segítséget.

Honnan lehet eldönteni, hogy a gyermek képes-e otthon maradni már egyedül?

- Nem fél-e attól a gondolattól, hogy egyedül marad otthon?
- Elmúlt-e már 10 éves?
- Képes-e segítséget kérni a szomszédoktól vagy telefonon keresztül?
- Betartja-e az utasításokat, igazat szokott-e mondani?



Az önálló otthonmaradás bevezetése:

- Először csak kisebb időtartamokra 5-10 percre hagyjuk otthon és az időtartamot fokozatosan növeljük (ezt akár már 7-8 éves korban el lehet kezdeni)
- Tanítsuk meg, mit kell tenni vészhelyzet esetén, hogyan kell felhívni a rendőrséget, tűzoltóságot, mentőket, mikor melyiket kell hívni és mit kell mondani.
- A fontos telefonszámokat gyűjtsük össze és tegyük jól látható helyre a lakásban.
- Beszéljük át vele a lehetséges vészhelyzeteket és a megoldás módját (akár szerepjátékkal el is játszhatjuk ezeket).
- Tanítsuk meg, mi a teendő tűz esetén (a lakásban lehetőség szerint legyen porraloltó és tanítsuk meg a gyermeket a használatára)
- Alakítsunk ki több menekülési útvonalat tűz esetére és azt tanítsuk meg a gyermeknek is, így elkerülhető, hogy pánikban a nem megfelelő vagy veszélyesebb útvonalat válassza.
- Tanítsuk meg rá, hogy soha ne árulja el se telefonban, se személyesen, hogy egyedül van/lesz otthon.
- Ha csöngetnek, a kulcslyukon vagy a kémlelőnyíláson át nézze meg, ki csöngetett,

idegenekkel ne álljon szóba, tegyen úgy, mintha nem lenne otthon, ajtót szülői engedély nélkül senkinek ne nyisson.

Balesetek

Iskoláskorban gyakoriak a kisebb-nagyobb végtagsérülésekkel járó esések, sportbalesetek, játszótéri sérülések, bokaficamok. Ezeknél azt kell megtanítani a gyermeknek, hogyan kerülje el a felelőtlenségből adódó baleseteket, illetve ha mégis bekövetkezne a baj, mit kell és mit nem szabad tennie.

Rándulás, ficam

A rándulás a leggyakrabban előforduló baleset, általában a térdnél, a bokánál, a könyöknél vagy a csuklónál jelentkezik. Rándulás esetén a sérült végtagot rögzíteni kell és borogatni lehet hideg vizes borogatással, majd pedig mindenképpen baleseti ambulanciát felkeresni a komolyabb sérülések kizárása érdekében. Amennyiben a gyermek esést vagy hirtelen mozdulatot, esetleg más balesetet követően rándulást észlel, lehetőleg ne terhelje a sérült végtagot (boka esetén ne álljon rá), kérje mihamarabb felnőtt segítségét.

Törés

Mivel a törés erős fájdalommal jár, a sérült végtag nem mozgatható, bekékül, ezért ilyen esetben a gyermek mindig azonnal kiáltson segítségért, ne próbáljon ráállni a törött lábra. Amennyiben kézen jelentkezik a törés, a gyűrűket és ékszereket azonnal vegye le a kezéről.

Töréskor a végtagot rögzítsük széles kendővel, sállal, összetekert törülközővel, bármivel, amivel teljes nyugalomban lehet tartani a sérült végtagot és mihamarabb menjünk a sebészetre. Nyílt törés esetén hívjunk azonnal mentőt.

Végtagrögzítésre használható: széles kendő, sál, sodrófa, összetekert pléd, vagy törülköző, kisebb méretű, enyhén felfújtt matrac, illetve mindaz, amivel nyugalomban tudjuk tartani a végtagot és a sérülés alatti és feletti izületen túlér.

Ájulás

A hosszas állás és a nagy tömeg miatt bekövetkező ünnepség alatti ájulás szintén nem ritka iskoláskorban. Amennyiben a gyermekünk hajlamos erre, közöljük ezt az iskolával és kérjük segítséget (például, hogy leülhessen az ünnepség alatt, ne kelljen a tömegben állnia) vagy felmentést az ünnepségek alól.

Az ájulást követően a gyermeket le kell fektetni és a lábát felpolcolni, hogy a vér a fejbe áramoljon.

4. A gyermekek védelme

Kamaszkorban

Kamaszkorban a legtöbb problémát a gyermek szélsőséges viselkedéséből, eltúlzott önállóságából adódó balesetek okozzák. Ezeket kamaszkorban már csak nehezen lehet megelőzni, a korábbi években kialakult családon belüli bizalom, az őszinteségen alapuló szülő-gyermek kapcsolat, a korábbi helyes nevelés az, ami „megvédi” a gyermeket a rá leselkedő veszélyektől.

Veszélyes függőségek

Kamaszkorban a gyerekek hajlamosak olykor tiltott vizekre evezni és a szülők által tiltott szereket is kipróbálni: jellemzően 14-15 éves korban már kipróbálják a dohányzást, az alkoholt, és napjainkban már nagy a csábítás arra is, hogy a társaik biztatására valamilyen könnyű droggal is próbát tegyenek. A nagy iskolai elvárások, a szülői szigor, az iskolai stressz okozhat nyugtatófüggőséget is, és számolnunk kell olyan veszélyekkel is, mint az táplálkozási zavarok (anorexia és bulimia: jellemzően a túlzott elvárások között élő és a családban kevés figyelmet kapó lányok betegségei) vagy a számítógépes játék-függőség.

Ezekben az esetekben elsősorban a gyermekre való napi szintű odafigyelés és a rendszeres őszinte beszélgetés az, ami segít felderíteni a problémák hátterét. Fontos, hogy ne kezeljük szégyenként a kamaszok kicsapongásait, esetleges függőségeit, hanem gyanú esetén kérjünk azonnal szakértő segítséget: forduljunk nevelési tanácsadóhoz, pszichológushoz, drog-ambulanciához, orvoshoz.

A dohányzás és az alkohol az, amit a legtöbb kamasz már nagyon hamar kipróbál. A teljes tiltással, elzárkózással csak még vonzóbbá tesszük ezeket a gyerek számára, hasznosabb nyíltan beszélni ezekről a kérdésekről, megemlíteni a hátrányokat és akár korlátozott keretek között megengedni a használatukat, figyelmeztetve őt a veszélyekre. Az alkohol esetén meg lehet engedni, hogy családi keretek között próbálja ki, például ünnepek alkalmával. Mivel azonban bulikon is találkozhat alkohollal, cigarettával, feltétlenül mondjuk el neki, mire kell vigyáznia ezzel kapcsolatban, milyen veszélyei lehetnek a túladagolásnak (alkoholmérgezés!), hogyan válassza meg, mit és mikor iszik, milyen minőségű cigarettát szív el és milyen mennyiségben, valamint mit tegyen, ha egy társa vagy ő maga rosszul lesz.

Önálló programok, bulik

A kamaszkor egyik legnagyobb problémája az önálló programokkal kapcsolatos szabályok közös felállítása. Itt már nem arról van szó, hogy a szülő kitalálja a szabályokat, a gyermek pedig betartja azokat, sokkal fontosabb, hogy a játékszabályokat közösen



állítsuk fel, egyeztetve a gyermek és a saját érdekeinket.

Ilyen például az időben való hazaérkezés kérdésköre. Mindig kérdezzük meg a gyermektől, hova megy és mikor jön haza, adott esetben (pl. házibuli) kérjük el tőle a pontos címet és telefonszámot is arra az esetre, ha őt nem tudnánk elérni. A hazaérkezés időpontját közösen egyeztessük, kérdezzük meg ő meddig maradna és mondjuk el a saját álláspontunkat is. Egyeztessük vele azt is, hogy éjszakai hazaérkezés esetén mikor, kivel és milyen módon jön haza. Adott esetben jobb, ha a szülők összefognak és valaki értük megy, hazaviszi a kamaszokat, mintha egyedül csapatosan bolyonganak az éjszakában, de ha van rá mód és éjszakába húzódik a buli, akkor szerencsésebb az ottalvás is, mint az éjszakai közlekedés.

Ha szórakozóhelyre mennek, akkor mindig mondják meg pontosan hova mennek, kivel megy együtt (esetleg kérjük el az egyik barát telefonszámát is), és mikor, hogyan jönnek haza. Adott esetben nagyobb biztonságot nyújthat, ha egy nagyobb testvér, ismerős idősebb fiatal, vagy valamelyik szülő is velük tart.

Fegyveres támadások

Ijesztő, de kamaszok esetén már mindenképpen fel kell rá készíteni a gyermeket, hogy szórakozóhelyen vagy utcán esetleg verekedésbe, késelésbe keveredik. Ilyenkor elsősorban azt kell megtanulnia, hogyan meneküljön el, mihamarabb a helyzetből és hívjon azonnal segítséget, majd értesítse a rendőrséget.

A nemi élet megkezdése

A kamaszokat erősen foglalkoztatja a nemi élet és a lányok többsége 16, a fiúk 14 éves korukban túlesnek az első szexuális kapcsolaton is, ezért nagyon fontos, hogy jóelőre készítsük fel a gyermeket a lehetséges veszélyekre és beszéljünk vele nyíltan ezekről a kérdésekről!

- Tanítsuk meg neki, mi a különbség a nemi élet különféle formái között (petting, közösülés).
 - Beszéljünk vele a nemi élet és a szerelem értékeiről őszintén, hogy megfontoltan menjen bele a szexuális kapcsolatba.
 - Tudja pontosan, hogyan történik a megtermékenyítés és hogyan kerülheti el a nem kívánt terhességet!
 - Beszéljünk vele a védekezési módszerekről, és segítsünk neki eldönteni, melyiket érdemes használnia! Nem csak a lányokkal, a fiúkkal is el kell beszélgetni a védekezés fontosságáról és szoktassuk rá arra, hogy tartson magánál gumi óvszert „vészhelyzetre”!
-
- Kérjük meg, hogy bizonytalanság esetén ossza meg velünk őszintén a félelmeit,

gondolatait, így nem fordulhat elő, hogy egy esetleges terhességre csak túl későn kerül sor, vagy a kamasz hosszasan aggódik egy létre nem jött „álterhesség” miatt.

- Mindenképpen figyelmeztessük őt a partnerek megválasztásának fontosságára, az alapvető higiéniai szabályokra és a nemi betegségek jeleire is, valamint arra, hogy ha gyanús tüneteket tapasztal magán, számoljon be róla nekünk.
-

Habár e tanulmány elolvasása után úgy tűnhet, a mai világ csupa veszély a gyermekek számára, ami ellen nem lehet 100%-os mértékben védekezni, azonban a legfontosabb és kizárólagosan hatásos védekezés mindig az, ha őszintén beszélünk a gyermekkel, önállóságra és egészséges óvatosságra neveljük, így a legnagyobb az esélye, hogy a lehető legnagyobb biztonságot teremtsük meg a számára.