

BEZPEČNOST DĚTÍ

Prevence nejčastějších dětských úrazů



SWEDEN
LOVES
CHILDREN

Předmluva

Tato publikace byla vytvořena ve spolupráci švédských a českých odborných společností a organizací, které se prioritně zabývají problematikou bezpečnosti dětí a současně se podílejí na rozvoji a šíření osvěty v této velmi důležité oblasti. **Publikace je součástí projektu „Sweden Loves Children“**, který je založen na dlouholetých švédských zkušenostech v oblasti bezpečnosti dětí.

Cílem je oslovit vás, rodiče, a další osoby, jež nesou zodpovědnost za bezpečí dětí, a poskytnout znalosti, díky kterým budete moci vytvořit pro děti bezpečné prostředí a zabránit úrazům, případně dalším komplikacím. Publikace je rozdělena na pět částí:

- Bezpečný domov
- Bezpečnost venku
- Bezpečnost v dopravě
- Nejčastější typy úrazů a poranění
- Bezpečný internet.

Další související materiály včetně letáku o první pomoci si lze stáhnout na webových stránkách projektu **www.swedenloveschildren.cz**.

Hlavními partnery této publikace jsou Odborná společnost praktických dětských lékařů ČLS JEP, Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR a společnost IKEA. Rádi bychom rovněž poděkovali NKCPU, BESIPu a UNICEFu za laskavé poskytnutí příspěvků pro tuto publikaci.

V Praze 30. dubna 2014

Organizátoři projektu „Sweden Loves Children“

Úvod

Mezi hlavní problémy z hlediska zdravého vývoje dětí patří bezpečnost v různých oblastech života. Průzkumy ukazují, že nejčastější příčinou úmrtí dětí a mládeže ve věku 1-19 let v rozvinutých zemích jsou úrazy a nehody. Nehody jsou obvykle považovány za zásahy vyšší moci, ke kterým dochází nevyhnutelně a proti kterým nemůžeme nic dělat. Ve skutečnosti lze většinu úrazů předcházet.

Česká republika musí udělat ještě hodně, aby se snížil počet a závažnost dětských úrazů. Průměr pěti nejvyspělejších zemí činí 14 případů dětských úmrtí na 100 000, zatímco České republiky dosahuje 19 případů. Kdyby byla bezpečnost dětí v České republice na stejné úrovni jako ve Švédsku, dětská úmrtnost v důsledku úrazů by klesla o 50%.

Proto se pro nás zdraví a bezpečnost dětí musí stát hodnotami, pro které jsme ochotni změnit své prostředí i zavedené zvyky. Děti ještě nejsou schopny přiměřeně odhadnout zdroje nebezpečí. Nejdůležitějším pilířem bezpečnosti je, že my dospělí se o ně staráme, dohlížíme na ně a trpělivě je učíme. Za své děti odpovídáme, dokud nedospějí a nejsou samy schopny správně posoudit nebezpečí.

Co můžete udělat vy, aby vaše děti žily v bezpečnějším prostředí? Možná dokonce nevíte, jak mnoho! Tato publikace pojednává o různých oblastech bezpečnosti dětí a poskytuje rady a tipy týkající se prevence úrazů.



© oveschiller / Doherty Photo Club

Bezpečný domov

Průzkumy ukazují, že téměř k dvěma třetinám úrazů dětí do 14 let a přibližně jedné třetině úrazů v dospívajícím věku dochází doma. Pro zvýšení bezpečnosti domácího prostředí je zapotřebí identifikovat potenciální rizika v každé části bytu či domu a učinit vhodná opatření, abychom předešli nehodám, případně minimalizovali jejich následky.

Celá domácnost

- Zajistěte elektrické zásuvky bezpečnostními zásepky, aby tam dítě nemohlo strčit prst nebo nějaký předmět.
- Odstraňte od oken židle a stoly, které může dítě využít k tomu, aby se dostalo k otevřenému oknu.
- Svítidla s přístupnými žárovkami (např. lampičky na nočních stolcích) používejte s bezpečnostní patičí (ne šroubový uzávěr).
- Při větrání v přítomnosti dítěte větrejte např. pouze ventilací, příp. používejte bezpečnostní pojistky na okna zabraňující jejich úplnému otevření. Malému dítěti stačí i 12 cm široký otvor k průlezu.
- Schovejte mimo dosah dětí plastové tašky, šňůry, provázky, stuhy, těžké předměty, ostré nástroje, léky, domácí chemikálie, kosmetické prostředky a další nebezpečné předměty.
- Ostré rohy a hrany opatřete plastovými chrániči. Mějte na paměti, že dítě se pohybuje v jiné výšce než dospělý.

Obývací pokoj

- Zajistěte nábytek proti převrácení či stržení např. montáží dodatečných úchytných prvků ke stěně v horní části nábytku.
- Nikdy neponechávejte děti bez dozoru se zapálenou svíčkou či jiným otevřeným ohněm.
- Omezte případný kontakt dítěte s krbem či kamny vhodnou zábranou.
- Nenechávejte děti, aby si hrály v blízkosti horké žehličky a nenechávejte je v průběhu žehlení ani na okamžik bez dozoru. Žehličku nechte vychladnout na bezpečném místě mimo dosah dítěte.
- Ujistěte se u odborníků, že květiny a rostliny umístěné v domácnosti nejsou jedovaté, případně nemohou vyvolávat alergické reakce či podráždění. Přípravky k jejich ošetření uchovávejte mimo dosah dítěte.
- Dejte pozor na šňůrky od záclon nebo žaluzií, elektrické přírodní šňůry a jiné provázky.

Dětský pokoj

- Při nákupu hraček berte v potaz věk dítěte a jeho schopnosti. Před použitím zkontrolujte, zda není hračka poškozena (uvolněné součásti, ostré hrany apod.). Nedávejte malému dítěti hračky složené z malých součástí, které může spolknout, případně vdechnout.

- Kupujte pouze zdravotně nezávadné hračky s bezpečnostním atestem.
- Vyhazujte hračky, které jsou poškozené nebo rozbité.
- Při manipulaci okolo přebalovacího stolu, zejména pokud se od něj otočíte „pro něco“, mějte vždy na dítěti položenou jednu ruku. Pokud potřebujete poodejít, položte dítě do postýlky nebo raději i na zem.
- Nikdy nenechávejte kojence samotného na přebalovacím stole, posteli, pohovce apod.
- Pokud používáte postýlku s ohrádkou, pravidelně kontrolujte její stav a případné uvolněné části ihned opravte.
- Pro děti v předškolním nebo raném školním věku opatřete boční stranu postele bezpečnostní zábranou, aby se v noci neskutálely z postele.
- Mějte na paměti, že starší děti mohou dát svým mladším sourozencům hračky, které pro ně mohou být škodlivé nebo nebezpečné. Z toho důvodu na děti při hraní dohlížejte; uče je a vychovávejte k dodržování bezpečnosti.

Kuchyně a jídelna

- Nenechte dítě volně se pohybovat po kuchyni bez vaší přítomnosti.
- Při vaření používejte pokud možno zadní hořák, eventuálně můžete zajistit sporák ochranným panelem.
- Nedržte dítě na ruce, pokud vaříte.
- Hrnce, mísy a jiné těžké rozbitné nádoby nedávejte na okraj stolu či kuchyňské linky, ani když jsou prázdné.
- Horké nápoje, pokrmy a nádoby vždy dávejte z dosahu dětí.
- Přírodní elektrické kabely by měly být vedeny mimo dosah dětí.
- Po použití elektrických spotřebičů vytáhněte šňůru ze zásuvky.
- Dávejte pozor při otevírání dvírek trouby, zvláště pokud je umístěna ve výšce dítěte. Horký vzduch nebo pára mohou dítě ošklivě opařit.
- Pokud je to možné, snažte se mít odpadkový koš uschovaný mimo dosah dítěte, protože v koši bývá spousta nebezpečných věcí.
- Kuchyňské čisticí prostředky, chemické látky a alkohol skladujte mimo dosah dětí.
- Kuchyňské skříňky, především zásuvky s ostrými noži, zajistěte dětským zámekem nebo pojistkou.
- Ohříváte-li dítěti jídlo v mikrovlnné troubě, vždy pokrm dostatečně promíchejte a zkuste jeho teplotu. Pozor ať dítě nepopálíte horkou lžičkou.
- Používejte dětskou židličku, která je dostatečně stabilní proti převrácení.
- Zajistěte ubrus na jídelním stole držáky, abyste zabránili stržení ubrusu s horkými nápoji a těžkými věcmi na dítě.
- Nenechávejte malé děti bez dozoru v dětské židli a po krmení vždy sundejte bryndáček.
- Malým dětem krájejte jídlo na přiměřeně velké kousky a vždy zkontrolujte teplotu jídla i nápoje.
- Malým dětem, nejméně do 3 let věku, nedávejte tvrdé kousky potravin (oříšky, mrkev, tvrdé cucavé bonbony apod.), mohly by je vdechnout.

Koupelna

- Vždy zkontrolujte teplotu před ponořením dítěte do vody vhodným teploměrem nebo loktem.
- Pokud oplachujete malé dítě po stolici v umyvadle pod vodou tekoucí z kohoutku, vždy musí být mezi vodou a dítětem vaše ruka.
- Vždy pouštějte jako první studenou vodu a jako poslední ji také uzavírejte a uče tento

způsob i své děti.

- Vždy vytáhněte ze zásuvky přívodní šnůry všech elektrických zařízení, která by se mohla dostat do kontaktu s vodou. Vysvětlíte dětem, jaká rizika elektrické přístroje v kontaktu s vodou představují.
- Pro malé dítě znamená i malé množství vody ve vaně zvýšené nebezpečí utonutí – vždy proto buďte v jeho blízkosti.
- Do vany a před vanu umístěte protiskluzové podložky.
- Kosmetické a čisticí prostředky v koupelně mohou být pro dítě jedovaté. Proto uložte šampón, koupelovou pěnu, zubní pastu atd. mimo dosah dětí.

Chodba a schodiště

- Zajistěte schodiště na horním i dolním konci dětskými vrátky s bezpečnostní pojistkou, která nedovolí dítěti dostat se do prostoru schodiště.
- Nainstalujte doplňková zábradlí pro bezpečnější pohyb dítěte po schodech.
- Nesete-li dítě po schodech na ruce, druhou rukou se vždy přidržíte zábradlí.
- Nenechávejte na schodišti věci jako např. hračky, boty apod.
- Pozor na mokré povrch schodiště po úklidu.

Garáž, dílna, kůlna

- Zabezpečte prostor garáže, dílny a kůlny tak, aby dítě bez vaší přítomnosti nemohlo do těchto prostor samo vstoupit.
- Chemické látky pro údržbu automobilů a další nebezpečné nástroje a nářadí uzamkněte ve skřínce nebo uložte na polici mimo dosah dětí.
- Při zájždění do garáže nebo vyjždění z garáže, nikdy nenechávejte děti bez dozoru před či za automobilem.

Zahrada

- Nepěstujte jedovaté rostliny.
- Nechte si herní prvky jako houpačky, klouzačky a prolézačky nainstalovat pokud možno odborníkem a umístěte pod ně podklad tlumící náraz (např. měkkou podložku, dostatečnou vrstvu písku, apod.).
- V době, kdy nepoužíváte bazén, přikryjte jej plachtou nebo vypustěte.
- Ohrazení bazénu by mělo být do výšky 80 cm, aby do něj nespadla batolata.
- Pozornost věnujte i okrasným jezírkům nebo bazénkům. Pro dítě může být nebezpečný pád obličejem i do velmi malého množství vody.
- Nádobý na vodu, sudy, apod. bezpečně zakryjte, aby se malé dítě do nich nemohlo dostat.
- Uchovávejte zahradní nářadí, sekačku trávy, chemikálie, postřikovač a prostředky na rozdělování ohně uzamčené.
- Sekání trávníku musí provádět dospělá osoba nebo spolehlivý starší chlapec nebo dívka pod dohledem dospělého.
- Pokud máte domácí mazlíčky např. psa, vedte jej správným způsobem, aby nedošlo k napadení dítěte a poučte dítě o správném zacházení se zvířetem. Nenechávejte malé dítě se zvířetem samotné.
- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru, pokud máte na zahradě rozdělaný oheň. Ohniště po vyhasnutí zalijte, aby v něm nezůstávaly žhavé uhlíky.



© Mat Hayward / Dollar Photo Club

Bezpečnost venku

Sportování

V České republice je ročně ošetřeno více než 400 000 sportovních úrazů, z toho více než třetina dětí. Závažné je zjištění, že statistika sportovních úrazů narůstá. Důvodem je stále se zvyšující tempo sportování, tlak na výkonnost, zavádění nových druhů sportů bez dostatečného zvážení bezpečnosti a vybavení ochrannými pomůckami. Zvláště pak úrazovost ovlivňuje malá tělesná zdatnost a výkonnost, která se získá jen soustavným cvičením. U pravidelně se pohybujících a cvičících dětí je nebezpečí úrazu při sportu minimální na rozdíl od dětí, které se věnují sportu nárazově a málokdy.

- Vybavte dítě ochranným vybavením pro konkrétní typ sportu (např. dítě by mělo používat přilbu při jízdě na kole i mimo silnici).
- Sportovní aktivity a jejich intenzitu volte vždy s přihlédnutím k věku a schopnostem konkrétního dítěte.
- Dohlédněte, aby dítě dodržovalo pitný režim a vhodnou životosprávu.
- Dítě by mělo pravidelně cvičit, aby bylo dobře připraveno na fyzický výkon.
- Všimněte si a ptejte se dítěte po skončení sportovní aktivity, jestli nemělo nějaký úraz, jestli ho něco nebolí a pak, pokud máte nějaké obavy ze zranění, nechte dítě zkontrolovat lékařem.

Dětská hřiště

Na dětských hřištích často dochází k pádům či jiným úrazům. Správná konstrukce a dobrý technický stav vybavení a vhodný povrch hrací plochy mohou těmto úrazům zabránit nebo aspoň zmírnit jejich následky. Za bezpečnost hřiště ručí jeho provozovatel.

Hlavní zásady pro bezpečnost dětských hřišť:

- Musí být na vhodném terénu, dostatečně velké, aby krylo potřeby dané lokality, odvodněné, izolované od komunikací, nejlépe oplocené, aby malé dítě nemohlo hřiště samo opustit a aby na hřiště nemohli psi, případně nežádoucí osoby.
- Hřiště by mělo být vybaveno označením, pro jaký věk je určeno.
- Vybavení musí být bezpečné, výška maximálně 3 metry, pokud je ovšem správné podloží.
- Podklad tlumící náraz by mělo mít každé zařízení vyšší než 45 cm. Vhodný je písek dostatečně hluboký, mulčovina, recyklovaná guma, nevhodný je beton, asfalt, udupaná hlína i trávník.
- Kolem každého vybavení má být volný prostor do vzdálenosti 1,5 metru, bezpečné

ukotvení zařízení zajišťuje jeho stabilitu, ale základy musí být překryty pružným materiálem.

- Zařízení nesmí mít otvory, ve kterých by mohla uvíznout část těla, hlava, prsty, končetiny, nebo části oděvu, hlavně tkanice.
- Houpačky by měly mít sedátka z pružného materiálu-plast, guma, textil.
- Každé zařízení musí používat děti podle věku, pro který je určeno, záleží na velikosti a hmotnosti, ale i dovednosti dětí.
- Při prvním použití by měl asistovat dospělý a dítě naučit, jak zařízení používat.
- Doprovod a dozor je nutný až do doby, kdy se rodič přesvědčí, že dítě je schopno užívat vybavení hřiště bezpečně.
- Tam, kde je samo prostředí hřiště nebezpečné, je dozor a asistence dospělého nutná.

Jiné venkovní aktivity

- Dovolte lézt na stromy pouze dětem, které jste to předem naučili. Nejlepší je zvolit dobře známý strom s nízkým kmenem a hustými větvemi.
- Když si děti hrají ve vodě, tak dělají hluk, pokud jsou zticha, tak tomu věnujte ihned veškerou svou pozornost. Ani dítě, které již umí plavat, by nemělo být ve vodě bez dohledu.
- Dávejte pozor, aby se dítě nedotýkalo nebezpečných nebo škodlivých předmětů, věcí, látek apod. při pobytu v přírodě či ve městě.
- Malé děti mají tendenci sbírat věci ze země a strkat je do pusy. Snažte se tomu předcházet a okamžitě zasáhněte.
- Nedovolte dítěti, aby se příliš přiblížilo či hladilo cizí zvířata, zejména pokud se volně pohybují bez majitele.
- Naučte své děti, jak se telefonicky dovolat pomoci.



© Elena Shegova / Dailymail Photo Club

Bezpečnost v dopravě

Díky systematické dopravní výchově se počet usmrcených dětí v dopravě daří trvale snižovat. Nejméně dětí zemřelo v ČR v roce 2013 (8 dětí). Od roku 1993 zaznamenáváme průměrný pokles usmrcených dětí o 45,1 %. Je to výsledek, který zařadil ČR v roce 2013 mezi nejvyspělejší evropské státy v této oblasti. S rostoucí hustotou dopravy se zákonitě musí zvyšovat nutnost větší ochrany jednotlivce před jejími negativními vlivy. Rodina i škola by proto měly zařadit výchovu dítěte k bezpečnému pohybu v dopravě mezi své klíčové priority a učinit opatření, která by zvýšila bezpečnost dětí.

V autě

- Používejte dětské zádržné systémy.
- Dítě přepravujte vždy v autosedačce určené pro jeho věk, nikdy na klíně dospělé osoby.
- Děti, které vyrostou z autosedačky, avšak nedosáhly výšky 150 cm nebo věku 12 let, musí používat samostatný posedák.
- Zajistěte, aby bylo dítě připoutané bezpečnostními pásy po celou dobu jízdy, i na krátké vzdálenosti.

- Při umístění sedačky na předním sedadle vždy deaktivujte airbag.
- Dávejte pozor při couvání, neboť malé děti nejsou přes zadní okno vidět.
- Pokud stojí auto na silnici, dítě by mělo nastupovat či vystupovat z chodníku nebo krajnice.
- Zajistěte předměty v zavazadlovém prostoru, aby při nárazu nedošlo k ohrožení dítěte.
- Nikdy nenechávejte dítě v automobilu samotné.

Na chodníku

- Zamezte hrám v blízkosti pozemních komunikací, nejbezpečnějším místem na hraní je dětské hřiště.
- Zajistěte dostatečnou viditelnost dítěte např. používáním reflexních doplňků.
- Dbejte zvýšené opatrnosti a naučte děti chovat se správným způsobem.
- Dítě jako chodec by mělo být vždy v doprovodu dospělé osoby a vedeno na straně rodiče odvrácené od vozovky.
- Učte děti pravidla bezpečné chůze na chodníku.

Na kole

- Používejte ochranné cyklistické přilby. Dohlédněte, aby dítě mělo přilbu vždy správně nastavenou (musí na hlavě dobře sedět) a zapnutou.
- Zajistěte dostatečnou viditelnost dítěte.
- Zajistěte, aby dětské kolo bylo technicky způsobilé a vhodně vybavené.
- Při přepravě v dětské sedačce na jízdním kole použijte sedačku chránící nohy i záda dítěte s možností připoutání.
- Zajistěte vhodnost místa pohybu dítěte na kole a na tříkolkách.
- Dítě mladší 10 let musí být v doprovodu dospělé osoby.
- Naučte děti dopravní předpisy týkající se jízdy na kole na veřejných komunikacích.
- Dbejte zvýšené opatrnosti.

Na železnici

- Zachovejte dostatečný odstup od přijíždějícího vlaku.
- Při čekání na vlak dítě držte a omezte jeho volný pohyb.
- Zabraňte dítěti vyklánění se z oken.
- Dbejte zvýšené opatrnosti při přecházení přes koleje.

Nejčastější typy úrazů a poranění

Pády

Pády jsou nejčastější příčinou úrazů a spolu s dopravními nehodami příčinou nejtěžších úrazů. Zároveň jsou třetí nejčastější příčinou smrtelných úrazů. Nejčastějším zraněním při pádu je úraz hlavy, dále pak zlomeniny, krvácení, poranění kloubů a otřesy mozku. Nejfrekventovanější jsou pády v období, kdy se dítě učí chodit.



Nenechávejte děti bez dozoru na terase a na balkóně. Zajistěte okna dětskými pojistkami a schodiště vrátky. Nikdy nenechávejte kojence samotné na přebalovacím pultu. Na dětském hřišti dovoluďte dítěti používat pouze herní prvky, které odpovídají jeho věku a schopnostem. Naučte děti, jak zařízení používat a dohlížejte na ně, dokud si nejste jistí, že se na nich bezpečně pohybují. Pokud děti chtějí lézt na stromy či na jiné vyvýšené plochy, naučte je správnou techniku a vysvětlete jim rizika. Pokud možno snažte se na ně při těchto aktivitách dohlížet. Pro jízdu na kole a jiné sporty, kde hrozí pád, vybavte děti helmou, příp. dalšími ochrannými doplňky.

Popáleniny a opaření

Popáleniny patří mezi nejzávažnější skupinu poranění. Nejčastěji vznikají působením vysoké teploty, ale mohou být způsobeny elektrickým proudem a slunečním zářením (úžeh, úpal). Častou příčinou popálení je oheň (požár, zábavná pyrotechnika), dále opaření horkou tekutinou (vařící polévka, voda, káva, čaj) a také kontakt s horkou plochou (zapnutá plotýnka sporáku, kamna). Hluboké popáleniny se hojí dlouho a jejich léčba je komplikovaná. Dětská pokožka je jemná a tenká, proto popáleniny u dětí mají vždy horší průběh než u dospělých.

Nádoby s horkými tekutinami nikdy nenechávejte na okraji kuchyňské desky nebo stolu. Dávejte pozor, aby se dítě při koupání či mytí rukou neopařilo horkou vodou. Dohlížejte, aby se dítě nepohybovalo v blízkosti sporáku a trouby při vaření či pečení. Zajistěte kamna např. bezpečnostními vrátky. Nekuřte doma a zápalky uložte mimo dosah dětí. Pozor na hořící svíčky! Venku chraňte děti před sluníčkem a nenechávejte je bez dozoru v blízkosti rozdělaného ohně.

Otravy a poleptání

Jde o velmi častý úraz u dětí do 5 let, neboť batolata si velmi ráda strkají vše do pusy. Otravy mají často velmi vážné následky, protože organismus dítěte je vůči chemickým látkám mnohem citlivější a méně schopen neutralizovat toxické látky. V případě poleptání dochází ke kontaktu chemické látky (kyseliny nebo zásady) s kůží či sliznicí dítěte. Závažnost poranění je závislá na charakteru látky a době působení.

Uložte léky, čisticí prostředky, kosmetiku a další domácí chemikálie na místa nepřístupná dětem. Pozor na dámské kabelky, které často obsahují kosmetiku, příp. léky. Nepěstujte doma ani na zahradě jedovaté rostliny.

Dušení

Není tak častou příčinou úrazů, ale je o to závažnější – velmi často končí smrtí. Bývá způsobeno vdechnutím cizího předmětu do dýchacích cest dítěte. Nebezpečné z důvodu možného škrcení jsou také různé provázky a šňůrky.

Malým dětem nedávejte hračky a drobné předměty, které mohou spolknout nebo vdechnout. Nedovolte dítěti, aby si hrálo s igelitovými sáčky a strkalo je do pusy. Nenechávejte dítě při jídle bez dozoru. Malým dětem nedávejte ořechy, ovoce s peckami či slupkami a další potraviny, které představují riziko dušení. Kupujte oblečení, které nemá stahovací šňůrky u krku.

Tonutí

K tonutí dochází při vdechnutí vody či jiné tekutiny do dýchacích cest, což může mít za následek zástavu dechu. I malé množství vody může být příčinou tonutí – dítě se může utopit i v 10 cm vody. Při koupání doma, při pobytu ve vodě venku či v krytém bazénu nenechávejte dítě bez dozoru.

Poranění ostrými předměty

Jedná se o velmi širokou skupinu poranění, která zahrnují zcela banální, ale i život ohrožující úrazy. Velmi často jsou spojena s dalšími úrazy – pády, kousnutí zvířetem apod. Vznikají často při manipulaci s ostrými předměty. Typickým příznakem je krvácení, které může být tepenné, žilní, vlásečnicové či kombinované z uvedených druhů cév.

Ostré předměty umístěte mimo dosah dětí. Zásuvky s ostrými noži zajistěte dětským zámkem nebo pojistkou. Ostré rohy a hrany opatřete plastovými chrániči. Pozor na ostré předměty venku, např. na rozbité sklo na zemi.

Poranění smyslových orgánů

Mezi nejzávažnější úrazy smyslových orgánů patří poranění oka. Nelze však podceňovat ani úrazy nosu a uší. K těmto úrazům dochází např. při sportu, při různých volnočasových aktivitách a manipulaci s ostrými předměty.

Poranění domácími zvířaty

Pokousání či poškrábání domácími zvířaty vždy vyžaduje pečlivé ošetření. Důsledkem poranění může být i infekční onemocnění – tetanus, vzteklina.

Poříďte svým dětem takového domácího mazlíčka, který pro ně nepředstavuje žádné nebezpečí. Vysvětlete jim, že se zvířaty nelze zacházet jako s hračkami. I s nejpřátelštějšími psy a kočkami by si děti měly hrát pouze pod dohledem dospělých. Nedovolte dětem, aby hladilo cizí zvířata, zejména pokud se volně pohybují bez majitele.

Elektrický šok

Nehodám souvisejícím s elektrickým šokem lze zabránit, pokud do elektrických zásuvek nainstalujete bezpečnostní vložky. Uvolněné elektrické zásuvky a vypínače, které vyčnívají ze zdi, musí být ihned opraveny. Nikdy nenechávejte vyčnívat ze zdi dráty elektrického vedení, ani pokud jsou izolované.



Lena Granefelt/imagebank.sweden.se

Bezpečný internet

Za posledních dvacet let se internet stal neodmyslitelnou součástí našich životů. Pro celé generace dětí a dospívajících představuje jeden z hlavních informačních a komunikačních kanálů. Na druhé straně však přináší i nová rizika a potenciální hrozby, se kterými se veřejnost setkává poprvé. Proto je velmi důležité, aby si rodiče a děti osvojili zásady používání internetu.

Rodiče

- Mluvte s dětmi o internetu a seznámte je s jeho prostředím - skvělými možnostmi a příležitostmi pro děti, ale i hrozbami a problémy, na které děti mohou během surfování narazit.
- Vysvětlete dětem, aby byly v přístupu k internetu kritické a odpovědné.
- Nastavte pravidla, jako například: nikdy se osobně nesetkávat s lidmi, které potkají na internetu.
- Předem s dětmi dohodněte, které stránky mohou navštívit – stránky také můžete uložit do složky „oblíbené“ vašeho internetového prohlížeče.
- Umístěte počítač do místnosti používané celou rodinou (např. obývací pokoj, kuchyň).

Děti

- Nikdy si nedomlouvej schůzku s lidmi, které potkáš na internetu a které neznáš.
- Vytvoř si neutrální přezdívku, ze které nebude možné poznat, zda jsi kluk nebo holka.
- K internetu přistupuj s respektem, sdílej nebo posílej pouze pozitivní zprávy. Nikdy neposílej fotografie ani údaje někoho jiného bez jeho souhlasu.
- Nikomu, kromě svých rodičů, nesdílej hesla (např. k tvému e-mailu).
- Vyhýbej se návštěvě stránek s obsahem pro dospělé. Nenevštěvuj stránky, které se otevrou automaticky (tzv. pop-up stránky).
- Svěř se dospělému, pokud tě stránky nebo něčí vzkazy uvedou do rozpaků, nebo tě dokonce vyděsí.
- Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš.



Emelie Asplund/imagebank sweden.se

Odborným garantem této brožurky je Odborná společnost praktických dětských lékařů České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (OSPDL ČLS JEP) a Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR (SPLDD ČR).

Všechna práva vyhrazena pro OSPDL, SPLDD ČR a obchodní oddělení Velvyslanectví Švédska. Překlad, přetisk, zpracování na nosičích elektronických dat nebo jakýkoli jiný typ kopírování celého textu nebo jeho části podléhájí povolení OSPDL ČLS JEP, SPLDD ČR nebo obchodního oddělení Velvyslanectví Švédska. OSPDL a SPLDD přejímá odpovědnost za autentičnost odborných aspektů této publikace.

Vznik této publikace podpořili:



AUTO PRŮHONICE
Volvo Diplomat & Expatriate Sales



Další výtisky brožurky lze objednat na adrese: Obchodní oddělení Velvyslanectví Švédska, Václavské nám. 51, 110 00, Praha 1 nebo prague@business-sweden.se