

# Prevenca úrazov v domácnosti

## Obsah

Úvod.....	4
Špecifiká detského veku.....	4
Vek dieťaťa.....	4
Stupeň psychosomatického vývoja dieťaťa.....	4
Vonkajšie prostredie a ďalšie faktory.....	5
Účinná prevencia úrazov detí spočíva najmä.....	6
Aktívna a pasívna ochrana dieťaťa.....	6
Dohľad staršieho súrodenca nad mladším.....	6
Úrazy/riziká/všeobecné opatrenia.....	6
Tržné rany.....	6
Rohy stolov.....	6
Ostré predmety.....	6
Sklenené vitríny, sklenená doska konferenčného stolíka, presklené dvere.....	7
Vykĺbenia.....	7
Zlomeniny.....	7
Schody.....	7
Stoličky, stôl.....	7
Okná, dvere na balkón.....	7
Balkóny, terasy, verandy.....	8
Dieťa musí vedieť, že:.....	8
Otras mozgu.....	8
Ako postupovať pri otrase mozgu.....	8
Ako predchádzať úrazom hlavy.....	9
Udusenie.....	9
Hračky.....	10
Utopenie.....	10
Obareniny, popáleniny.....	10
Dieťa musí vedieť, že:.....	11
Elektrický prúd.....	11
Stolné lampy.....	12
Nábytok.....	12
Dvere.....	12
Klimatizácia.....	13
Otravy.....	13
Dieťa musí vedieť, že:.....	14
Požiarna prevencia.....	15
Ak začne horieť dom.....	15
Požiarny evakuačný plán.....	15
Dve únikové cesty.....	15
Miesto stretnutia.....	16
Pravidelne trénujte evakuáciu.....	16
Evakuačné cesty.....	16

Čo má robiť dieťa, ak horí.....	16
Detské ihriská .....	17
Detské zadržiacie systémy a bezpečnostné pásy nestačia .....	17
Základné členenie detských zadržiacích zariadení .....	18
Kategória 0.....	18
Kategória 0+ .....	18
Kategória I .....	18
Kategória II.....	18
Kategória III .....	18
Motoristi.....	19
Kočičky.....	19
Kuchyňa.....	19
Počas varenia a pečenia.....	21
Keď v byte cítiť plyn.....	22
Elektrický sporák .....	22
Mikrovlnná rúra .....	22
Varná kanvica .....	22
Žehlička.....	23
Umývačka riadu.....	23
Chladnička .....	23
Spotrebiče do domácnosti .....	23
Kúpeľňa .....	24
Detská izba.....	25
Opatrenia na zníženie rizika SIDS - syndróm náhleho úmrtia. ....	26
Obývačka.....	27
Pivnica.....	28
Dieťa musí vedieť, že: .....	28
Garáž.....	29
Cúvanie v garáži, na dvore, na chate .....	29
Dieťa musí vedieť, že: .....	29
Povalový priestor.....	30
Deti musia vedieť, že: .....	30
Dvor, záhrada a blízke okolie .....	31
Zábavná pyrotechnika .....	33
Vysoké napätie .....	33
Búrka.....	33
Veterná smršť.....	34
Zvieratá.....	34
Vedzte dieťa k tomu, aby: .....	34
Cyklistika.....	34
Cudzie osoby.....	35

**Čo dieťa nedokáže v tomto okamihu, môže dokázať už o sekundu.  
Stále treba mať na pamäti, že detská fantázia je nevyčerpatel'ná.  
Urazom sa dá predchádzať.**

**Milí rodičia, milí priatelia,**

pred pár dňami ma kontaktovali zo švédskej obchodnej komory, kedy v rámci projektu „Zo Švédska pre decká“ pripravujú vydanie odbornej publikácie, ktorá bude zameraná na prevenciu úrazov detí v domácnosti. Keďže Švédsko je lídrom v prevencii úrazov detí v Európe, veľmi ma takáto aktivita zo strany Švédska potešila a mať možnosť nadviazať spoluprácu s odborníkmi, z tejto krajiny bude veľkým celospoločenským prínosom.

Prevencia úrazov detí vo Švédsku sa datuje už od roku 1954. Za tieto desaťročia systematických, kontinuálnych a celospoločenských preventívnych aktivít v oblasti prevencie úrazov detí sa vo Švédsku podarilo znížiť počet úmrtí detí až o 90% u detí do veku 15 rokov.

Na Slovensku ročne zomiera na následky úrazov približne 200 detí a mladých ľudí. V prepočte na 100 000 detí je to 11,8. Pre porovnanie, vo Švédsku špecifická úmrtnosť dosahuje hodnotu 3,8. Tento výsledok dokazuje to, že prevencia úrazov je účinná. Preto venujme sa jej aj my všetci a v plnej miere zodpovedne. Pamätajme, že stačí krátka nepozornosť, trošku ľahostajnosti a dieťa môže utrpieť úraz. Môže to byť malá modrina, vyronená jedna slzička, ale môže to byť aj vážny úraz, ktorý dieťa môže poznačiť na celý život, ale môže to byť úraz, ktorý bude smrteľný.

Prečo prevencia úrazov v domácnosti? Pretože až 36% zo všetkých úrazov detí sa stane v domácnosti. Aké sú hlavné príčiny? Hlavnou príčinou je to, že rodičia nie sú dostatočne informovaní a oboznámení s rizikami detských úrazov, či už doma alebo mimo neho. Dokazujú to aj prieskumy, ktoré zistili, že až 91% rodičov je presvedčených, že ich domov je bezpečný. Nepoznajú taktiež možné následky úrazov, preto veľká časť rodičov podceňuje aj im známe riziká.

Cieľom tejto publikácie je stať sa vašim rodinným priateľom - poradcom, ktorý vám poradí, ako si vytvoriť bezpečnú domácnosť pre svoje ratolesti, bezpečný dvor, ako, kedy a prečo dohliadať na dieťa, a ako postupovať, ak príde k úrazu. Majte ju doma stále po ruke, študujte a nepodceňujte ani tú najmenšiu radu či odporúčanie. Nedá sa predísť všetkým úrazom, ale väčšine vážnych úrazov a smrteľným úrazom sa účinnou prevenciou predchádzať dá.

*Pred pár rokmi sme pátrali po trojročnom chlapčeví, ktorý sa so starším bračekom dostal pred bránku, pokiaľ ich mamička odbehla zatvoriť v dome okno, keďže bol ešte chladný marec. Podľa všetkého trojročný chlapec z mostíka strčil lopatu proti prúdu vody v pol metra hlbokom jarku, ktorým práve po vrch tiekla voda z topiaceho sa snehu. Prúd vody „v jarčeku“ bol natoľko silný, že strhol lopatu ku chlapcovi a násada lopaty chlapca v tom okamihu doslova katapultovala dopredu – priamo do jarku. Jarak ústil do obecného potoka a potok do rieky. Rozprával som sa s jeho rodičmi.*

*Pred pár rokmi sme pátrali po deväťročnom chlapcovi, ktorý sa korčuľoval po asfaltovej ceste. Nešťastnou náhodou zišiel z cesty a spadol do obecného potoka, ktorý bol práve v plnej sile po predchádzajúcich výdatných dažďoch. Rozprával som sa s jeho rodičmi.*

*Pred pár rokmi sme pátrali po nezvestnom štvorročnom chlapčeví, ktorý sa taktiež utopil. Rozprával som sa s jeho mamou.*

Moje pocity? Bolo ich veľa, oveľa viacej, a boli také silné, že boli až nevyhoviteľné. Ale môžem vám povedať, že ma vo veľkej miere ovplyvnili, už nikdy nebudem tým, čím som bol. Dnes ale môžem v plnej miere zodpovednosti a veľmi citlivo zostavovať túto knižku pre vás, pre vás milí rodičia a milí priatelia, ktorí ju práve teraz držíte vo svojich rukách a čítate, a pre vaše - naše deti.

Milí rodičia, milí priatelia, v našich rukách je zdravie a život našich detí. Chráňme si ich spoločne v plnej miere zodpovednosti a veľmi citlivo, pretože detské úsmevy, ktorými nás naše deti obdarúvajú sú priamo z ich srdca, pretože nám na 100% vo všetkom dôverujú. NESKLAMME ICH! Prosím!

Ing. Samuel Hruškovic,  
národný koordinátor prevencie úrazov u detí a dorastu

# Úvod

## V Slovenskej republike priemerne ročne

- zomrie z dôvodu úrazu približne **200** detí a mladistvých do 19 rokov,
- utrpí úraz viac ako **200 000** mladých ľudí,
- **20 000** mladých ľudí je kvôli tomu hospitalizovaných,
- **2 000** detí a mladistvých sa zraní tak, že majú trvalé následky,
- na slovenských cestách ročne zomrie približne **60** detí a mladistvých, v roku 2007 usmrtených **19** chodcov a **7** cyklistov do veku 20 rokov,
- **200** popálených a obarených detí skončí ročne v nemocnici,
- v roku 2007 sa utopilo **20** detí a mladistvých do 19 rokov, z toho **9** detí bolo do veku 14 rokov,
- je viac ako **1 000** otráv detí, niekoľko z nich končí aj smrťou,
- úrazy sa podpisujú pod štyri z desiatich úmrtí detí do 15 rokov,
- každé desiate dieťa mladšie ako dva roky je jedenkrát za rok ošetrované na oddelení pohotovosti pre otravu alebo úraz.

V krajinách EU každý deň zbytočne zomrie 100 detí z dôvodu úrazu. Rezolúcia WHO v roku 2005 prijala prípravu národných plánov prevencie násillia a úrazov ako prioritu a odporučila ich inštitucionálnu podporu a zjednotenie v rámci Európy. Vláda v roku 2008 schválila Národný program starostlivosti o deti a dorast v Slovenskej republike na roky 2008 – 2015, ktorého gestorom je Ministerstvo zdravotníctva SR. Jednou z kľúčových oblastí je prevencia úrazov detí a dorastu.

### Najčastejšie miesta úrazov detí a mládeže:

- doma 36%,
- v škole, škôlke 17%,
- na športovisku 23%,
- na ceste 21%,
- iné 3%.

## Špecifiká detského veku

### Vek dieťaťa

Úrazovosť u detí sa líši **od veku dieťaťa**: ak u mladších detí je príčinou úrazov nebezpečné prostredie a nevhodné správanie sa rodičov, u starších detí vedie k úrazom ich vlastné rizikové správanie sa. Do veku 6 rokov prevažujú „typické“ úrazy v domácnosti: poranenia hlavy, lebky a zlomeniny spôsobené pádmi, poranenia povrchu tela – najmä ostrými predmetmi.

Úrazy spôsobené obarením a popálením sú najčastejšou príčinou úmrtia detí vo vekovej skupine do 4 rokov, najmä sú ohrozené dojčatá a batoláta.

Utopenie – zvýšené riziko predstavuje nárast popularity domácich bazénov a nedostatočný dozor pri kúpaní.

Udusenie býva najčastejšie spôsobené vdýchnutím cudzieho predmetu.

Otravy - najviac otráv postihuje deti vo veku do 6 rokov. Po 6 roku sú deti ohrozené najmä dopravou a úrazmi pri športových aktivitách.

V logickom myslení, postrehu, sústredení a v predvídaní nebezpečenstva sa deti približia dospelým až po 12. roku života.

### Stupeň psychosomatického vývoja dieťaťa

- u malých detí až do 7 rokov prevláda egocentrické myslenie a dieťa sa domnieva, že jeho vlastné vnemy sú prenášané na ostatné osoby – napríklad dieťa vidí vodiča v prichádzajúcom

vozidle a je presvedčené, že samozrejme aj on vidí jeho, pričom dieťa môže byť schované za prekážkou, ktorá vodičovi znemožňuje dostatočne skoro ho zaregistrovať,

- predvídanie nebezpečenstva sa začína vyvíjať až okolo 8. roku života, ale silný aktuálny podnet vplyva na konanie dieťaťa, ak napríklad na dieťa zavolá kamarát z druhej strany cesty, a dieťa razom zabudne na opatrnosť,
- ťažisko dieťaťa je umiestnené výrazne vyššie ako u dospelaj osoby, čo je jedným z dôvodov, prečo deti ľahšie strácajú rovnováhu a padajú,
- malé deti sa vyznačujú horšou koordináciou pohybov,
- zúžený uhol pohľadu o 30% oproti dospelým a menší vzrast spôsobuje, že nebezpečenstvo, ktoré vidí dospelá osoba, dieťa nemusí vidieť vôbec,
- sluchové vnímanie je u dieťaťa znížené približne o 10dB v porovnaní s dospelou osobou. Preto napríklad dieťa počuje prichádzajúce auto z bližšej vzdialenosti ako dospelá osoba, čo zvyšuje riziko úrazu dieťaťa,
- reakčný čas, t. j. čas, za ktorý dieťa začne na nebezpečenstvo reagovať, u 5 ročného dieťaťa je dvojnásobný oproti dospelaj osobe, ba dievčatá reagujú pomalšie ako chlapci. Preto deti, ktoré sa hrajú pri ceste (ved'te staršie deti k tomu, aby sa nehrávali v blízkosti ciest), tak často podbehnú tesne pred blížiac sa auto,
- deti nedokážu správne odhadnúť vzdialenosť a rýchlosť blížiaceho sa vozidla, nedokážu bezpečne rozpoznať, či auto stojí, alebo či je v pohybe.

## Vonkajšie prostredie a ďalšie faktory

**Stav a funkcie zmyslových orgánov a pohlavie:** až o 70% častejšie prídu o život pri úraze chlapci ako dievčatá.

**Mechanizmus vzniku a vplyv vonkajších faktorov:** napríklad ročné obdobie – cez letné prázdniny narastá počet úrazov detí skoro až o 100%, počasie - ak je pekné leto, prevažujú úrazy pri športových aktivitách a utopenia, pri zlom počasi narastá počet úrazov v domácnosti,

**Druh športovej aktivity dieťaťa:** napríklad úrazy pri jazde na kolobežke, pri bicyklovaní, jazde na kolieskových korčuľiach, kúpaní, lyžovaní, jazda na koni.

### Psychické faktory:

Úrazom sú ohrozené najmä deti hyperkinetické, hyperaktívne, agresívne, vystavené stresu alebo veľkej duševnej záťaži.

Dôležité je, aby sme si pri výchove dieťaťa nezamieňali opatrnosť so strachom. Strach totiž často vedie k váhavému, nekoncentrovanému, neistému správaniu sa, ktoré riziko úrazu ešte zvyšuje. Preto deťom primeraným spôsobom a postupne ukážte a objasnite všetky nebezpečenstvá, ktoré mu hrozia pri nesprávnom konaní a správaní sa, vo vzťahu k rôznym predmetom, zvieratám, rastlinám a k určitým lokalitám, ako sú cesty, železnice, vodné plochy.

Dospelí by sa mali snažiť byť deťom vždy dobrým príkladom. Ak sa v deťoch vypestujú správne návyky, pretrvávajú v nich aj počas ich ďalšieho života. Výchovné pôsobenie na dieťa by malo byť zamerané na budovanie pozitívneho postoja k ochrane svojho zdravia a svojej bezpečnosti - cez jeho informovanosť, rozvoj znalostí a osvojenie si správnych návykov a zásad bezpečného správania.

*Ja, ty, on, ona – všetci musíme dbať na prevenciu detských úrazov. Ved' sú to naše deti, za ktoré sme my dospelí zodpovední. Možno už dnes bude niektoré z nich potrebovať pomoc. Možno práve Vy mu zachránite život. Ale možno už zajtra ono pomôže Vám.*

## Účinná prevencia úrazov detí spočíva najmä

- v účinnom dozore nad dieťaťom – aktívna ochrana dieťaťa,
- vo vytvorení bezpečného prostredia, v ktorom sa dieťa pohybuje – pasívna ochrana dieťaťa,
- vo výchove a výučbe bezpečných návykov:
  - aké predmety, látky, situácie a správanie je pre ne (ne)bezpečné,
  - ako sa treba správať, aby k úrazom nedochádzalo,
  - vysvetľovaním a názornými ukážkami a príkladmi deti naučiť predvídať, čo sa môže stať v určitej situácii a pri určitej činnosti,
  - používať ochranné pomôcky,
  - deťom objasniť možné následky a učiť ich riešiť vzniknuté krízové situácie.

### Aktívna a pasívna ochrana dieťaťa

Deti do 3 rokov by mali byť neustále v sprievode dospelého. V kúpeľni aj staršie deti treba neustále kontrolovať a deti mladšie ako 12 rokov by nemali rodičia nechávať doma samé. Dohľad nad dieťaťom predstavuje aktívnu ochranu dieťaťa. Ale až 19% rodičov necháva deti bez dozoru aj na štyri hodiny a 18% maximálne 1 hodinu. Paradoxne, veľa úrazov sa stáva práve vtedy, keď je okolo dieťaťa viacero dospelých, napríklad pri rodinnej oslave.

K úrazom malých detí dochádza často za prítomnosti dospelých. Preto sa rodičia nemôžu spoliehať na to, že ustriehnu deti. Už pri jednom dieťati je to veľmi náročné. Preto dôležitým krokom v prevencii úrazov detí v domácnosti je pasívna ochrana dieťaťa, spočívajúca vo vytvorení bezpečného domova.

### Dohľad staršieho súrodenca nad mladším

Pri malom vekovom rozdiely medzi súrodencami starší súrodenec nemôže sám dávať pozor na mladšieho. Staršie dieťa môže súrodenca nechtiac zhodiť, pustiť z rúk, obariť, prevrátiť v kočíku. Veľakrát je to aj prejav lásky, ale malé dieťa nevie správne predvídať následky svojho konania. Treba brať do úvahy, že dieťa nevie správne riešiť krízové situácie, napríklad mladší súrodenec sa začne topiť v detskom bazéne na dvore. Starší súrodenec sa zľakne a utečie sa schovať namiesto toho, aby riešil vzniknutú krízovú situáciu, volal o pomoc a privolal rodiča.

## Úrazy/riziká/všeobecné opatrenia

### *Tržné rany*

pôsobujú pády na ostré predmety, ostré hrany a rohy.

### **Rohy stolov**

Opatrenia – rohy stolov treba opatriť špeciálnymi ochrannými krytmi, ktoré zabránia, aby sa dieťa mohlo vážne zraniť. Pamätajte, že na ľudskej hlave je okolo štyridsať smrteľných bodov a detská hlavička je ešte zraniteľnejšia. Ochranné kryty predstavujú aj prevenciu pred úrazom oka.

### **Ostré predmety**

Môžu spôsobiť aj rezné a bodné rany - nože, nožničky, ihly, ihlice na pletenie treba odstrániť z dosahu detí, radiátory, ostré hrany, použiť ochranné kryty a lišty. Staršie deti sa rady šermujú, Aj pri starších

deťoch ostré predmety, ako napríklad, nože, skrutkovače, drevené štetce s ostrým ukončením - bodnutie štetcom do oblasti hrudníka spôsobilo smrteľný úraz školáka, taktiež hrozí úraz oka. Držte mimo ich dosahu, pokiaľ s nimi nie je dospelá osoba.

Učte ich, aby ostré predmety, napríklad nože a nožnice, prenášali vždy ostrou hranou smerujúcou nadol, aby s nimi nikdy nebežali, aby ich podávali druhej osobe tupou stranou – rúčkou noža alebo nožníc. Malým deťom kupujte detské nožnice, ktoré majú zaoblené konce.

## **Sklenené vitríny, sklenená doska konferenčného stolíka, presklené dvere**

Je potrebné zabezpečiť proti rozbitiu špeciálnou fóliou alebo ich dočasne odstrániť z dosahu detí. Viest' dieťa k tomu, aby sa neopieralo o sklené plochy, nekopalo a nebúchalo do nich.

## **Vykíbenia**

Najčastejšie k nim dochádza, keď rodič vedie malé dieťa za ruku, a to sa šmykne. Rodič inštinktívne dieťa pritiahne za ruku aby nespadlo a rameno dieťaťa nevydrží takéto náhle a značné zaťaženie. Pri takýchto situáciách sa snažte zmierniť pád, takto sa dieťa nezraní.

## **Zlomeniny**

Spôsobujú pády z vyvýšených miest, napríklad zo stola, stoličky, kuchynskej linky, poschodovej postele, gauča, schodov, okna, balkóna, preliezačky, hojdačky, stromu, kolobežky, bicykla, pády do jám a výkopov – ak staviate dom alebo chatu, buďte veľmi opatrní, pád zo strechy, pád z voľne uložených stavebných materiálov (napríklad pri behaní po kanalizačných rúrach naukladaných voľne na sebe), pád z voľne uložených spílených stromov – v tomto prípade existuje veľké riziko uvedenia do pohybu pňov, čo môže mať pre dieťa fatálne následky. V posledných rokoch pribúdajú pády detí z koní.

Ak máte podozrenie na zlomeninu, znehybnite končatinu a zabezpečte odborné lekárske vyšetrenie.

## **Schody**

Ak sú súčasťou bytu/domu, treba ich z oboch strán opatriť zábranami - dvierkami, aby dieťa nemohlo ísť samo na schody - priečky zábrany musia mať parametre detskej postielky. Ani trojročné dieťa nie je natoľko samostatné, aby bezpečne bez dozoru zvládlo pohyb po schodoch, či už smerom hore alebo dole. Ak pôjdete s dieťaťom po schodoch, vždy sa jednou rukou držte zábradlia.

Bezpečnosť schodiska zvýšia protišmykové podložky alebo pásky. Ak je schodisko v priestore a zábradlie má veľké štrbiny, treba po celej dĺžke zábradlia umiestniť sieť, ktorá zabráni prepadnutiu dieťaťa - vždy skontrolujte jej uchytenie, hlavne spodný okraj. Schodiskový priestor treba ponechať voľný, aby dieťa nezakoplo, čo by mohlo spôsobiť pád dieťaťa. Staršie deti ved'te k tomu, aby si v noci vždy zasvietili na schodisku, aby sa vždy držali zábradlia.

## **Stoličky, stôl**

Deti nikdy neklad'te na stôl. Ani starším deťom nedovoľte vyliezať na stôl. Keď si dieťa, ktorému dovoľte stáť na stoličke, prisunie stoličku k nábytku, učte ho, aby operadlo smerovalo k nábytku.

## **Okná, dvere na balkón**

Tu hrozí v každom veku nebezpečenstvo pádu. Všetky okná a balkónové dvere musia byť zabezpečené detskou poistkou tak, aby si ich dieťa samo neotvorilo. Pri väčších deťoch myslite na to, že si už môžu poradiť aj so zložitejším „patentom“, a preto poistky umiestňujte vo výške, kam dieťa nedosiahne. Ak balkónové dvere v spodnej časti obsahujú sklenú výplň, na sklo treba nalepiť ochrannú fóliu proti rozbitiu skla. Pri malých deťoch otvárať okno, a zaistiť ho pomocou detskej poistky, maximálne na šírku otvorenia okna 8 cm.

Pri umývaní okien a balkónových dverí malé deti umiestniť do ohrádky alebo posadiť do detskej stoličky.

01.09.2008: V pondelok ráno v Šali vypadol zo štvrtého poschodia štvorročný Adrián. Lekári sa ho márne snažili oživiť. Zo susedného paneláku, pred dvoma týždňami od tohto prípadu, vypadol dvojročný Romanko rovnako zo štvrtého poschodia, akoby zázrakom prežil.

14.06.2009: Deti pretlačili okennú sieťku proti hmyzu. Deanka a Damiánko vypadli z piateho poschodia obytného činžiaka v Nitre okolo 20.30 hodine. „Detičky údajne vyliezli v detskej izbe na parapetnú dosku, pričom za doposiaľ neobjasnených okolností vytlačili umelohmotnú sieťku proti hmyzu.“ Dvojročný chlapec zomrel, jeho rovnako stará sestrička bojuje o svoj život v nemocnici. Má poranenú chrbticu, hrudník a vnútrobrušné orgány.

Zdroj: nitrianska krajská policajná hovorkyňa Božena Bruchterová.

## Balkóny, terasy, verandy

Sú priestory, v ktorých ani na zlomok sekundy nenechávajte deti bez dozoru, hlavne vtedy, keď sa tam nachádzajú stoličky, stôl, škatule, debničky, či iné veci, po ktorých dieťa môže vyliezť a nakloniť sa cez okraj zábradlia. Kvetináče majte upevnené tak, aby ich dieťa nezhodilo/nevychodilo z balkóna. Ak v týchto priestoroch pestujete rastliny, dbajte na to, aby neboli jedovaté. Mokrá dlažba je šmyklavá, opatrite ju protišmykovou podložkou. Aj tu treba dať pozor na vzdialenosť jednotlivých častí zábradlia, aby si dieťa medzi ne nezakliesnilo hlavu alebo ruku.

## Dieťa musí vedieť, že:

- pri páde si môže rozbiť koleno, hlavu, zlomiť ruku, nohu, prípadne spôsobiť si iné zranenie. Každý pád môže spôsobiť bolestivý úraz. Väčšie dieťa musí vedieť, že pád aj z pomerne malej výšky je životu nebezpečný, napríklad pád z bicykla, zo stromu,
- vyliezať sa nesmie na nábytok, na stôl, kuchynskú linku, stoličky, stromy, pretože je to nebezpečné,
- po byte sa nesmie behať, pretože sa môže pošmyknúť alebo zakopnúť a pri páde si veľmi ublížiť,
- nikdy samé nesmie otvárať okná ani balkónové dvere a nesmie sa vykláňať z okna a z balkóna, pretože by mohlo vypadnúť,
- keď ide po schodoch, musí mať voľné ruky, aby sa mohlo držať zábradlia, celé chodidlo nohy musí klásť na schody, v noci si musí zasvietiť, aby na schody dobre videlo, po schodoch nesmie utekať, pretože pád dole schodmi je veľmi nebezpečný a bolestivý,
- mokrá podlaha je šmyklavá, preto v kúpeľni a pri bazéne musí chodiť opatrne a nesmie behať,
- keď na niečo nedočiahne, treba poprosiť rodiča, aby mu to podal. Ved'te deti k tomu, že navzájom si treba pomáhať,
- vonku sa musí pozeráť pred seba a pod nohy, aby nezakoplo, aby niekam nespadlo, aby nepodbehlo pod auto,
- vonku nikdy nesmie chodiť tam, kam mu to rodič nedovolil, musí vždy povedať rodičovi, kam ide, s kým, a kedy sa vráti,
- aj rozviazaná šnúrika na topánke môže spôsobiť nepríjemný pád, preto treba deti naučiť čo najskôr pevne si viazať šnúry. Ved'te deti k tomu, aby aj kamaráta upozornili, keď si u neho všimne rozviazanú šnúru.

## Otras mozgu

sa zvyčajne vyskytuje po tupých poraneniach hlavy.

## Ako postupovať pri otrase mozgu

- ak ste videli úraz a presne viete, ako sa dieťa u stal, a ak neprišlo k strate vedomia, napríklad dieťa hlavou ľahko narazilo do nezabezpečeného rohu stola, dieťa doma pozorne sledujte. Dávajte pozor na jeho spánok – dieťa nenechávajte bez dozoru. Ak neprimerane veľa spí, treba zabezpečiť odborné lekárske vyšetrenie,



- ak po úraze došlo k strate vedomia, vždy treba vyhľadať lekárske vyšetrenie,
- ak dieťa zvracia, taktiež treba okamžite vyhľadať lekárske vyšetrenie. Vracanie býva príznakom aj pri krvácaní do mozgu. Aj drobné krvácanie môže mať vážne následky,
- ak sa dieťa po úraze uloží a zaspáva, okamžite vyhľadajte lekára. Spavosť sa u dieťaťa nemusí prejaviť bezprostredne po úraze, ale aj neskôr,
- ďalšími sprievodnými príznakmi môžu byť: nevoľnosť, bolesti hlavy, závraty, zmena nálady – apatia alebo podráždenosť, porucha zraku – v takýchto stavoch treba zabezpečiť lekárske vyšetrenie,
- ak dieťa v dojčenskom veku spadne z prebaľovacieho pultu, z nezabezpečenej postieľky, vypadne z kočíka, musí ho vždy vyšetriť lekár,
- aj krvácajúcu ranu musí vyšetriť a ošetriť lekár,
- ak sa vám na dieťati niečo nepozdáva, najmä v dojčenskom období, i keď ste priamo nevideli, že by došlo k úrazu, treba vyhľadať odborné lekárske vyšetrenie dieťaťa.

## Ako predchádzať úrazom hlavy

- dojča nemožno nechať ani na zlomok sekundy bez dozoru na prebaľovacom pulte alebo prebaľovacej podložke. Rodič vždy jednou rukou pridržiava dojča, preto pred prebaľovaním si všetko potrebné pripravte na dosah ruky. Odporúča sa zabezpečiť alebo urobiť prebaľovací pult pre dieťa s vyvýšenými okrajmi. Pri páde dieťaťa zo stola alebo prebaľovacieho pultu často dochádza k závažným poraneniam hlavy, pri ktorých sa môže rozvinúť ťažké krvácanie alebo opuch mozgu,
- dať veľký pozor na rušivé faktory, ako napríklad zvonenie telefónu, poštárka či suseda. Vždy myslite na bezpečnosť svojho dieťaťa, a preto ho vždy vezmite so sebou, tak predídete nebezpečnému pádu dieťaťa,
- pamätajte na to, že čo vaše dieťa nedokáže v tomto okamihu, môže dokázať už o sekundu! Ak bábätko musíte položiť, položte ho na podložku na zem mimo koridorov chôdze, nikdy ho bez dozoru nenechávajte na mieste, z ktorého môže spadnúť,
- vytvorením bezpečného prostredia,
- používaním detských cyklistických prílb počas jazdy v detskej sedačke na bicykli rodiča, na trojkolke, bicykli, kolobežke, kolieskových korčuliach, skateboarde a taktiež používaním lyžiarskych prílb,
- bezpečným upevnením v zadržiavacích systémoch pri transporte detí v autách,
- sústredeným dozorom rodičov nad dieťaťom a predvídanie nebezpečných situácií,
- používaním protišmykových papúč a ponožiek v domácnosti a protišmykových topánok do vody – kúpaliská, prírodné vodné plochy. Obuv dieťa chráni aj pred úrazom, ktorý môže spôsobiť ostrý kameň alebo iný nebezpečný predmet.

## Udusenie

Udusenie dieťaťa môže spôsobiť vdýchnutie drobného predmetu, kúska potravy, malej hračky. Šnúrka oblečenia v oblasti krku, šnúrka, na ktorej dieťa nosí kľúče od bytu, ale aj šál okolo krku môže spôsobiť udusenie dieťaťa. Známý je prípad, keď chlapec zliezal zo stromu, zachytil sa mu šál a udusil sa. Malé deti nesmú nosiť retiazky.

Oblečenie, ktoré obsahuje šnúrku v oblasti krku buď nekupujte, alebo okamžite odstráňte. Šnúrka nemá byť ani na kapucni malých detí. Kľúče nech deti nosia v školskej taške. Mimo dosahu detí treba mať aj igelitové tašky a vrecúška. Deti si ich rady dávajú na hlavu, k zaduseniu môže dôjsť rýchlo. Pozor aj na odpadnutý gombík, mince, šperky, malé batérie - v žalúdku sa môžu stať elektrochemicky aktívne.

Sponka nepatrí do vlasov malým deťom.

Potraviny treba držať mimo dosahu dieťaťa. Napríklad vdýchnutie sušenej strukoviny je veľmi nebezpečné, nakoľko nasávaním vody z okolia zväčší svoj objem, čím spôsobí úplné upchanie dýchacích ciest.

Po prehĺtnutí cudzieho predmetu treba vždy vyhľadať lekársku pomoc, pretože len lekár môže zhodnotiť nález, určiť riziká a stanoviť ďalší postup.

## Hračky

Hračky musia zodpovedať veku dieťaťa. Pri kúpe si pozorne skontrolujte označenie vekovej hranice a dbajte na to, aby neobsahovali škodlivé látky. Uistite sa, že hračka sa nedá rozobrať na menšie súčiastky. Vyhýbajte sa hračkám, ktoré by obsahovali ostré hrany, vyčnievajúce hroty a drobné súčiastky. Pred prvým použitím odstráňte všetky plastové a iné obaly. Vhodnosť hračky ale zväžte sami, nakoľko nie všetky hračky pre deti do 3 rokov sú vhodné, resp. hračka od 3 rokov nemusí byť vhodná pre vaše trojročné dieťa. U detí do veku 3 rokov existuje nebezpečenstvo, že malé časti hračky, aj odmontované alebo zlomené časti, dieťa môže vdýchnuť a udusiť sa.

Všetky predmety, ktoré sú menšie ako 4 cm v priemere, sú pre deti do veku 3 rokov životu nebezpečné.

Latexové balóniky - deti do 8 rokov sa môžu uškrtiť alebo udusiť nenafúknutým alebo prasknutým balónikom. Nenaľúkané balóny musia byť mimo dosahu detí tejto vekovej kategórie. Nafúknuté balóny sú pre deti bezpečné, ale prasknutý balón okamžite znehodnoťte. Pomerne rozšírené sú koráliky, ktoré môže malé dieťa prehltnúť, vdýchnuť alebo strčiť do nosa alebo uška.

Ak máte doma staršie dieťa, dbajte na to, aby jeho hračky boli mimo dosahu mladšieho súrodenca. Pozor aj na pištole, ktoré môžu strieľať malé guľičky. (Skutočné strelné zbrane neukazujte deťom a držte ich mimo dosahu detí). Nebezpečné sú aj menšie ceruzky a gumovacia guma.

Po hre hračky treba vždy dať na svoje miesto, dieťa by sa mohlo potknúť a spadnúť. Taktiež na noc treba všetky hračky upratať a mobilné časti nábytku dať na pôvodné miesta, čím zabezpečíte aj priechodnosť evakuačných ciest. Hračky neodkladajte do hornej časti nábytku na viditeľné miesto, pretože dieťa bude mať snahu dostať sa k hračkám. Hračky treba pravidelne čistiť a kontrolovať, či sú v poriadku a neohrozujú dieťa.

## Utopenie

- dieťa sa môže utopiť už pri menej ako 5 centimetroch vody, dieťa sa topí v tichosti a rýchlo,
- ak sa hlavou dostane pod vodu malé dieťa, ktoré nevie plávať, automaticky sa nadýchne – väčšinou sa samo nedokáže dostať nad hladinu a začne sa topiť,
- bezvedomie nastáva približne za dve minúty,
- k poškodeniu mozgu môže dôjsť už po troch minútach bez kyslíku,
- topiace dieťa treba čím skôr vytiahnuť z vody,
- ak nedýcha, treba okamžite začať s oživovaním a zabezpečiť záchranú zdravotnú službu,
- riziká: dieťa sa pri hre vo vani pošmykne, hlavou sa dostane do vody, vdýchne vodu a začne sa topiť, lavór a aj vedro naplnené vodou je pre malé dieťa nebezpečné, dieťa na dvore spadne do nádrže s vodou, nakloní sa do suda, spadne do neho hlavou dole a bez pomoci sa z neho nedostane, dieťa môže spadnúť do nezabezpečenej studne, septika, dieťa spadne do nezabezpečeného záhradného bazéna, dieťa sa kúpe bez dozoru dospelého, dieťa je na vodnom bicykli či člne bez záchrannej vesty – aj deti, ktoré vedia plávať, musia mať záchrané vesty, ktoré majú riadne nasadené a zapnuté, na jedného neplavca musí byť jeden plavec, dieťa skočí hlavičkou do neznámej vody alebo bazéna, kde je málo vody, na zamrznutých vodných plochách dieťa môže ísť iba so zodpovednou dospelou osobou. Na zamrznutých vodných tokoch hrozí okrem prelomenia sa ľadu aj to, že prúd človeka môže stiahnuť pod ľad mimo otvor, a preto s deťmi je lepšie sa týmto miestam vyhýbať.

## Obareniny, popáleniny

*15.06.2009 Tatranská Javorina: Ročný chlapec na seba prevrátil termosku s horúcim čajom. Spôsobil si popáleniny na 30% povrchu tela - tvár, krk, hrudník a chrbát.*

*26.09.2003 Kecerovské Kostolany: skupinka detí sa predpoludním hrala za novostavbami domov. Deti mali zápalky a podpálili kôpku slamy, do ktorej spadlo dvojročné dievčatko. Dievčatko utrpelo popáleniny tretieho stupňa na 97% povrchu tela, umrelo v nemocnici.*

- viac ako 90% malých detí sa obarí horúcou vodou, kávou, čajom alebo polievkou,
- 10% percent tvoria popáleniny horúcim predmetom, plameňom,

- pri malých deťoch nepoužívajte obrusy, k najčastejším prípadom obarenia dochádza vtedy, keď na seba dieťa strhne vriaci čaj, kávu alebo pokrm tým, že chytí obrus a stiahne ho k sebe. Veľké riziko je v období prvých nesmelých krôčikov, keď sa dieťa pridrižiava okolitých predmetov, aby si zabezpečilo lepšiu stabilitu. Všetky horúce predmety kladte mimo dosahu detí – horúce predmety nekladte na kraj stola, kuchynskej linky, na podlahu. Pozor na to, že dieťa si časom dokáže prisunúť stoličku a vyliezť na ňu, takto sa mu v jednom okamihu zväčší dosah, takže ani stred stola nebude už bezpečný, ani vzdialenejšia časť kuchynskej linky,
- obzvlášť dohliadajte na otvorený oheň (plameň plynového horáka, sviečky) a elektrické prístroje (varná kanvica, žehlička). Prevrátením alebo strhnutím na seba si deti môžu spôsobiť ťažké obareniny a popáleniny,
- ak máte radiátory príliš horúce, odčleňte ich od ďalšieho priestoru vhodným nábytkom.

*3.6.2007: Posádka LZSS ATE zo strediska Banská Bystrica popoludní prevážala z Roosveltovej nemocnice v Banskej Bystrici do bratislavskej nemocnice 1 ročné dieťa zo Zvolena, ktoré malo popáleniny na 40% tela.*

## Dieťa musí vedieť, že:

- popáleniny spôsobujú predmety, ktoré majú vysokú teplotu, napríklad zapálená zápalka, plameň sviečky, plameň na plynovom horáku, horúca rúra, oheň v krbe, piecka v kuchyni u starkej, žehlička, ale aj elektrický prúd, ktorý je v elektrických zásuvkách a zapojených elektrických spotrebičoch v elektrických zásuvkách, zapnutá žiarovka,
- horúca káva, čaj, polievka, vriaca voda vo varnej kanvici môže spôsobiť veľmi vážne a bolestivé obareniny,
- nikdy nesmie chytať a nič vkladať do elektrických zásuviek a hrať sa s vecami, ktoré sú zapojené do elektrických zásuviek,
- nesmie sa hrávať v blízkosti elektrických zariadení, pretože mohlo by ich stiahnuť na seba a popáliť sa,
- zápalky a zapalovače nie sú na hranie, ak ich nájde doma, upozorní na to rodiča, vonku ich taktiež neberie do rúk, zápalky a zapalovač môžu zapáliť oblečenie, spôsobiť požiar domu, podpáliť les, kde by bolo popálených veľa zvieratiek - dieťa informujte postupne a primerane veku, nesmie to u neho vyvolávať strach a stres,
- oheň môže zakladať len dospelá osoba,
- horiacu sviečku nesmie chytať do ruky, nesmie sa približovať k piecke a krbu, pokiaľ sa v nich kúri, nesmie sa hrať pri sporáku v kuchyni ani s ním,
- obareniny a popáleniny sú veľmi bolestivé, dlho sa liečia. Väčšie dieťa musí vedieť, že veľký rozsah popálení je životu nebezpečný.

Na horúcej žiarovke môžete dieťaťu vysvetliť, ako ho môže elektrický prúd, ktorý nevidieť, popáliť. „Keď žiarovka nesvieti, je studená.“ Potom zapojte elektrickú šnúru do zásuvky tak, aby žiarovka začala svietiť. Obaja s dieťaťom držte ruky kúsok od žiarovky, aby dieťa zacítilo, ako rýchlo sa žiarovka po rozsvietení zohreje. Potom mu môžete položiť otázky a vysvetliť: „Cítil si, ako rýchlo sa žiarovka po zapojení do elektrickej zásuvky rozpálila? Popálila by ťa rýchlo a veľmi? Elektrický prúd po vniknutí do žiarovky ju dokáže rýchlo rozpáliť, tak isto to dokáže aj s tebou – elektrický prúd ťa zohreje tak veľmi, že ti spôsobí až popáleniny. Preto nikdy nesmieš chytať a nič vkladať do elektrických zásuviek, hrať sa s elektrickými zariadeniami, chytať elektrické káble.“ Postupne ho oboznámte so všetkými elektrickými spotrebičmi v domácnosti. Keď bude dieťa staršie, upozorníte ho počas prechádzky, že nesmie liezť na stožiare vysokého napätia a na železničné vagóny – všeobecne, nie len kde je elektrifikovaná železničná trať a približovať sa k spadnutému elektrickému vedeniu.

**K zraneniu dieťaťa môže dôjsť aj** pri hre s iným dieťaťom, väčšinou na základe vzájomného konfliktu, preto dbajte na dostatočný dozor.

## Elektrický prúd

- elektrické zásuvky zabezpečte plastovými ochrannými krytmi alebo pri stavbe osadte typy so zabudovanou bezpečnostnou poistkou. Doma všetky nebezpečné predmety, ktoré by dieťa

mohlo strčiť do elektrickej zásuvky, držte mimo dosahu detí, ako napríklad drôty, ihly, ihlice, klince, sponky, špendlíky a podobne,

- elektrické šnúry starostlivo uložte za nábytok, do líšt, prípadne pod koberce tak, aby sa o ne dieťa nepotklo, nemohlo sa hrať s nimi, nemohlo ich prehrýzť, prípadne stiahnuť elektrospotrebič,
- nezapájajte príliš veľa spotrebičov do jednej zásuvky alebo predlžovacej šnúry, mohlo by to spôsobiť požiar alebo poškodenie rozvodov,
- zapnuté elektrické spotrebiče nenechávajte bez dozoru, po ukončení činnosti ich odpojte od elektrickej siete a uložte mimo dosahu detí, príslušnú elektrickú zásuvku hneď zabezpečte plastovým ochranným krytom,
- elektrické káble a spotrebiče pravidelne kontrolujte, prípadné poškodenia okamžite odstráňte,
- učte deti, aby neťahali násilím elektrické káble zo zásuviek,
- elektrospotrebiče používajte v dostatočnej vzdialenosti od vody,
- elektrické spotrebiče, ktoré sa pri používaní zahrievajú, používajte v dostatočnej vzdialenosti od horľavých materiálov. Nezakrývajte a nič nesušte na elektrických ohrievačoch vzduchu,
- pred odchodom z domu skontrolujte, či všetky malé elektrické spotrebiče sú vypnuté,
- elektrické spotrebiče a zariadenia sa nesmú hasiť vodou.

## Stolné lampy

- dieťa môže vymontovať žiarovku, zapnúť lampu a chytiť sa elektrickej objímky - hrozí úraz elektrickým prúdom, čo môže mať smrteľné následky! Vyskrutkovanú žiarovku môže rozbiť a spôsobiť si rezné rany a vložiť sklo do úst,
- dieťa sa môže popáliť na zohriatej žiarovke, preto stolné lampy držte mimo dosahu detí,
- elektrické šnúry musia byť mimo dosahu detí. Hrozí stiahnutie spotrebiča na seba,
- pozor, klasické žiarovky môžu prasknúť.

## Nábytok

- v blízkosti okien nenechávajte stoličky a stoly, dieťa by sa mohlo dostať k oknu,
- zabezpečte, aby dieťa nemohlo vyliezť tam, odkiaľ by si mohlo pri páde spôsobiť úraz. Dieťa sa má pohybovať v bezpečnej výške. Nikdy nenechávajte dieťa napríklad na stole, lavici alebo kuchynskej linke,
- používajte stabilný nábytok, aby nehrozilo ľahké prevrhnutie – treba myslieť na to, že dieťa ho môže zaťažiť. Dbajte, aby aj stoličky boli stabilné,
- ak hrozí prevrhnutie nábytku, použite bezpečnostný pás, ktorým nábytok pripevníte o stenu, alebo „L“ profil,
- na sklo treba nalepiť ochrannú fóliu proti rozbitiu skla,
- police musia byť pevne pripevnené ku stene, na police, ktoré sú súčasťou nábytku, namontujte ochranu proti prevráteniu,
- kľúčiky od uzamykateľného nábytku a dverí treba držať mimo dosahu detí – riziko prehltnutia, dieťa by sa mohlo zamknúť a nebude sa vedieť otvoriť,
- nestabilné predmety neumiestňujte voľne na nábytok, napríklad vázy a sochy. Držte ich mimo dosahu malých detí,
- kovanie by malo byť také, ktoré zabráni úplnému vysunutiu zásuvky. Rúčky by nemali mať ostré hrany,
- dvierka a zásuvky zabezpečte detskými bezpečnostnými poistkami,
- používajte navíjač šnúr žalúzií.

## Dvere

- silnejší prievan v byte môže zabuchnúť dvere alebo okno, pričom hrozia nasledovné riziká: sklenená výplň dverí alebo okna sa môže rozbiť a padajúce sklo môže poraniť dieťa. Padajúce rozbité sklo môže spôsobiť poranenie pľúc malého dieťaťa - hrúbka hrudnej steny pri malých deťoch je približne 1 cm, čo pre väčší a špicatý kus padajúceho skla nie je problém

prepichnúť a poškodiť pľúca. Keď sa sklo zapichne do dieťaťa, sklo nikdy nevyberajte a ihneď treba zabezpečiť odborné lekárske vyšetrenie a ošetrovanie! Pri vážnom poranení volajte na telefónne číslo 155 alebo 112,

- malé dieťa sa pri prvých krôčikoch pridrižiava stien a nábytku. Keď sa práve bude držať zárubne dverí a prievan zabuchne dvere, môže prísť k veľmi vážnemu poraneniu ruky dieťaťa, prípadne k ďalšiemu zraneniu úderom do hlavy a tela dieťaťa,
- na sklené dvere nalepte ochrannú fóliu proti rozbitiu skla a dostatočne zreteľné nálepky, ktoré upozornia dieťa na prekážku - nálepky lepte v úrovni detských očí a nižšie. Príliš vysoko nalepená nálepka nemusí splniť svoj účel,
- pri malých deťoch nepoužívajte lietacie a samozatváracie dvere,
- používajte obojstrannú brzdu dverí – zaistí uje pootvorené dvere,
- používajte zastavovač dverí, ktorý sa upevňuje na vrchnú časť zárubne a bráni úplnému uzavretiu dverí,
- používajte poistku dverí – upevňuje sa na vrchnú časť dverí a bráni ich úplnému uzavretiu,
- kľúče od dverí držte mimo dosahu detí.

## Klimatizácia

Novorodenec ešte nemá dobre vyvinutú termoreguláciu - spočiatku si nedokáže sám teplo v dostatočnej miere vytvoriť a ani udržať. Preto veľmi opatrne cez letné mesiace používajte klimatizáciu v obytných priestoroch ako aj v motorovom vozidle, pretože novorodenec veľmi zle znáša prudké zmeny teplôt. Čo dospelá osoba vníma ako príjemné ochladenie, novorodencovi môže spôsobiť hypotermiu – podchladenie.

## Otravy

*4 ročné dievča doma vypilo neznáme množstvo roztoku na bradavice pripraveného v lekárni. Po požití vracalo, začalo byť spavé, výrazne slinilo, malo hnačky. Po prijatí do nemocnice bola poskytnutá intenzívna terapia, ale stav sa zhoršil, dievčatko upadlo do kómy, z ktorej sa neprebralo. Po dvoch rokoch od intoxikácie pretrváva závažné poškodenie mozgu.*

*2 ročné dievča požilo asi 2-3 tabletky lieku, ktorý sa používa na liečbu malárie a má aj silný protizápalový účinok. Matka našla dieťa modré, vracajúce. Privolaná RZP namerala nízky tlak krvi, bola potrebná resuscitácia. Dieťa bolo prevezené na kliniku anesteziológie a intenzívnej medicíny, kde napriek intenzívnej terapii zomrelo.*

*2 ročný chlapec, nájdený doma matkou, ako sa hrá s prípravkom na čistenie sifónov. Prípravok obsahoval granuly hydroxidu sodného. Táto látka má silne zásadité pH a pri kontakte, resp. požití pôsobí leptavo na kožu a sliznice. Granulky boli rozsypané okolo dieťaťa, niekoľko z nich držalo dieťa v ruke, jednu granulku vytiahla matka z úst dieťaťa a jednu malo dieťa prilepenú na vrchnej pere. Pri vyšetrení v nemocnici zistené poleptanie vrchnej pery, závažné poleptanie jazyka, podnebia a hltana. Chlapec mal problémy s prehĺtaním, výrazne slinil. Počas 4 dní bola potrebná parenterálna výživa, infúzna liečba, stav pacienta sa postupne upravil.*

Otravy detí sú pomerne časté. Rodičia dbajú na bezpečnosť svojich detí doma, ale k otrave dieťaťa veľmi ľahko môže dôjsť, napríklad na návšteve alebo u starých rodičov, pretože nebezpečné látky a lieky môžu byť v dosahu dieťaťa. Keď s dieťaťom budete v priestore, ktoré nie je prispôbené nástrahám jeho veku, musíte byť neustále s dieťaťom.

*14.01.2009: Takmer tragické zhoršenie zdravotného stavu štvorročnej Sabrinky a jej o rok staršej sestry spôsobili psychofarmaká (lieky), ktoré dievčatá zjedli. Ak by deťom včas zdravotníci nepomohli, v prípade užitia väčšieho množstva mohol mať nevinný experiment tragické následky. Dievčatká našli v pondelok v zlom stave ich starí rodičia. Lekári ich v dome nevedeli prebudiť, a tak ich vrtuľníkom leteckej záchrannej služby ATE previezli do detskej fakultnej nemocnice v Bratislave.*

*Extrémny bol prípad akútnej otravy alkoholom dvojročného chlapca, ktorý vypil asi liter stolového ovocného vína, ktorým ho ponúkla na rodinnej oslave šesťročná sestra.*

Podľa štatistiky NTIC za rok 2008 tvorili deti do 3 rokov 57% zo všetkých detských konzultácií, ktoré boli zaznamenané, deti od 0 do 6 rokov tvorili 69,5% zo všetkých detských konzultácií.

Ak k vám príde návšteva, treba dávať pozor na tašky a dámske kabelky, v ktorých môžu byť napríklad nožničky, zrkadlo, lak na nechty, kozmetické prípravky, rôzne drobné veci a pozor treba dávať aj na zvrchníky, nakoľko vrecká môžu skrývať veľké nebezpečenstvo pre dieťa, napríklad v liekoch. Najbezpečnejšie riešenie je uzamknutie týchto vecí do skrine.

- nebezpečné látky, ako napríklad: lieky, alkohol, čistiace a dezinfekčné prostriedky, náterové hmoty, riedidlá, lieh, benzín, lepidlá, odfarbovač, lak na nechty, odlakovač, krémy na čistenie topánok, tekuté mydlo, prostriedky na pranie, bieliace prostriedky, kozmetické prípravky, insekticídy, postrekové látky používané v záhradníctve, jedy na hľodavce a iných škodcov zabezpečte tak, aby boli mimo dosahu detí. Najbezpečnejšie je ich skladovať v uzamknutých priestoroch, ktoré sú mimo dosahu detí – dvojitý zabezpečenie je veľmi prospešné. Doslova prehnaná opatrnosť v tejto veci je na mieste. Čistiace prostriedky a chemikálie kupujte s uzáverom s detskou poistkou,
- na čistenie bytu používajte prostriedky na to určené, pri používaní čistiacich prostriedkov daný priestor dostatočne vetrajte, malé deti majte napríklad v ohrádke v detskej izbe,
- vždy skontrolujte byt, či ste niečo po čistení bytu nezabudli odložiť - takto sa dieťa najčastejšie dostane k nebezpečným látkam v domácnosti,
- čistiace a dezinfekčné prostriedky vždy skladujte v obaloch na to určených,
- domáce kvety a rastliny: preverte si vaše izbové rastliny, či nepatria medzi jedovaté. Napríklad veľmi nebezpečnou rastlinou je difenbachia, po požití listov môže spôsobiť smrteľnú otravu. Na terasách sa často pestuje oleander, ktorý je taktiež prudko jedovatý. Pre malé deti sú nebezpečné niektoré druhy kaktusov. Deti ohrozujú aj rastliny, ktoré majú ostré alebo zašpicatené hrany a konce listov a listy posiate drobnými ostňami alebo drobnými zúbkami. Deti učte, že izbové rastliny nie sú určené na konzumáciu, ani tie, ktoré nie sú jedovaté,
- jedovaté rastliny rastú aj vo voľnej prírode, preto deti na vychádzkach treba mať neustále pod dohľadom, napríklad požitie troch bobúľ ľuľkovca zlomocného je pre dieťa smrteľné, na otravu bohlehlavom škvrnitým sa stačí „iba“ nadýchnuť vôňou rastliny,
- nikdy deťom nehovorte, že lieky sú cukríky, aj keby vám to malo pomôcť pri užívaní liekov pri chorobe dieťaťa. Mohlo by ich to lákať si pomaškrtiť na „cukríkoch“ aj bez vášho súhlasu a dozoru. Z uzamknutej domácej lekárnice berte vždy len potrebný počet a množstvo liekov – otvorenú fľaštičku liečiva dieťa stihne vypiť pri krátkom otočení sa rodiča. Lieky neužívajte pred deťmi, deti veľmi rady napodobňujú starších. Lieky nezahadzujte doma do odpadkového koša a ani voľne do smetných nádob - deti sa aj takto môžu k nim dostať. Nepoužité lieky odovzdajte v lekární. Ved'te deti k tomu, aby neznáme predmety a látky nebrali do rúk a ani ich v žiadnom prípade nekonzumovali,
- otrava hubami: pokiaľ nájdenu hubu nepoznáte na 100%, že je jedlá, neexperimentujte! Pozor na malé deti, ktoré môžu zo zvedavosti ochutnať jedovaté huby. Deťom do 10 rokov sa vôbec neodporúča podávať jedlo z húb,
- príznaky otravy a prvá pomoc - pozrite časť prvá pomoc.

### **Dieťa musí vedieť, že:**

- sú látky, ktoré sa môžu jesť a sú látky, ktoré sa nesmú jesť, pretože sú jedovaté, napríklad chemikálie, rastliny, lieky, veci nájdene mimo domu,
- keď zje niečo jedovaté, môže sa otráviť a bude ho veľmi bolieť bruško. Starším deťom treba povedať, že sú látky, ktoré sú pre človeka smrteľne jedovaté,
- jesť a piť môže iba to, čo dostane od rodičov, starých rodičov a osôb, s ktorými je dieťa v blízkom kontakte,
- keď bude hladné alebo smädné, poprosí rodiča alebo babku, dedka, samé si nemôže nič brať na jedenie a na pitie,

- lieky mu môže dávať iba rodič, keď nájde v byte lieky, nech to hneď povie rodičom, sám si nesmie žiaden liek brať,
- aj zvieratká v lese sa od svojich rodičov musia naučiť, ktoré rastliny, plody a huby sú jedlé a ktoré sú jedovaté. V lese sa musí zdržiavať v blízkosti rodičov a samé v lese nič nesmie zbierať a konzumovať,
- Predmet alebo látka, ktorá spadla na zem, sa už neje. Žiadne predmety a látky, ktoré nájde na zemi, doma alebo vonku, nepatria do úst,
- v pivničných priestoroch sa umiestňuje jed na hlodavce, ktorý je pre človeka smrteľne jedovatý,
- do odpadkového koša sa veci hádžu a nikdy nevyberajú,
- otráviť sa môže aj svojimi špinavými rukami. Ruky si treba vždy umyť po príchode domov, pred každým jedlom, po toailete mydlom a teplou vodou.

## **Požiarna prevencia**

Ved'te deti k tomu, aby sa nikdy nehrali s ohňom. Dieťa musí vedieť, že hra so zápalkami a zapaľovačom je veľmi nebezpečná. Dieťa môže založiť požiar, môže zapáliť svoje oblečenie. Zápalky a zapaľovače musia byť mimo dosahu detí. Nikdy nepodceňujte detskú zvedavosť a schopnosť použiť zápalky alebo zapaľovač. Deti v týchto veciach sú nadmieru šikovné a vynaliezavé. Ak dieťa nájde doma zápalky alebo zapaľovač, nech túto skutočnosť čo najskôr oznámi rodičom. Dieťa nájdené zápalky alebo zapaľovač nikdy neberie do svojich rúk!

## **Ak začne horieť dom**

- ak začne horieť dom, okamžite ho treba opustiť,
- na opustenie domu treba použiť najbližší možný východ za predpokladu, že je bezpečný.

## **Požiarny evakuačný plán**

- vypracujte si požiarny evakuačný plán domu/bytu,
- preberte všetky možné varianty požiaru,
- treba myslieť na to, že deťom počas evakuácie musí asistovať (pomáhať) rodič alebo iná dospelá osoba,
- nenechávajte deti doma samé,
- v prípade dojčiat a malých detí treba napláňovať KTO a AKO zabezpečiť vynesenie dieťaťa z domu.

## **Dve únikové cesty**

- pre každú miestnosť (izbu) treba zabezpečiť dve únikové cesty,
- prvú únikovú cestu predstavujú dvere, druhú cestu predstavuje okno,
- ak plánujete ako únikovú cestu okno, preverte, či okno-okná nie sú priklinované, resp. zalepené od farby, či sa dajú ľahko otvoriť každému členovi vašej rodiny,
- ak nie je okno na prízemí, cez otvorené okno volajte - kričte o pomoc. Za každú cenu musíte dať o sebe vedieť,
- ak ide o bytovku, počas požiaru sa nesmie používať výťah. Ak je schodisko zadymené, nesmie sa už použiť. Ak bývate na vyššom poschodí a počas požiaru už nemôžete bezpečne opustiť byt, taktiež musíte dať o sebe vedieť - vyhod'te cez okno kus oblečenia, vankúš alebo hračku, ktorá je ľahká a nespôsobí úraz, mávajte oblečením, ktoré má jasnú farbu. Ak je noc, blikajte svetlom a volajte o pomoc, ak nie je elektrický prúd, tak baterkou. O sebe môžete dať vedieť aj pomocou mobilného telefónu, ak ho máte k dispozícii: zavolajte hasičom na t. č. 150 alebo na linku tiesňového volania 112 a nahláste svoje meno, adresu, poschodie a svoju situáciu: napríklad volám sa Jožko Fľak, bývam na Športovej ulici 22 v meste Martin, som na šiestom poschodí – smer nákupné stredisko, v dome horí a byt sa nedá opustiť schodiskom, je silné

zadymenie. Telefón nepoložte ako prvý – rozhovor ukončuje vždy až dispečer operačného strediska.

## Miesto stretnutia

- treba dohodnúť bezpečné miesto mimo domu, kde sa celá rodina stretne - musíte si byť 100% istí, že ste všetci opustili budovu – byt,
- treba brať do úvahy, že dom alebo jeho časť sa môže zrútiť, hrozí riziko výbuchu plynu alebo iných výbušných látok, ktoré sa môžu nachádzať v dome.

## Pravidelne trénujte evakuáciu

- pravidelne trénujte evakuáciu vo všetkých možných variantoch minimálne dvakrát za rok. Požiar môže vypuknúť aj v noci, váš mozog bude v útlme a pridruží sa ešte aj stres - v takomto rozporení by sa vám ťažko vymýšľal bezpečný únikový plán,
- máte premyslené, ako opustíte izbu na prvom poschodí, ak budete musieť použiť okno?

## Evakuačné cesty

- evakuačné cesty udržiavajte čisté a priechodné,
- treba dbať na to, aby na noc v detskej izbe boli uložené hračky, oblečenie a nábytok,
- chodby, ktoré plnia aj účel evakuačných ciest sú často využívané ako sklad rôznych vecí (čo je nepripustné) – uložené veci znižujú priechodnosť únikovej cesty, v niektorých prípadoch môžu únikovú cestu úplne zatarasiť (zrútenie sa vecí, požiar uložených vecí),
- hlavne na chatkách sa často na prízemných oknách používajú mreže, čo znemožňuje v prípade požiaru použiť okná ako únikovú cestu.

## Čo má robiť dieťa, ak horí

- ved'te deti k tomu, že ak spozorujú oheň, nech okamžite reagujú krikom HORÍ – HORÍ – HORÍ a okamžite opustia ohrozený priestor (dom),
- ak ide o oheň/požiar v dome a rodičia sú doma, treba o ňom okamžite informovať rodičov – dieťa kričí HORÍ - HORÍ - HORÍ a uteká za rodičom (nenechávajú deti doma samé). V iných prípadoch o ohni/požiar deti informujú najbližšiu dospelú osobu, hoci aj búchaním na cudzí byt. Ak sú samé a majú mobilný telefón (za predpokladu, že deti sú väčšie), tak z bezpečného miesta nahlásia požiar hasičom na telefónne číslo 150 alebo na linku tiesňového volania 112,
- ved'te deti k tomu, že ak samé spôsobia požiar, nech reagujú tak, ako v predchádzajúcom odstavci. Nech sa neboja trestu. Deti musia vedieť, že aj keď utečú a nenahlásia požiar, vždy sa zistí, kto založil oheň – útek a zatajenie požiaru im nepomôže. Vysvetlite deťom, že keď ihneď nahlásia založený požiar, škody budú minimálne a ich potrestanie bude predstavovať iba otcovské napomenutie so slovami: ešte dobre to dopadlo a som rád, že si (ste) nahlásil(i) založenie požiaru,
- naučte deti, ako majú opustiť dom v prípade požiaru (vypracujte s deťmi evakuačný plán pre svoj dom a cvičte evakuáciu). Vysvetlite deťom, že sa nesmú schovať pred ohňom v izbe – v kúte, pod posteľ, v skrini, za záves a pod. Vysvetlite deťom, že ich neohrozuje len oheň, ale že vplyvom horenia vznikajú jedovaté splodiny horenia (človek ich nevníma - necíti), ktoré sú veľmi nebezpečné a človek sa môže zadusiť už aj niekoľkými vdychmi. Vysvetlite deťom, že oheň sa v izbe rozšíri na celú jej plochu, a tak sa dostane aj k nim alebo im odreže únikovú cestu cez dvere alebo okno. Neustále učte deti, že základná zásada pri spozorovaní alebo založení ohňa/požiaru je rýchlo utekať preč z ohrozeného miesta/oblasti a kričať HORÍ - HORÍ – HORÍ! Deti nikdy nesmú hasiť čo i len malý požiar,
- vysvetlite deťom, aby sa neschovávali pred hasičmi, zo strachu pred uniformou. Deti majú vo všeobecnosti rešpekt pred uniformami, o to väčší v stresovej situácii. Objasnite deťom, že ujo hasič im chce pomôcť, pretože ujo hasič zachraňuje deti.



## ***Detské ihriská***

Treba používať iba ihriská, ktoré sú v dobrom technickom stave. Podložie musí byť mäkké, za žiadnych okolností nemôže byť betónové, asfaltové, z utlačeného piesku alebo zeme. Takéto podložie sú nedostatočné. Pozor na okraje pieskoviska, ktoré veľakrát pri páde dieťaťa predstavujú riziko.

Ďalej je tu riziko vyletenia z hojdačky, úraz po jej odtrhnutí, úraz temena hlavy môže spôsobiť vis dole hlavou s rozhúpaním, pád z preliezky, úraz hlavy podbehnutím malého dieťaťa k hojdajúcemu sa kamarátovi. Hojdačky by mali byť ohradené zábradlím, aby sa pri nich nehrali iné deti. Z dôvodu uvedených rizík na detských ihriskách treba zabezpečiť taký dohľad nad deťmi, ktorý zohľadňuje ich vek a schopnosti.

## ***Detské zadržiavacie systémy a bezpečnostné pásy nestačia***

V zákone sa píše: *"Ak sa na sedadle vozidla vybavenom bezpečnostným pásom prepravuje dieťa s výškou menšou než 150 cm, musí byť toto sedadlo vybavené detským zadržiavacím zariadením".*

Koncentrovaný úder do hlavy už pri rýchlosti 11 km/h dokáže usmrtiť dospelého človeka. Detská hlava je jemnejšia, preto môže dieťa utrpieť smrteľný úraz už aj pri nižšej rýchlosti.

Z týchto poznatkov vyplýva, že pre dieťa, ktoré nie je v zadržiavacom systéme (v autosedačke) alebo nepoužije bezpečnostné pásy, môže byť náraz vozidla pri jazde na prvom rýchlostnom stupni – čiže už pri samotnom rozbehu, smrteľný! Treba myslieť aj na tú skutočnosť, že na ceste do vášho auta môže naraziť iné auto, a to pri ľubovoľnej rýchlosti. Ak pôjdete vozidlom s dieťaťom čo i len kúsok, vždy použite podľa vhodnosti buď detskú autosedačku alebo bezpečnostné pásy.

Podľa medzinárodnej organizácie National Highway Traffic Safety Administration správne používanie autosedačiek redukuje počet smrteľných úrazov o 60 – 70% a o 40% úrazov s ťažkým poškodením zdravia.

Čelný náraz v rýchlosti 50km/h do pevnej prekážky zodpovedá pádu z výšky 10 m, čo predstavuje približne výšku štvrtého poschodia. Zákon zotrvačnosti hovorí, že teleso, ktoré je v pokoji alebo v rovnomernom priamočiari pohybe, zotrva vo svojom pohybovom stave, kým nie je prinútené vplyvom nejakých interakcií (síl) svoj pohybový stav zmeniť. Z toho vyplýva, že pri čelnom náraze v rýchlosti 50km/h nepripútané dieťa bude zo sedadla vymrštené vpred rýchlosťou 50km/h. Preto pri čelných nárazoch pomerne často nepripútané osoby vo vozidle prerazia čelné sklo a nachádzajú sa ďaleko od vozidla. Kolkokrát ešte vidieť na našich cestách menšie deti stáť medzi sedačkami – dieťa je doslova pripravené na vymrštenie z auta, alebo sedieť len tak na kolenách druhej osoby – dieťa pri náraze už v oveľa menšej rýchlosti ako 50km/h má takú vysokú kinetickú energiu, že ho neudržíte v rukách, pri prudkom brzdení ho nepripútaná osoba ešte vlastným telom pripučí o predné sedadlo. Preto treba vždy dbať na bezpečné pripútanie dieťaťa vo vozidle.

Deti majú v porovnaní s dospelými odlišné fyziologické charakteristiky, sú nižšie, ich ťažisko je umiestnené výrazne vyššie ako u dospelého človeka, hlava dieťaťa je relatívne veľká, a záklon detskej hlavy sa nesmie robiť príliš veľký. Preto pri malých deťoch sa musí detská sedačka inštalovať proti smeru jazdy.

Pásy detskej autosedačky by mali byť vedené cez tie časti tela, ktoré sú na to predpísané v návode. Detské autosedačky sa dajú pripevniť o úchytky, ktoré sú umiestnené v medzere medzi sedacou časťou sedadla a operadla. Tento systém je známy ako ISOFIX.

## ***Základné členenie detských zadržiacích zariadení***

### **Kategória 0**

Určená pre deti do jedného roku a s hmotnosťou do 10 kg. Musí byť inštalovaná zásadne proti smeru jazdy. Povolená je aj montáž na predné sedadlo. Za podmienky, že je deaktivovaný airbag spolujazdca.

### **Kategória 0+**

Určená deťom vo veku do dvoch rokov a hmotnosti max. 13 kg. Musí byť nainštalovaná zásadne proti smeru jazdy. Montáž na predné sedadlo nie je odporúčaná. Mala by teda zostať vzadu.

### **Kategória I**

Určená deťom vo veku od deviatich mesiacov do štyroch rokov s hmotnosťou 9 až 18 kg. Inštalujú sa v smere jazdy na zadné sedadlá, ale pokiaľ je dieťa ešte malé, môžu byť inštalované aj proti smeru jazdy. Tieto sedačky musia byť povinne vybavené bezpečnostným pásom v oblasti rozkroku.

### **Kategória II**

Určená deťom vo veku od troch do šiestich rokov s hmotnosťou od 15 do 25 kg. Montujú sa v smere jazdy na zadné sedadlá. Keďže deti sú v tomto veku už pomerne vysoké, je dobré, ak má sedačka dostatočnú podperu hlavovej časti. Dieťa sa fixuje bezpečnostnými pásmi.

### **Kategória III**

Určená deťom vo veku od päť do dvanásť rokov s hmotnosťou od 22 do 36 kg. Montujú sa v smere jazdy na zadné sedadlá. Pri tomto type je veľmi dôležité výškové nastavenie, aby sa pás nikdy neprechádzal v blízkosti hrtanu.

Pri kúpe detskej autosedačky si vždy pozorne pozrite informácie na homologizačnom štítku, ktorý udáva krajinu výrobcu, číslo schválenia, možnosti použitia (na všetky alebo vybrané typy vozidiel) a hmotnostnú kategóriu. Sedačky s takýmto štítkom podliehajú pravidelným nárazovými testom osvedčujúcim kvalitu výrobku.

Výskumy zamerané na posúdenie účinnosti bezpečnostných pásov vo vozidlách ukázali, že ich použitím sa zníži riziko úmrtia pri dopravnej nehode približne o 61%. Výskumy taktiež preukázali, že nepripútané osoby na zadných sedadlách ohrozujú v prípade kolízie osoby sediace na predných sedadlách. Preto vždy dbajte na to, aby osoby sediace vzadu boli pripútané bezpečnostnými pásmi.

Správne použitie bezpečnostných pásov: spodný pás má byť tak nízko nad nohami, aby nezasahoval do oblasti žalúdka, diagonálna časť vedie cez ramená mimo hrtanu. Takéto nastavenie zmiernuje nárazy spôsobené zotrvačnou silou pri náraze. Bezpečnostný pás treba používať aj počas tehotenstva.

- používajte kvalitnú detskú autosedačku,
- zabezpečte jej správne nastavenie a montáž – riad'te sa priloženým návodom - sedačka je správne umiestnená, keď sa ňou nedá takmer pohnúť,
- štatisticky najbezpečnejším miestom je miesto na sedadle za spolujazdcom. Taktiež je najbezpečnejšie pri nastupovaní, vystupovaní a umiestňovaní dieťaťa do autosedačky – zo strany chodníka. Vodič vidí lepšie na dieťa,
- pred každým použitím sedačky skontrolujte, či je správne prichytená,
- pred jazdou sa vždy ubezpečte, že dieťa je správne pripútané – popruhy tesne priliehajú k telu (pod popruhy vložíte len prsty ruky), pásy nesmú viesť cez krk,
- dieťa treba umiestniť do sedačky aj pri jazde na krátku vzdialenosť,
- malé deti nikdy v autosedačke nenechávajte bez dozoru – šoférovať by mala druhá osoba,
- ak vám malé dieťa v autosedačke zaspí, po príchode do cieľa cesty treba okamžite dieťa vybrať z autosedačky a uložiť do postielky. Po zastavení vozidla dieťa zaspí tvrdšie a v sedačke mu hrozí udusenie. Ak prenášate dieťa v autosedačke, položte ju vždy na zem alebo podlahu,

- staršie deti ved'te k tomu, aby sa po sadnutí do vozidla okamžite pripútali bezpečnostnými pásmi. Vždy pred jazdou sa uistite, či sú deti pripútané. Pripútanie kontrolujte aj počas jazdy, pretože deti sa rady počas jazdy potichučky odopnú,
- nikdy nenechávajte deti v aute samé,
- pri malých deťoch si označte auto nálepkou „dieťa v aute“.

Z týchto informácií je zrejmé, že detské autosedačky a bezpečnostné pásy pri nižších rýchlostiach sú vynikajúcim bezpečnostným prvkom. Vodič je ale kľúčovým bezpečnostným prvkom vozidla, a preto s deťmi treba jazdiť opatrne a pri menších rýchlostiach mimo miest a obcí, najmä na mokrej vozovke, zasneženej, počas poľadovice. Aj podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) najväčším zabijakom v cestnej doprave je práve rýchlosť. Pokiaľ by sa v Európe podarilo znížiť priemernú rýchlosť motorových vozidiel o 3km/h, prinieslo by to zníženie úmrtnosti o 5 až 6 tisíc osôb ročne. Priemerné zvýšenie rýchlosti o 1km/h zvyšuje riziko dopravnej nehody s ujmovou na zdraví až o 3%.

## Motoristi

- ak zaregistrujete hrajúce sa deti na ceste alebo v jej blízkosti, preventívne znížte rýchlosť svojho vozidla, prípadne dajte o sebe vedieť krátkym aspoň dvojitým zatrubením,
- dieťa na bicykli alebo na kolieskových korčuľoch obchádzajte pomaly so zvýšenou opatrnosťou, s odstupom minimálne dva metre.

## Kočíky

Dieťa v kočíku musí byť vždy pripútané bezpečnostnými popruhmi. Zhodou okolností pred pár dňami mi vrazil kamarát, riaditeľ hasičov, ako im v momente dieťa vypadlo z kočíka, ani nevedeli že to dokáže a boli radi, že ho mali už v popruhoch. Preto nečakajte na používanie popruhov až po vypadnutí dieťaťa z kočíka, mohlo by byť už neskoro. Nehovoriac o tom, že nabehnúť na obrubník v okamihu nepozornosti môže hocikto z nás, aj keď prečítame nejednu múdru knižku..., že? Pozor aj na dieťa, ktoré dávate spať do kočíka. Od polroka je to nebezpečné (u niektorých detí aj skôr), pretože po prebudení dieťa môže vypadnúť cez okraj z kočíka.

Keď z rúk pustíte kočík, majte ho vždy vo svojom zornom uhle pohľadu. Dieťa v kočíku nikdy nenechávajte bez dozoru, napríklad pred obchodom. Dohľad cudzou osobou je veľmi riskantný.

1. Je nutné zabrzdiť kočík vždy pred jeho pustením. Aj pri malej terénnej šikmine, ktorú si ani nemusíte uvedomiť, sa kočík môže dať do pohybu. V prudkom teréne nenechávajte kočík bez dozoru dospeléj osoby, aj keď je zabrzdený. V takomto teréne sa snažte kočík umiestňovať naprieč svahu, je to bezpečnejšie. Starší súrodenec môže kočíkovať súrodencia pod vaším dohľadom, ale pri prudšom klesaní chytte do rúk kočík aj vy. Ak s kočíkom musíte prekonať prudkú šikminu, napríklad po na to vyčlenených pásoch na schodoch, vždy sa to snažte robiť pomocou druhej osoby najmä vtedy, ak je mokro. Ak treba kočík preniesť po schodoch, treba ich prekonávať pomaly a opatrne. Muži, buďme gavalieri a vždy mamičkám a ženám pomôžeme. Svet bude hneď krajší!

2. Kočík s dieťaťom cez zasneženú zimu nikdy nenechávajte pod strechou, kde hrozí počas oteplenia pád snehu alebo cencúľov. Aj takto už prišlo k usmrteniu dieťaťa. Ak hrozí toto riziko, aj chodníky, ktoré priamo susedia s domami a budovami sú nebezpečné. Preto zvýšte svoju ostražitosť a snažte sa vyhýbať rizikovým úsekom. Kočík s dieťaťom nenechávajte ani pod oknami a balkónmi. Padajúce rozbité sklo alebo nejaký padajúci predmet môže vážne zraniť nielen dieťa v kočíku, ale aj vás. (Ved'te deti k tomu, aby ani ony nechodievali popod okná a balkóny).

Po chodníkoch s kočíkom chodievajte po vzdialenejšom okraji od cesty alebo stredom. Malá nepozornosť a koliesko kočíka sa náhle môže dostať mimo chodník... Prechádzky s kočíkom realizujte v miestach čo s najmenším dopravným ruchom. Je to bezpečnejšie aj zdravšie. Dbajte na to, aby sa do kočíka k dieťaťu nedostali nijaké nebezpečné predmety. Aj malá lekárnica v kočíku sa môže zísť, najmä keď vaše dieťa už dokáže urobiť prvé krôčiky.

## Kuchyňa

- kuchyňa nie je miestnosť na hranie detí,

- malé deti nesmú pomáhať pri varení,
- dieťa v kuchyni nenechávajte bez dozoru ani sekundu, pretože kuchyňa je pre malé deti najrizikovejším miestom domácnosti a najmä vo chvíli, keď sa v nej varí. Ak v kuchyni varíte, najdokonalejšou prevenciou pred popáleninami a úrazmi je umiestnenie dieťaťa do ohrádky alebo posadenie do detskej stoličky v dostatočnej vzdialenosti od sporáka a kuchynskej linky,
- sporák - zabezpečte si šírko nastaviteľnú ochranu sporáka, ktorá bráni dieťaťu dosiahnuť na sporák a hrnce (upevňuje sa pomocou samolepiek na hornú časť sporáka) a ochrannú mriežku na rúru, ktorá zabráni popáleniu sa dieťaťa na skle rúry. Niektoré rúry sú vyrobené z viacvrstvého skla, ktoré zabezpečí, že teplota na vonkajšom povrchu nepresiahne teplotu 60°C,
- v blízkosti sporáka a rúry nesmú byť ľahko horľavé látky, ako napríklad chňapka, papier, riadové utierky, handry, olej. Môže dôjsť k ich zapáleniu,
- kuchynská linka - deti sa na kuchynskú linku dokážu dostať aj pomocou zásuviek na kuchynskej linke, dieťa použije zásuvky ako schodíky. Takto sa dieťa môže dostať k zapnutému sporáku, do horných častí linky a hrozí pád z linky. Všetky tieto riziká ohrozujú dieťa na živote. Preto všetky zásuvky zabezpečte detskými bezpečnostnými poistkami, dolné dvierka zabezpečte bezpečnostným uzáverom dvierok skriniek alebo univerzálnym zaistovacím pásom, ktorým sa dá zaistiť uzavretie dvierok, zásuviek, chladničky, mrazničky, sušičky. Pre zvýšenie bezpečnosti dieťaťa všetky nebezpečné predmety a látky odkladajte do vrchných priestorov linky. Ale aj tu používajte bezpečnostné poistky, pretože dieťa sa na linku môže v nestráženom okamihu dostať aj za pomoci stoličky,
- v kuchyni v plnej miere dbajte na všeobecné odporúčania, ktoré sa týkajú napríklad elektrospotrebičov, jedovatých látok, liekov, ostrých predmetov. Na nože a otvorené konzervy dávajte veľký pozor, aby sa nedostali do detských rúk. Pozor na okná, dvere, obrusy. Všetky nebezpečné veci, ktoré môžu poraniť dieťa – aj kuchynský riad, držte mimo dosahu dieťaťa,
- horúce potraviny a nápoje neukladajte na kraj kuchynskej linky a na kraj stola, dieťa by ich mohlo na seba stiahnuť. Pri malých deťoch ani v kuchyni nepoužívajte obrusy – veľmi dôležité. Detská koža je jemná a aj nevinná šálka horúceho čaju či kávy môže spôsobiť vážne popáleniny.

*07. september 2008: Z myjavskej nemocnice do Centra popálenín v nemocnici Bratislava - Ružinov bol posádkou vrtuľníka Leteckej záchranej zdravotnej služby ATE prevezený dvojiročný Filip D. z Jablonice. Po obarení kávou utrpel popáleniny 1. a 2. stupňa na 20 % tela.*

- stoličky zasúvajte pod stôl. Takto získate čas v prípade, že si dieťa začne posúvať stoličku ku kraju stola alebo k linke a stihnete včas zasiahnuť. Aj ročné batolá si už vie pristrčiť stoličku tam, kam sa chce dostať alebo dovidieť. Najbezpečnejšie je stoličky, ktoré používajú rodičia zatlačiť kuchynským stolom o stenu, takže dieťaťu sa znemožní voľný pohyb s nimi. Ostatné stoličky majte dočasne mimo kuchyne a mimo dosahu detí. Pomocou stoličky dieťa môže vyliezť na stôl, hrozí pád zo stola a predmety položené na stole môžu predstavovať reálne nebezpečenstvo pre dieťa. Pozor na stôl pri okne, resp. pri kuchynskej linke,
- odpadkový kôš majte uzatvorený tak, aby sa doň dieťa nedostalo. Ale aj tak do odpadkového koša nedávajte nebezpečné látky, ako napríklad zvyšky saponátov, chemikálií, lieky, rozbité sklo a pod. Takéto nebezpečné predmety a látky sa odporúča hneď vyniesť,
- do fliaš od nápojov nedávajte jedovaté látky, chemikálie a žieraviny, dieťa by sa mohlo z nich napiť. Fliaše, ani prázdne, neodkladajte v kuchyni na zem,
- ak máte domáce zvieratá, napríklad psa alebo mačku, tak nádoby na potravu pre zvieratá umyte po každom použití a ukladajte ich mimo dosahu detí. Krmivo pre zvieratá majte tiež zabezpečené pred deťmi,
- podlahy musia byť suché a čisté. Rozliatu vodu, olej alebo iné nečistoty ihneď utrite dosucha, aby nemohlo dôjsť k poklznutiu a následnému pádu,
- ak sa dieťa hrá v kuchyni s hračkami mimo ohrádky, rodič môže zakopnúť alebo stupiť na hračku, čo môže spôsobiť nestabilitu a krok neplánovaným smerom, pošmyknutie alebo pád. Predstavte si, že práve v takomto okamihu budete prenášať niečo horúce... Budete v kuchyni počas varenia na hranie používať pri malých deťoch ohrádku a väčšie deti sa budú hrať vo svojej izbe,
- obarenie dieťaťa môže spôsobiť aj nevyregulovaná horúca voda z vodovodnej batérie. Ak hrozí takéto riziko, používajte termostatické batérie s bezpečnostnou poistkou,

- v kuchyni je vhodné mať digestor, nebudete musieť tak často pri varení otvárať okno,
- špajzu vždy zamykajte,
- vždy skontrolujte teplotu nápoja, ktorý dieťa pije,
- po dojedení zložte dieťaťu podbradník,
- malým deťom treba pokrm nakrájať na primerane veľké kúsky.

## Počas varenia a pečenia

- varte na zadných varných platniach. Pracovné teploty fritéz sú zvyčajne v rozsahu od 150°C do 190°C,

*11. september 2008: Krátko popoludní prijala posádka vrtuľníka LZSS ATE z Nitry hlásenie o 9 mesačnom dievčatku, ktoré sa obarilo horúcou masťou. Dieťa posádka RLP v Šuranoch previezla na detskú JIS v Nových Zámkoch, kde ho lekári spoločne s lekárkou LZSS stabilizovali a previezli do Detskej fakultnej nemocnice v Bratislave na Kramáre, s medzipristátím v Popáleninovom centre v Ružinove, kde dieťa ošetrili.*

- uchá hrncov a nádob na sporáku natačajte tak, aby smerovali do zadnej časti sporáka, takto dieťa nestiahne nádobu či hrniec na seba,
- ak po dovarení bude mať dieťa už voľný pohyb, tak horúce jedlá nenechávajte na sporáku, na kuchynskej linke, na stole, na podlahe. Horúce jedlá odkladajte mimo dosahu detí, najbezpečnejšie je kuchyňu uzamknúť,
- ak držíte dieťa na rukách, tak s ničím vreým nemanipulujte, nič vreé ani nič ostré neprenášajte súčasne s dieťaťom, nepite zároveň horúci čaj či kávu – ani keď budete mať malé dieťa na kolenách. Ak budete musieť preniesť hrniec s horúcim pokrmom či vodou, zabezpečte, aby sa vám dieťa „nepletlo“ popod nohy. Malé deti nesmú prenášať a manipulovať s hrncom, pohárom či tanierom s horúcou tekutinou,
- po dovarení pre istotu vypínajte prívod plynu k plynovému sporáku, resp. vypnite hlavný istič k elektrickému sporáku,
- počas varenia nikdy neopúšťajte byt,
- staršie deti učte bezpečne používať sporák. Po dovarení a pred opustením kuchyne či bytu treba vždy skontrolovať sporák, či nie je zapnutý, či neuniká plyn z horáka plynového sporáka, či sme nezabudli niečo odložiť, čo by mohlo ohroziť dieťa. Staršie deti používajú sporák najskôr pod vašim dohľadom, samostatne až po vašom povolení. Toto platí aj pre používanie varnej kanvice,
- ak vznikne požiar oleja na panvici, snažiť sa panvicu prekryť pokrievkou, alebo handrou. Nikdy nepoužívať na uhasenie vodu, dochádza k rozstrekovaniu horúceho oleja po okolí a vznikajú popáleniny,
- v kuchyni je vhodné mať umiestnený hasiaci prístroj. Hasiace prístroje musia byť ľahko dostupné, v domácnostiach je najlepšie umiestniť ich pri dverách. Naučte sa správne používať hasiace prístroje aj so zavretými očami. Výber hasiacich prístrojov do domácnosti skonzultujte s odborníkom na požiaru bezpečnosť.

Ak doma používate plynový sporák, oboznámte väčšie dieťa, že z plynového horáka sa po otočení kohútika uvoľňuje plyn, ktorý je životu nebezpečný a výbušný.

Aké nebezpečenstvo vzniká pri zapáľovaní plynového sporáka dieťaťom? Dieťa neodhadne množstvo uniknutého plynu a po neúspešných pokusoch zapáli už nahromadený plyn. Po 10 – 12 sekundách sa nahromadený plyn zapáli spontánnym vyšľahnutím so zvukovým efektom. Pri takomto spôsobe zapáľovania môže dôjsť k opáleniu časti tváre dieťaťa, jeho rúk alebo vlasov. Opatrenie pre rodičov: dbať o to, aby došlo k rozptylu plynu pred zapálením, napríklad zapáľovanie zopakovať po krátkej chvíli (napočítat do desať) alebo vyvetrať kuchyňu. Ak sa plyn zapáľuje zápalkou, túto neodhadzovať do odpadkového koša, radšej do umývadla alebo na inú nehorľavú podložku.

Ak varíte na plynovom sporáku, občas skontrolujte, či nezhasol plameň a neuniká plyn, hlavne ak niečo viac vykypí z hrnca. Niektoré typy plynových sporákov automaticky uzavru prívod plynu do horáka, pokiaľ dôjde k zhasnutiu plameňa.

Ak staršie deti budú môcť používať plynový sporák, tak nikdy v oblečení zo syntetického materiálu. Od plameňa horáka sa takéto oblečenie môže ľahko a rýchlo zapáliť a môže dôjsť k spontánnemu vznieteniu – po povrchu sa oheň rýchlo šíri, horiaci materiál sa priškvára k telu, čo je životu nebezpečné. Takto napríklad horia silónové pančuchy. Čím čistejší syntetický materiál, tým väčšie riziko. Ak by sa chytilo šatstvo dieťaťa, takto ohrozené dieťa nesmie bežať, ale treba ho okamžite povaliť na zem (dieťa bude v panike, nedokáže si samo pomôcť), gúľaním uhasiť horiace šatstvo, alebo ho urýchlene nepriedušne zakryť - kabátom, dekou, hrubým závesom a pod. Preto počas varenia treba používať bavlnené oblečenie. Staršie deti viesť k tomu, aby na sporákoch používali zadné varné platne, lebo vo väčšej miere sa tak predíde obareniu.

*Mladé dievča v nočnej košeli zo syntetického materiálu ráno išlo zohriať pokrm pre psíka. Oblečenie od ohňa plynového sporáku v momente vznietlo a dievča v nemocnici v dôsledku rozsiahlych popálením zomrelo.*

## **Keď v byte cítiť plyn**

Základná zásada - za žiadnych okolností nezapínajte svetlo, nepoužívajte zvončeky - napr. ak idete informovať susedov, nepoužívajte žiadne elektrické spotrebiče - elektrická iskra vo vypínači by mohla spôsobiť výbuch plynu, ak jeho koncentrácia je medzi HMV a DMV (HMV - horná medza výbuchu, DMV - dolná medza výbuchu), nepoužívajte mobilný telefón, nepoužívajte otvorený oheň.

- okamžite pootvárajte všetky okná, tým znížite koncentráciu plynu v byte,
- uzatvorte hlavný prívod plynu v byte,
- ak ide o byt v bytovke (plyn môže unikať priamo vo vašom byte alebo mimo bytu) okamžite informujte domovníka - treba zistiť miesto a rozsah úniku plynu - je vhodné preventívne celú bytovku odstaviť od plynu a elektrickej energie, prípadne evakuovať,
- v prípade nutnosti informujte hasičov na tel. číslu 150 alebo kontaktujte tiesňovú linku 112, telefonujte mimo bytu, t. j. mimo priestoru zamoreného plynom,
- zamorený priestor sa opúšťa čo najskôr,
- vysvetlite tieto zásady dieťaťu, aby poznalo riziká a vedte ho k tomu, že ak pri otvorení dverí začíti plyn, aby hneď opustilo priestor (byt, dom) do bezpečnej vzdialenosti a okamžite kontaktovalo rodičov.

## **Elektrický sporák**

- platne a varné zóny nesmie dieťa chytať rukou, pretože môžu byť ešte horúce. Dieťa nesmie chytať ani hrnce a nádoby, ktoré sú na sporáku,
- na platne a varné zóny, ak sú ešte rozpálené, nekladíme prázdny riad, nádoby a iné,
- kupujte sklokeramickú dosku s bezpečnostnou poistkou,
- po dovarení vypnite hlavný istič k elektrickému sporáku.

## **Mikrovlnná rúra**

- kupujte mikrovlnnú rúru s detskou bezpečnostnou poistkou,
- umiestnite ju mimo dosahu detí, dostatočne vysoko a ďalej od okraja,
- ohriate jedlo pred podaním dieťaťu premiešajte a ochutnajte - zamedzíte tak popáleniu sa dieťaťa teplým pokrmom.

## **Varná kanvica**

- pri varných kanviciach je dôležité, aby vrchnák kanvice bol pevne prichytený a nedal sa ľahko odnímať. Ak sa pokazí zabezpečovací mechanizmus, treba ho vymeniť alebo zabezpečiť novú kanvicu, nakoľko v takomto prípade hrozí, že voda sa z kanvice prúdom vyleje, čo môže spôsobiť vážne obarenie,
- varnú kanvicu používajte mimo dosahu dieťaťa (nenechávajte ju na kraji kuchynskej linky) a zabezpečte, aby dieťa nemohlo stiahnuť kanvicu za elektrickú šnúru. Toto pravidlo platí pre všetky elektrické šnúry a je zadané medzi všeobecnými odporúčaniami. Obarenie

dieťaťa plnou kanvicou horúcej vody je pre dieťa životu nebezpečné, preto na to opäť upozorňujeme,

- ak starším deťom dovoľíte používať varnú kanvicu, tak v začiatkoch vždy pod vaším dohľadom a s menším množstvom vody.

## Žehlička

- Mimo dosahu detí musia byť aj horúce žehličky. Taktiež veľký pozor na riziko stiahnutia žehličky za elektrickú šnúru. Veľa mamičiek a otcov žehlí, až keď uložia dieťa spať.

## Umývačka riadu

- Je iba otázkou času, kedy dieťa otvorí umývačku riadu, preto dvierka musia obsahovať detskú bezpečnostnú poistku. V umývačke riadu sa neodporúča skladovať kuchynský riad, nakoľko sa tým zvyšuje riziko úrazu dieťaťa.

## Chladnička

- v chladničke skladujte výhradne iba potraviny. Je otázkou času, kedy sa dieťaťu podarí otvoriť chladničku. Preto všetky látky, ktoré by spôsobili otravu dieťaťa, ako napríklad alkohol, lieky, čistiace prostriedky, kozmetické prípravky, chemikálie, toxické látky skladujte mimo chladničky a mimo dosahu dieťaťa. Pravidelne kontrolujte dátum spotreby potravín. Potraviny po záruke nekonzumujte,
- pri malých deťoch treba zabezpečiť, aby sa nemohli schovať a zabuchnúť do chladničky! Dieťaťu hrozí rýchle udusenie, lebo objem vzduchu v chladničke je pomerne malý, dieťaťu hrozí aj hypotermia (podchladenie). Preto treba používať detskú bezpečnostnú poistku aj na chladničke.

## Spotrebiče do domácnosti

- v maximálnej možnej miere sa snažte vybaviť svoju domácnosť spotrebičmi s detskými bezpečnostnými poistkami, ktoré napríklad bránia dieťaťu otvoriť práčku alebo umývačku riadu počas chodu, bránia náhodnému zatvoreniu dvierok práčky. Malé dieťa môže vliezť do bubna, veď to je dobrodružstvo, ale pri zatvorení dvierok dieťaťu hrozí udusenie, bránia otvoriť mrazničku. Dieťa môže vliezť do truhlicovej mrazničky a po jej uzatvorení mu hrozí hypotermia a udusenie. Bezpečnostné poistky sporákov blokujú tlačidlá a ovládače, otvorenie dvierok na rúre počas používania. Detská poistka pri mikrovlnných rúrach blokuje náhodné spustenie spotrebiča,
- všetky elektrospotrebiče do domácnosti vždy kupujte v špecializovaných predajniach,
- spotrebiče používajte podľa návodu na používanie,
- ak sa rozhodnete pokazený spotrebič opravovať, rozoberajte ho vždy na mieste, kam dieťa nemá prístup. Opravy spotrebičov odporúčame realizovať v značkových servisoch, aby bola dodržaná ich bezpečnosť,
- elektrické šnúry musia byť mimo dosahu detí: hrozí stiahnutie spotrebiča na seba, prehryznutie izolácie môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom, zakopnutie,
- elektrické šnúry nenechávajte v elektrickej zásuvke a zároveň odpojené od príslušného elektrického spotrebiča,
- najbezpečnejšie je umiestňovať všetky elektrospotrebiče mimo dosahu detí. Ak to nie je možné, tak u týchto elektrospotrebičov počas ich činnosti urobte také opatrenia, aby neprišlo k úrazu dieťaťa. Napríklad umiestnite malé dieťa do ohrádky počas používania mixéra, mlynčeka, krájača, robota na miesenie cesta. Rotačné časti rotujú veľkou rýchlosťou a sú ostré, čo predstavuje veľké riziko pre dieťa. Po použití spotrebič vždy odpojte od elektrickej siete a zabezpečte, aby elektrická šnúra bola mimo dosahu detí. Nebezpečné elektrospotrebiče, ako napríklad mixér, treba vždy držať mimo dosahu detí,
- po dovení a pred odchodom z domu vždy skontrolujte kuchyňu, či sú všetky spotrebiče vypnuté a v stave, ktorý neohrozuje dieťa.

## Kúpeľňa

Všetky deti milujú kúpeľňu, pretože šantenie v napustenej vani je pre nich vždy obrovský zážitok. Ale kúpeľňa pre deti predstavuje aj značné riziká, preto poďme si ich spoločne priblížiť.

- napustená vaňa vodou prináša riziko utopenia sa dieťaťa. Preto dieťa, minimálne do štyroch rokov, nenechávajte vo vani bez vášho neustáleho dozoru – neodbehnite ani na sekundu. Ale aj dieťa staršie ako štyri roky, ak bude v napustenej vani, je vhodné byť pri ňom. Staršie deti kontrolujte pravidelne. Skúste si odsledovať, koľko času vám trvá odbehnutie ku dverám, keď zazvoní sused, s ktorým prehodíte „iba“ pár viet alebo odbehnutie k telefónu? Treba myslieť na to, že dieťa sa môže začať topiť hneď po vašom opustení kúpeľne,
- vaňu treba opatriť protišmykovou podložkou, taktiež pred vaňu zabezpečte protišmykovú podložku – pošmyknúť sa môže aj rodič v okamihu keď dieťa drží v náručí,
- bezpečný vstup a výstup dieťaťa z vane môžete zabezpečiť bezpečnostným madlom s protišmykovým povrchom – malému dieťaťu sa pri vychádzaní z vane môže pomerne často pošmyknúť mokrá ruka na jej hornom okraji,
- pokiaľ dieťa nedočiahne na umývadlo, ťažko sa mu vchádza a vychádza z vane, toaleta je tiež príliš vysoká, použite stabilný stupienok s protišmykovým povrchom,
- medzi časté úrazy v kúpeľniach a v sprchách patrí obarenie nevyregulovanou horúcou vodou. Voda už pri teplote 50°C je pre deti nebezpečná. Ak hrozí takéto riziko, používajte termostatické batérie s bezpečnostnou poistkou. Z termostatickej batérie vyteká voda s konštantne nastavenou teplotou aj po vypnutí batérie a jej opätovnom zapnutí. Pomocou bezpečnostnej poistky sa na ovládači teploty dá nastaviť požadovaná teplota vody. Vďaka bezpečnostnej poistke nenastane náhodné pustenie horúcej vody. Teplota vody vytekajúca z vodovodnej batérie by nemala presiahnuť teplotu 46°C. Ak máte domáce ohrievače vody, nastavte ich na odporúčenú teplotu. Deti učte správne používať vodovodné batérie, t. j. aby púšťanie vody vždy začali studenou vodou (modré označenie) a postupne pridávali vodu teplú (červené označenie), až po dosiahnutie požadovanej teploty. Pri zatváraní naopak: najskôr uzatvoriť teplú vodu, potom studenú. Keď budú staršie, povedzte im, že ak budú niekde mimo domu, aby opatrne prvýkrát púšťali aj modrý kohútik, občas je to totiž naopak. Predtým, ako dáte dieťa do vane, vždy teplomerom alebo predlaktím skontrolujte teplotu vody. Teplota vody pri kúpaní dojsť mala byť +/- 37°C, nakoľko detská pokožka je náchylnejšia na obarenie ako pokožka dospelých. Myslite na to, že malé dieťa dokáže rukou ale aj nohou pustiť vodu z pákovej batérie,
- po okúpaní vždy hneď vypustite vodu z vane,
- v kúpeľni treba veľmi opatrne používať elektrické spotrebiče, nakoľko voda je výborný vodič elektrického prúdu. Elektrický spotrebič zapojený do siete po páde do vody môže spôsobiť vážne, často smrteľné poranenie elektrickým prúdom. Nebezpečný je aj prúd vody zo sprchy namierený do elektrickej zásuvky, či elektrického spotrebiča, ktorý nie je vodotesný. Pokiaľ je čo i len trošku vody vo vani alebo umývadle a pokiaľ je nejaká osoba vo vani, tak v kúpeľni nepoužívajte voľné elektrospotrebiče, ako napríklad rôzne prehrávače, sušiče na vlasy, holiaci strojček. Všetky elektrospotrebiče v kúpeľni treba držať mimo dosahu detí, spotrebiče nikdy neponárať do vody ani inej tekutiny, chrániť ich pred postriekaním vodou zo sprchy. Od malička učte deti, ako majú používať sprchu. Všetky elektrické prístroje umiestniť tak, aby na ne nešla para, s mokrymi rukami nechytat' elektrické zásuvky a nepoužívať elektrické spotrebiče. Sušič na vlasy používať len so suchými rukami a nohami - prístroj nikdy nepoužívajte, ak ste bosí. Zapnutý a vypnutý prístroj sa nesmie používať a nesmie byť umiestnený vo vani, nad vaňou alebo umývadlom naplneným vodou. Po každom použití hneď vytiahnite kábel zo sieťovej zásuvky. Ak sušič spadne do vody, v žiadnom prípade sa nedotýkajte prístroja – hrozí riziko úrazu elektrickým prúdom. Okamžite vytiahnite sieťový kábel zo zásuvky,
- v bezpečnostnej zóne (nad umývadlom a vaňou) sa môže napájať len nízkonapäťové halogénové osvetlenie, bežné osvetlenie možno montovať nad umývadlo v minimálnej výške 1800 mm nad podlahou. Zásuvky i svietidlá by mali mať vyhotovenie vhodné do vlhkého prostredia. Vypínač nahradiť typom, ktorý umožňuje, aby sa svetlo zaplo/vyplo potiahnutím za



šnúrku. Takto treba zabezpečiť aj ovládanie elektrického ohrievača vzduchu. Na vykurovanie kúpeľne používajte výlučne montovateľné vyhrievacie telesá na stenu,

- plynový prietokový ohrievač je zabezpečený trvalým plamienkom, ktorý plní funkciu zapálenia plynu pri náhodnom úniku, čím sa predíde výbuchu s deštruktívnymi následkami. Tento plamienok však môže byť zdrojom skúmania detí, napríklad s jeho zväčšením pomocou papiera. Druhým nebezpečenstvom je plameň ohrievača a v jeho tesnej blízkosti detská tvár alebo horľavý predmet. Ak by náhodou začali horieť vlasy, treba okamžite hlavu zakryť utierkou alebo osuškou, ktoré zamedzia prístup vzduchu do vlasovej časti a oheň zhasne. Popálenú časť hlavy okamžite chladíte prúdom studenej vody aspoň 15 minút. Dbajte na pravidelnú revíziu plynového prietokového ohrievača,
- čistiace a dezinfekčné prostriedky, mydlo, šampón, zubnú pastu, penu na holenie, penu do kúpeľa, kozmetiku, lieky, pracie prášky, prísady do prania a ďalšie jedovaté a nebezpečné látky a predmety, napríklad žiletky, pinzety, nožnice, treba držať mimo dosahu detí, najlepšie je ich zamykať do skrinky – nespoliehajte sa na bezpečnostné uzávery, deti bývajú častokrát šikovnejšie, ako si myslíme. Bezpečne odkladať aj aerosólové spreje, pri ktorých môže dieťa ľahko stlačiť trysku a poškodiť si zrak,
- počas búrky nebuďte v kontakte s vaňou, so sprchovacím kútom.



- ak máte sklené dvere na sprche, zabezpečte ich tak, ako už bolo odporúčané,
- zabezpečte, aby sa dieťa nemohlo zamknúť zvnútra kúpeľne,
- práčka musí byť zabezpečená detskou poistkou proti otvoreniu. Práčku po použití vždy odpojte od elektrickej siete a elektrickú zásuvku zabezpečte krytom. Po praní skontrolujte, či sa v dávkovači nenachádzajú zvyšky po pracom prášku, prípadne prísad do prania. Ak práčka automaticky nechladí vypúšťanú vodu, pozor na prípadné obarenie pri vypúšťaní,
- pri malých deťoch na WC misu umiestnite špeciálne detské sedadlo a pred misu malý schodík, ktorý zabráni zošmyknutiu sa dieťaťa,
- čistiace prostriedky a kefu na čistenie WC treba držať mimo dosahu detí, najlepšie je ich zamykať do skrinky,
- záchodovú misu vždy prikrývajte a zabezpečte, aby ju dieťa samo nemohlo otvoriť,
- na čistenie misy nepoužívajte lúhové čistiace prostriedky, pretože sa z nich vylučujú toxické výpary.
- kúpeľňu a toaletu je najvýhodnejšie pred malým dieťaťom zatvárať.

## ***Detská izba***

- detská postieľka musí byť bezpečná, preto skontrolujte jej pevnosť. Nesmie byť vykývaná, nesmie mať ostré hrany. Priečky musia byť v optimálnej vzdialenosti, aby sa medzi ne nedostala hlavička dieťaťa (ideálna vzdialenosť je 75mm) a súčasne ,aby v nich neuviazla dieťaťu ruka alebo noha (vzdialenosť nesmie byť menšia ako 45mm). Taktiež detská stolička musí byť pevná a stabilná (dieťa v stoličke musí byť vždy bezpečne zaistené). Materiál a náter detskej postieľky a stoličky musí byť zdravotne neškodný – náter nesmie byť čerstvý, aby sa neuvolňovali ešte škodlivé výpary. Nesmie sa olupovať, aby uvoľnené časti dieťa nevdychlo alebo neprehltlo. Ak sú bočnice postieľky polohovateľné, musia sa dať zaistiť tak, aby s nimi nemohlo dieťa manipulovať. Pokiaľ je aj dno polohovateľné, znižujte výšku dna nie úmerne

veku dieťaťa, ale trochu skôr, aby sa predišlo prepadnutiu dieťaťa cez horný okraj postielky. Výška bočníc musí byť minimálne do výšky ramien dieťaťa – ročné a staršie dieťa sa bude snažiť preliezť ohrádku postielky. Matrac by mal byť tvrdší, čo pomáha znižovať riziko SIDS. Veľkosťne musí presne vyhovovať postielke – musí sa dotýkať všetkých strán. Materiál je vhodné zvoliť antialergický a vybrať odnímateľný poťah, ktorý sa dá vyprať. Pri väčších deťoch pozor na predmety, ktoré má dieťa v postielke. Môže ich využiť ako schodík a veľmi ľahko sa prevážiť cez okraj postielky. Ako už viete, ťažisko v detskom veku je umiestnené výrazne vyššie ako u dospelého, čo zvyšuje riziko preváženia a prepadnutia dieťaťa z postielky. Pri takomto páde dieťa zvyčajne padá na hlavu.

## **Opatrenia na zníženie rizika SIDS - syndróm náhleho úmrtia.**

Odborná literatúra uvádza, že v prvých šiestich mesiacoch života umiera na syndróm náhleho úmrtia viac dojčiat ako na všetky ostatné ochorenia a nehody dohromady, preto je dobré riziko SIDS nepodceňovať.

- nefajčite počas tehotenstva, vyhýbajte sa aj pasívnemu fajčeniu,
- nefajčite v prítomnosti dieťaťa – nikotín má tlmiaci účinok na dychové centrum,
- dieťaťu do veku 12 mesiacov nedávajte do postielky mäkké vankúše a prikrývky (deky, periny, plienky, uteráčky) – mohlo by si v spánku zakryť dýchacie cesty, hrozí riziko udusenía. Pre správny vývoj chrbtice sa väčší vankúš u detí neodporúča minimálne do veku 3 rokov,
- používajte tvrdší matrac,
- jediná bezpečná poloha na spánok novorodenca a malého dojčťa je na chrbte, spánok na bruško zvyšuje riziko náhleho úmrtia dojčťa,
- nezakrývajte hlavu dieťaťa,
- vysoká teplota v detskej izbe patrí k rizikovým faktorom vzniku syndrómu náhleho úmrtia novorodencov. Preto neprehrievajte a nepodchladzujte dieťa v spánku. Dodržiavajte správnu teplotu izby (v izbe treba mať teplomer), ktorá je pre novorodencov cez deň 22 °C, v noci okolo 18 °C,
- pre dieťa používajte oblečenie z čistej bavlny,
- používajte cumlík, ktorý zabraňuje ochabnutiu svalov v okolí horných dýchacích ciest,
- do postielky nekladajte hračky,
- používajte elektronický monitor dychu dieťaťa - po včasnom pozorovaní náhlej príhody účinnou resuscitáciou sa dojča dá zachrániť. Prístroj upozorní na výpadok dychu, napríklad pri upchaní dýchacích ciest, preto sa použitie monitoru vrelo odporúča,
- detskú postieľku neumiestňujte pod okno, ani do blízkosti iného nábytku. Ak je pri stene, tak nad dieťa nevesajte obrazy. Pre dojča je najbezpečnejšie spať vo vlastnej postielke, ktorá je čo najbližšie pri posteli matky. Väčšie dieťa, ktoré pevne stojí na nohách, musí mať okolie postele bezpečné tak, aby dieťa aj v stoji na posteli nemalo na dosah nič, čo by ho ohrozovalo,
- aj pri väčších deťoch zaistíte úmerne veku spiace dieťa proti pádu – používajte bezpečnostnú postrannú zábranu na posteli. Pokiaľ bábätko spí vo vašej posteli, pozor na priláhanie,
- ak v izbe chcete niečo zavesiť, tak nepoužívajte šnúry dlhšie ako 15 cm. Keď sa dieťa posadí, tak z blízkosti postielky odstráňte všetky zavesené predmety. V postielke nepoužívajte popruhy,
- prebaľovací pult - buď sa rozhodnete pre pult alebo pre prebaľovaciu podložku, ktorá má zreteľne vyvýšené okraje. Podložku umiestnite na stabilný a dostatočne veľký nábytok, bez ostrých hrán a rohov. Miesto na prebaľovanie musí byť také, aby ležiace dieťa nemalo v blízkosti žiadne predmety, ktoré by mohlo na seba stiahnuť. Detské krémy a zasypy používané pri prebaľovaní a pravidelnom ošetrovaní dieťaťa musia byť umiestnené na dosah ruky, ale mimo dosahu detských rúk.

Malé dieťa do veku troch mesiacov sa dokáže nečakane napnúť, odraziť, pretočiť a z vyvýšeného miesta prebaľovania spadnúť. Preto je dôležité používať prebaľovací pult alebo podložku, ktoré majú vyvýšené okraje a vždy počas prebaľovania dieťa držať jednou rukou a neodbiehať od dieťaťa ani na zlomok sekundy.

Od štvrtého mesiaca sa dieťa začína natáčať na bok, pretáčať na bruško a späť. Niektoré deti to ale dokážu už aj o mesiac skôr, preto hneď pri prvom prebaľovaní dieťaťa si dajte

predsavzatie, že pri prebalovaní budete dieťa vždy jednou rukou pridržovať a nikam neodbehnete.

V tomto období treba byť zabezpečiť tak, aby sa kotúlajúce a ležúce dieťa nedostalo k malým, ostrým a inak nebezpečným predmetom a látkam, pretože čo chytí, to dá do úst. S obrusom môže stiahnuť na seba horúcu kávu, môže stiahnuť prevísajúci kvet aj s kvetináčom – môže sa dostať k hline, dostať sa k elektrickým káblom a podobne,

- pre kúpanie malých detí je dôležitá stabilná detská vanička s protišmykovou podložkou. Vaničku používajte taktiež na stabilnom a dostatočne veľkom stole,
- podlaha - menšie koberce podložte protišmykovou podložkou, ktorá zabráni voľnému pohybu po podlahe pri prudšom zaťažení koberca pri behu či brzdení dieťaťa. Zamedzíte úrazom z pošmyknutia sa,
- nábytok - pri malých deťoch je najvýhodnejšie mať v izbe minimum nábytku. Eliminuje sa tým riziko úrazu pri kontakte s nábytkom. Deti budú mať väčší priestor na hranie a pohybovo zdatné deti sú sebavedomejšie a sebaistejšie. Úchytky na nábytku by mali byť väčšie a bez ostrých hrán,
- malé deti nesmú spať na hornom poschodí poschodovej postele. Pády malých detí z dvojposchodových postelí počas spánku patria medzi časté úrazy. Riziko predstavuje aj rebrík, po ktorom ospalé dieťa v noci schádza, čo pri malých deťoch môže byť životu nebezpečné. Pri realizácii alebo kúpe dvojposchodovej postele myslíte vždy na dostatočne vysoký okraj hornej postele, nakoľko takáto posteľ musí byť bezpečná aj pre staršie dieťa aj počas hry na hornej posteli,
- hračky neodkladajte na viditeľné miesta v horných častiach nábytku, dieťa bude mať snahu sa k hračkám dostať,
- do detskej izby nepatria otáčacie stoličky na kolieskach,
- povrch stien musí byť zdravotne neškodný,
- kôš na bielizeň držte mimo dosahu detí,
- je vhodné menším deťom zabezpečiť nočné tlmené svetlo, aby si neublížili, keď pôjdu v noci na toaletu,
- detskú izbu zabezpečte požiarnym alarmom, kontrolujte ho pravidelne raz za mesiac, raz za rok v ňom vymeňte batérie – používajte značkové typy. Deti učte, že keď budú počuť požiarny alarm, okamžite treba opustiť dom – pravidelne s deťmi trénujte evakuáciu domu, deti to baví. Skutočne nutnú evakuáciu s deťmi vykonajte, akoby opäť išlo o cvičenie – ťažko odhadnúť reakcie dieťaťa pri skutočnom ohrození,
- pri malých deťoch je výhodnejšie v detskej izbe nepestovať žiadne kvety,
- cez leto treba dieťa chrániť pred bodavým hmyzom. Pokiaľ dieťa spí vonku alebo pri otvorenom okne, treba kočík a postieľku zakryť sieťkou proti komárom, prípadne môžete použiť aj záclonu,
- pre detskú izbu taktiež platia odporúčania, ktoré sa týkajú elektrických zástrčiek, elektrických spotrebičov, zabezpečenie okien a dverí, malých a nebezpečných predmetov, hračiek.

## **Obývačka**

Sviečka a krb predstavuje otvorený oheň, čo môže byť veľmi ľahko príčinou vzniku požiaru alebo popálenín.

- sviečky treba držať mimo dosahu detí,
- zapálená sviečka sa nenecháva bez dozoru dospeléj osoby,
- treba zabezpečiť pevné uchytenie sviečky,
- v blízkosti sviečky nesmú byť veci, ktoré by sa mohli od nej zapáliť – záclona, vianočný stromček, obrúsok, papier, koberec a pod.,
- najvýhodnejšie je dať sviečku alebo kahanček na nehorľavý podnos, napr. na dostatočne veľký kuchynský tanier,
- sviečku treba zhasiť pred odchodom z miestnosti a pred spaním,
- ak dieťa sfukuje sviečky na torte, pozor na prípadné vznietenie sa vlasov,
- nezdržiavajte sa v blízkosti ohňa, napr. v blízkosti krbu alebo piecky – hrozí riziko popálenia sa. Nesedzte ani chrbtom k nim - môže sa zapáliť šatstvo,

- krb zabezpečte pred vypadnutím paliva (horiaceho dreva) a vyletúvaním (vyprskávaním) iskier – používajte ochranné dvierka – prepážku,
- zabezpečte, aby sa dieťa nepopálilo na piecke alebo krbe – použite priestorovú zábranu,
- popol nechajte vychladnúť v peci alebo v krbe. Popol vždy vynášajte mimo domu a dávajte ho do kovových odpadových košov,
- pozor na prípadné strhnutie záclony, závesu, prípadne aj s garnížou,
- v koberci sa špendlík, ihla, sponka, gombík, drobná minca pomerne dobre skryje, ale nie dostatočne pred malým dieťaťom. Preto ich dočasne radšej nepoužívajte, alebo častejšie kontrolujte,
- televízor a ďalšiu elektroniku umiestnite do horných častí nábytku - mimo dosahu dieťaťa,
- cigarety, zápalky, zapaľovače držte mimo dosahu detí.

Ak sa v dome alebo byte nachádzajú vykurovacie telesá na tekuté palivo, plynové spotrebiče, elektrické ohrievače, akumulčné kachle alebo krby a piecky, môže vzniknúť požiar nedodržaním dostatočnej vzdialenosti horľavých látok od týchto vykurovacích telies (koberec, záclona, drevo pri krbe, noviny, nábytok), alebo popálenie od vykurovacieho telesa. Nezakrývajte vykurovacie spotrebiče a nekladte na ne predmety. Dieťom sa stáva, že pri hre im vypadne v blízkosti vykurovacích telies i hračka, papier, kus odevu, ktoré sa môžu vplyvom tepla vznietiť.

Nikdy nezakrývajte lampy (vláknové žiarovky) horľavými látkami (papier, látka, šatstvo a pod.) Takáto žiarovka vyvíja veľké teplo, ktoré po čase zapáli horľavú látku.

Lampy nezakrývajte ani v prípade, že sú vypnuté – lampa nie je vešiak. Zapnete lampu, nevšímajte si, že cez ňu je prehodený napr. uterák a môže ľahko dôjsť k požiaru.

Horiace elektrické zariadenie, ktoré je pod prúdom, sa nesmie hasiť vodou, pretože voda je elektricky vodivá – hrozí úraz elektrickým prúdom.

Vianočný stromček zabezpečte proti pádu, dieťa určite vyskúša jeho stabilitu. Osvetlenie stromčeka môže dieťa popáliť, preto ho umiestnite mimo dosahu detí, taktiež elektrický kábel a sklené gule. Malé deti nenechávajú samé bez dozoru pri vianočnom stromčeku.

Na televízor a iné elektrické spotrebiče nedávajte vázu s čerstvými kvetmi alebo kvetináč s izbovou rastlinou. Pri prevrhnutí vázy alebo pri polievaní by ste mohli byť zasiahnutí elektrickým prúdom, čo je životu nebezpečné. Taktiež by mohlo dôjsť k elektrickému skratu a následnému požiaru či pokazeniu spotrebiča.

## ***Pivnica***

- pivničný priestor nie je vhodný na hranie, preto je najvýhodnejšie pred deťmi pivnicu uzamknúť,
- vyčnievajúce predmety z pivničných boxov, rozsypané sklo a pod. predstavujú veľké riziko poranenia, najmä tváre a očí. V pivničných priestoroch treba udržiavať poriadok a nebezpečné veci a látky musia byť uzamknuté mimo dosahu detí,
- pre nebezpečné látky a predmety platia tie isté odporúčania ako v prípade garáže.

## **Dieťa musí vedieť, že:**

- nikdy nesmie bežať v tmavých a neznámych priestoroch. Musí ísť pomaly, rozvážne a opatrne. Pri schovávačkách môže dôjsť k závalu starými vecami, alebo k pádu do odokrytej šachty,
- nesmie sa hrať s otvoreným ohňom, so zápalkami alebo zapaľovačom. Hrozí zapálenie ľahko horľavých látok - slama, seno, handry, vata. (Takto ohrozené dieťa sa zľakne, môže stratiť orientáciu, spadnúť, alebo iným spôsobom omešká okamih na bezpečné opustenie pivničného priestoru. V ohrozenom priestore sa začína tvoriť dym, znižuje sa viditeľnosť, stúpa teplota),,
- ak dieťa spozoruje požiar alebo ho založí, nesmie nikdy požiar hasiť, ale okamžite opustiť ohrozený priestor – dieťa musí okamžite opustiť pivničný priestor. Pre záchranu z takýchto priestorov musí výkrikmi o pomoc privolať pomoc starších ľudí. Ak začína dym hustnúť, musí sa

prikričť k podlahe, tam je viditeľnosť lepšia a menej škodlivých spodín horenia a pokúsiť sa dostať do bezpečia,

- v pivničných priestoroch sa používa jed na hlodavce, ktorý je pre človeka smrteľne jedovatý.

## Garáž

*21.5.2008: vo dvore rodinného domu vodič pri cúvaní s osobným autom zadnou časťou vozidla zachytil jedenapolročného chlapca, zranenia boli smrteľné.*

## Cúvanie v garáži, na dvore, na chate

Pokiaľ telesná výška dieťaťa nebude dostatočná a vodičovi nebude umožňovať dieťa bezpečne vidieť – aj za vozidlom, vodič môže cúvať, až keď dieťa bude mimo priestoru garáže alebo dvora. Pokiaľ ste sám, najvýhodnejšie si je dieťa vložiť do vozidla. Nespoliehajte sa nikdy, že keď budem cúvať pomaly a opatrne, dieťa sa vyhne.

- garážový priestor nie je vhodný na hranie, najvýhodnejšie je garáž pred deťmi uzamknúť,
- všetky nebezpečné látky a predmety zabezpečte tak, aby boli mimo dosahu detí,
- horľavé látky, ako napríklad benzín a riedidlá, sa nesmú vystavovať vysokým teplotám, iskreniu a otvorenému ohňu. Musia sa skladovať v riadne uzavretých nádobách na to určených a mimo dosahu detí,
- osvetlenie zabezpečte ochrannými krytmi, ktoré dieťa neodstráni a zabráni popáleniu dieťaťa horúcou žiarovkou. Výhodné je realizovať osvetlenie pomocou stropných lúč - po rozbítení alebo vymontovaní žiarovky hrozí úraz elektrickým prúdom. V prípade rozbítenia žiarovky hrozí úraz na sklenených črepinách – úraz tváre, očí, rezné rany na rukách. Dieťa sa môže popáliť na zohriatej žiarovke,
- kľúče od auta držte mimo dosahu detí,
- výfukové plyny obsahujú jedovatý oxid uhoľnatý, ktorý môže pri jeho inhalácii spôsobiť stratu vedomia a môže viesť k smrti. Motorové vozidlo nikdy neštartujte v uzavretej garáži,
- ak garážové dvere ústia na cestu, tak pri odchode treba pred otvorením dverí deti mať bezpečne v aute. Pri príchode do garáže najskôr zatvorte dvere, až potom môžu deti bezpečne vystúpiť,
- v garáži je vhodné mať hasiaci prístroj.

## Dieťa musí vedieť, že:

- nikdy nesmie brať do rúk neznáme fľaše, nádoby a bandasky – môžu byť v nich jedovité a nebezpečné látky. Neznáme látky a kvapaliny nikdy nesmie vkladat' do s úst na ochutnanie. Ani známe fľašky od malinoviek nie sú zárukou toho, že v pivnici alebo garáži v týchto fľaškách je malinovka. Neznáma látka môže spôsobiť vážne poranenia, veľkú bolesť, trvalé zdravotné následky, ale aj smrť. Upozorňujte na toto aj staršie deti, aby si dávali pozor, keď budú u kamarátov, pretože nie každá domácnosť je bezpečná pre deti,
- nesmie si líhať pod auto, mohlo by ho prejsť a vážne zraniť,
- auto nie je na hranie, preto ak zistí, že je otvorené, oznámi to čo najskôr rodičom,
- ak nájde v pivnici alebo garáži bandasku, nesmie ju brať do rúk a ani otvárať. V bandaske môže byť benzín, ktorý je horľavý a za istých podmienok výbušný. Vyliaty benzín alebo jeho výpary sa môžu vznietiť,
- neznáme látky nesmie vdychovať, môžu vážne a trvalo poškodiť dýchacie cesty,
- neznáme kvapaliny nesmie vylievat' z nádob. Ani si neuvedomí, že si oblieka šatstvo napr. benzínom a otvorený oheň, alebo horiaca zápalka, spôsobí vznietenie šatstva, čo môže spôsobiť vážne popáleniny s veľkými bolesťami, ale aj smrť,
- nikdy sa nesmie hrať s ohňom. Hra so zápalkami a zapalovačom je veľmi nebezpečná, môže sa založiť požiar, môže si zapáliť svoje šatstvo, môže sa vážne popáliť,
- nikdy nesmie manipulovať s elektrickým osvetlením. Ak sa vypáli žiarovka, musí poprosiť rodičov, aby ju vymenili.

## Povalový priestor

### Pri krádeži benzínu si svietil zápalkou.

*Minimálne rok sa bude liečiť z popálenín šestnásťročný mladík, ktorý má na svedomí požiar v budove Obcej hasičskej zbrojnice v obci Hendrichovce v okrese Prešov. Podľa informácií z prešovskej polície si šestnásťročný žiak SOU spoločne so svojím rovesníkom a štrnásťročným kamarátom zaobstarali kľúč od hasičskej zbrojnice, odkiaľ chceli kradnúť benzín. Mladý muž sa potom vybral do skladu a z 20-litrovej bandasky prelieval benzín do dvoch prinesených plastových nádob a na svietenie použil zápalky. V krátkom čase začalo horieť, mladíka z miestnosti vyslobodili náhodní okoloidúci. Pri požiari utrpel popáleniny 2. a 3. stupňa na 50 až 60 % povrchu tela a hospitalizovaný bol na ARO v prešovskej nemocnici.*

- v povalovom priestore platí prísny zákaz používať otvorený oheň, ani pri osvetlení priestoru alebo osvetlení kanvice alebo vedra s neznámou kvapalinou. Môže tam byť napríklad farba, riedidlo, nafta, benzín,
- pre osvetlenie povalových priestorov treba využívať osvetlenie elektrických svietidiel, baterky, aj napríklad svietiaci display mobilného telefónu,
- od otvoreného ohňa sa môže zapáliť šatstvo. Ak by sa chytilo šatstvo dieťaťa, takto ohrozené dieťa nesmie bežať, ale treba ho povaliť na zem a gúľaním uhasiť horiace šatstvo, alebo ho urýchlene nepriedušne zakryť časťou iného odevu - kabát, deka, hrubý záves a pod. Treba zabezpečiť záchrannú zdravotnú službu na telefónnom čísle 155 alebo kontaktovať linku tiesňového volania 112,
- pri otvorení komínových dvierok hrozí, že cez komín môže do povalového priestoru vstupovať dym, ale aj iskry z ohňa z palivového spotrebiča. Následne môže dôjsť k zadymeniu priestoru, priotráveniu hrajúcich sa detí, k vzniku požiaru, k popáleniu od horúceho dymu.

### Deti musia vedieť, že:

- nikdy sa nesmú hrať s ohňom,
  - hra so zápalkami a zapalovačom je veľmi nebezpečná - môžu založiť požiar, môžu si zapáliť svoje šatstvo, môžu sa vážne popáliť,
  - nesmú skúšať podpáliť nájdený predmet alebo tekutinu,
  - ak nájdu zápalky alebo zapalovač, oznámia to čo najskôr rodičom. Zápalky a zapalovač nechytajú nikdy do rúk,
  - komínové dvierka nesmú otvárať bez prítomnosti rodiča, ak ich nájdu otvorené, nahlásia túto skutočnosť čo najskôr rodičom,
  - nesmú ničiť osie hniezda,
  - staršie deti nesmú vyliezať do strešných okien – hrozí riziko pádu,
- 
- čo robiť, ak vznikol požiar? Ak sa dá, dieťa okamžite opustí ohrozený priestor a kričí „horí“ - „horí“ - „horí“. Vyhľadá dospelého človeka, hoci aj búchaním na cudzí byt. Ak sa už nedá opustiť priestor zasiahnutý požiarom, neschováva sa do skríň, odľahlých kútov, pod posteľ, ale práve naopak prejde k oknu, pokúsi sa ho otvoriť a volať o pomoc. Naučte dieťa zavolať pomoc použitím mobilného telefónu,
  - ľahko horľavé a nebezpečné látky treba skladovať podľa platných predpisov – mimo zdrojov tepla, mimo dosahu zdroja otvoreného ohňa, mimo dosahu detí, v obaloch a nádobách na to určených,
  - pozor na rebrík ku strešnému oknu, ktorý má byť zložený.

## ***Dvor, záhrada a blízke okolie***

Dvor je pre deti úžasná vec. Mať toľko priestoru len a len pre seba, pre svoje hry, prvé skrýše, prvé lezenie na stromy, kúpanie sa v detskom bazéne. Pohyb, vzduch, slnko, radosť. Tieto pozitíva ale so sebou prinášajú aj nové nástrahy a riziká pre dieťa v každom veku. Každé malé dieťa chce vyliezť na strom čím vyššie, staršie dieťa prekvapí rodiča s pokoseným trávnikom. Ved' spomeňme si, akí sme boli my. Určite by sme si spolu mali hodnú chvíľu čo povedať a zaspomínať, koľkokrát sme mali obrovské šťastie, keď sme si nedali povedať. Na toto treba myslieť. Musíme deti učiť prevencii, ale aj tak im musíme zabezpečiť bezpečné prostredie, či na dvore, doma, na chate, pri vode a neustále ich mať na očiach, pokiaľ sú menšie a nedokážu rozpoznať všetky možné riziká.

Čo deti ohrozuje na dvore? Neprítomnosť zodpovedného dozoru, oplotenie, bránička, zabudnutý klinec či čriepok skla, pád zo stromu či strechy prístrešku, starý strom, sud s vodou, jazierko, fontána, bazén, septik, záhradné náradie, kosačka, jedovaté rastliny, postriekané a neumyté ovocie, elektrický predlžovací kábel, rebrík, chemikálie, jedy, hmyz, prudké slnko, kompostová jama, gril, lieh, zápalky, zapalovač.

- malé deti nenechávajte bez dozoru na dvore ani na sekundu. Vyliezť na strom sa dá za pár sekúnd a spadnúť v okamihu. Verte, že deti sú dávno pripravené na vyšplhanie na samý vrchol stromu a čakajú len na to, kedy konečne ten zodpovedný rodič urobí chybu a nechá mu pár sekúnd len a len na jeho plán,
- oplotenie dvora či záhradky musí byť v takom stave, aby neohrozovalo dieťa a aby sa dieťa popod oplotenie nemohlo dostať mimo vymedzený priestor,
- bránka musí byť vždy zamknutá a kľúčik pri bránke nenechávajte, aj keby bol mimo dosahu detí. Návšteva nemusí za sebou zamknúť alebo bránku ani nezavrie a dieťa na to príde skôr, ako sa nazdáte. Ako keby na takéto okamihy mali deti šiesty zmysel, vždy nás vedia prekvapiť,
- je zdravé, aby dieťa po tráve cez letné dni behalo bosé. Preto dbajte na to, aby priestor bol vždy bezpečný a neobsahoval nebezpečné predmety, na ktorých by sa dieťa mohlo zraniť, napríklad klinec, sklo, ostrý kameň a podobne,
- obuv dieťaťa musí byť vysoká. Cez leto dieťa môže nosiť sandále - pre deti do 3 rokov veku sú vhodné sandále nad členok, aby bola noha dieťaťa stabilná,
- dieťa po príchode domov treba vždy v období od apríla až do konca októbra hneď skontrolovať, či nemá na tele prisatého kliešťa. Kontrolu robte veľmi dôkladne. Skontrolovať treba aj oblečenie. Prisatého kliešťa treba čo najrýchlejšie odstrániť. Sledujte zdravotný stav dieťaťa. Ak by dieťa malo príznaky chrípky, okamžite vyhľadajte odborné lekárske vyšetrenie, nakoľko dieťa mohlo ochoreť na kliešťovú encefalitídu,
- každé dieťa doslova magicky priťahuje vyliezť na plot, strom, strechu prístrešku. Toto ich v primeranom veku treba začať učiť. Ukážte im, ako sa pri zaťažení ohýbajú konáre, ako sa môžu zlomiť pod samotnou váhou ovocia. Dieťa takto pochopí, že nemôže liezť po konároch mimo kmeňa a po tenkých konároch. Vysvetlite im, že na suchý konár sa nesmie stúpať a chytať rukou, pretože suché drevo nie je pevné. Najskôr deťom dovoľte liezť len po známych stromoch, aby na overených stromoch získavali zručnosť a pod vašim dohľadom. Pokiaľ je strom mokry, napríklad po raňajšej rose alebo po daždi, dieťa na strom liezť nemôže. Konáre sú šmyklivé a hrozí pád. Deti učte liezť aj po rebríku, nie príliš vysokom, aby ste dieťa zo zeme mali neustále pod kontrolou,
- stromy udržiajte v takom stave, aby neohrozovali nielen deti, ale aj vás,
- ak na dvore máte naplnený detský nafukovací bazén, väčší bazén, sud alebo nádobu s vodou, studňu, septik, tak pre dieťa to predstavuje oveľa väčšie riziko utopenia, ako v kúpeľni vo vani. Tam sme vás viedli k tomu, aby ste po okúpaní hneď vypustili vodu z vane. Ale vypúšťať a napúšťať bazény doslova niekoľkokrát za deň sa nedajú. Preto bazény treba bezpečne oplotiť. Dvierka vždy zamykajte a kľúč majte mimo dosahu detí. Vo Švédsku od roku 1973 majú uzákonené povinné oplotenie domácich bazénov. Ak je dieťa v bazéne, buďte neustále pri ňom a neustále ho opticky kontrolujte. Nevykonávajte inú činnosť a neodbehnite ani na sekundu! Bežne však rodič začne hľadať dieťa, ak ho stratí z dohľadu, až po piatich minútach. V súčasnosti je možné zabezpečiť si bazénový alarm, ktorý spustí poplach, ak sa vodná hladina rozčerí, prípadne signalizačný náramok na ruku, ktorý pri kontakte s vodou spustí poplach,

- americkí vedci veľmi dôsledne skúmali údaje o smrteľných nehodách detí pri kúpaní. Zistili, že na 9 z 10 utopených detí dohliadali pri ich pobyte vo vode dospelé osoby. Vychádzali zo štatistík z rokov 2000 a 2001, ktoré evidovali 496 prípadov utopení chlapcov a dievčat vo veku od 1 do 14 rokov. V 88% sa obeť nachádzali v priamom zornom poli dohliadajúcich. Z nich 55% pripustilo, že ich pozornosť nebola sústavná, ale súbežne vykonávali ďalšie činnosti. V tragickom okamihu sa rozprávalo s inými osobami 38% dospelých, čítalo si 18%, jedlo 17%, telefonovalo 11%,
- snažte sa deti naučiť plávať do veku ôsmich rokov. Aj keď budú dobrí plavci, plávať môžu iba pod dohľadom dospelaj a zodpovednej osoby, ktorá je dobrým plavcom. Vie pomôcť unavenému plavcovi, vie zachrániť topiaceho sa a ovláda poskytovanie predlekárskej prvej pomoci. Skôr sa utopí plavec ako neplavec, ktorý sa bojí vody a vyhýba sa jej. Preto učte deti, aby nikdy vo vode nepreťažovali svoje sily a schopnosti. Pri malých deťoch treba byť neustále v ich blízkosti. To, že deti vo vode majú rukávniky alebo nafukovacie koleso neznamena, že sa nemôžu utopiť,
- studne, sudy a nádoby s vodou, septik bezpečne zakryte. Dbajte na to, aby kryty boli dostatočne pevné. Pred dvoma rokmi sa pod kamarátovým otcom prelomilo debnenie starej studne a po páde sa utopil. Jazierka a fontány pri menších deťoch zabezpečte tak, aby pre deti nepredstavovali ohrozenie,
- záhradné náradie, chemikálie, jed na hlodavce, kosačku, zápalky, zapaľovač, gril, lieh, rebrík a všetky ostatné nebezpečné predmety a látky majte vždy uzamknuté na mieste na to určené.
- na dvore a záhradke nepestujte jedovaté rastliny,
- dbajte o to, aby dieťa nemalo prístup k ovociu, ktoré je čerstvo postriekané a nemôže sa práve konzumovať. Ak hospodárite na záhradke viacerí, informujte sa navzájom o vykonaných postrekoch a o použití jedu napríklad na hlodavce, prípadne mravce. Ovocie, ktoré je vhodné na priamu konzumáciu, treba dieťaťu vždy dostatočne umyť pod tečúcou vodou. Malé deti nesmú byť v záhradke bez dozoru dospelaj osoby, napríklad hrach môže byť pre malé dieťa nebezpečný,
- predlžovací elektrický kábel a elektrické zariadenia nikdy nenechávajte na dvore bez dozoru. Nepoužívajte ich v blízkosti vody ani nad vodnou hladinou. Hrozí úraz elektrickým prúdom tak, ako sme písali pri používaní elektrických spotrebičov v kúpeľni,
- kosačku môže používať iba dospelá a zodpovedná osoba. Pri kosení trávy deti nesmú byť na dvore. Ak používate elektrickú kosačku, najčastejšie bývajú úrazy z preseknutia elektrického kábla kosačkou. Ak sa kosačka zasekne, čistite ju až po jej odpojení od električky. Keď budete zaúčať svoje staršie deti do kosenia, tak vždy pod vašim dozorom. Pokiaľ dieťa nebude dospelé, radšej nech nekosí samo. Nejedno dieťa už prišlo k vážnemu úrazu ruky nožmi a boli aj smrteľné úrazy elektrickým prúdom. Pri kosení používajte vyššiu a pevnú obuv. Nekoste za dažďa! Po ukončení kosenia kosačku a káble uzamknite,
- cez leto nenechávajte bez dozoru ani nápoje v otvorených plechovkách, či fľašiach. Včela alebo osa sa dostane aj cez úzky otvor cyklistickej fľaše – hrozí poštípanie hrdla a vzniknutý opuch ohrozuje postihnutú osobu udusením. Postihnuté miesto treba chladiť, napríklad kúskom ľadu (použiť môžete aj kúsok mrazenej zeleniny). Zabaľte ľad do stredu čistej vreckovky, tak zabránite vniknutiu ľadu do krku. Dieťa si rukou pridrižiava vreckovku s ľadom pri ústach. Ak nie je nablízku ľad a ani zmrzlínár, na chladenie využite studený nápoj. Postihnutú osobu upokojte, posadte a zabezpečte rýchly prevoz na pohotovosť. Okamžite kontaktujte záchrannú zdravotnú službu, zadefinujte zranenie. Ak sa dá ísť v ústrety sanitke, tak nahláste typ a farbu vozidla a smer jazdy. Ak sa bude dať, blikaním diaľkovými svetlami blížiacim sa záchranárom dajte jasne najavo, že ste to vy a zapnite výstražné svetlá. Postihnutá osoba čaká na záchranárov v aute. Dbajte na svoju bezpečnosť, aby ste nepodbehli pod auto,
- pestrofarebné oblečenie priťahuje včely a osy, najmä kvetinový vzor – nepoužívať cez leto takéto oblečenie u malých detí,
- dbajte na to, aby sa dieťa nespálilo na slniečku. Prudké slnko okolo obeda je veľmi nebezpečné. Nenechávajte dieťa hrať sa na priamom slnku. Používajte slnečník alebo využívajte prírodný tieň a krémy s vysokým ochranným faktorom. Pri kúpe slnečných okuliarov pre dieťa dbajte na kvalitný UV filter, pretože nekvalitné detské slnečné okuliare ohrozujú zrak dieťaťa viac, ako keby okuliare ani nemalo. Zabezpečte dostatočný pitný režim dieťaťa,



- pri grilovaní musia byť deti v bezpečnej vzdialenosti od grilu alebo ohniska, preto treba zabezpečiť dostatočný dozor dospelými osobami. Všetky nebezpečné predmety a látky po ukončení grilovania hneď uložte mimo dosahu detí,
- preliezky a hojdačky udržiavajte v dobrom stave. Oplotte ich, aby sa pri nich nemohli hrať iné deti. Zabezpečte mäkké podložie,
- vedzte deti k tomu, aby nikdy po sebe nehádzali kamene a iné nebezpečné predmety,
- v okolí domu nepoužívajte kovové tyče, či rúrky tak, aby sa po páde na ne mohli deti napichnúť- napríklad aj cez zimu, keď sa hodia do snehu. Vedzte deti k tomu, aby sa na neznámom mieste nikdy nehádzali do snehu,
- staršie deti vedzte k tomu, aby sa hrávali iba na miestach, ktoré dobre poznajú a ktoré ste im povolili. Ak by chceli ísť na dobrodružnú výpravu, nech vám o svojich plánoch vždy povedia.
- Počas zníženej viditeľnosti deti - chodci musia používať reflexné bezpečnostné prvky – najbezpečnejšie je nosenie detskej výstražnej vesty,
- v novom a neznámom prostredí na deti číhajú nové nástrahy a riziká spôsobené zmenou prostredia, napríklad prázdniny u starých rodičov na dedine. Ohrozené sú najmä deti z mesta. Dieťa v novom prostredí nepozná riziká, preto dochádza k zvýšenému počtu úrazov. Najčastejšie úrazy sú pády. Je dôležité, aby sa dieťa v novom prostredí nepohybovalo samo,
- vysvetlite im, že pohodené injekčné ihly a striekačky predstavujú veľké riziko, nesmú sa ich ani dotknúť.

## Zábavná pyrotechnika

Deti nesmú manipulovať so zábavnou pyrotechnikou bez dozoru zodpovednej dospeléj osoby. Zábavnú pyrotechniku používajte podľa návodu na použitie a nikdy ju „neskúšajte“ v uzatvorených priestoroch.

## Vysoké napätie

- šarkany a iné hračky na lietanie so šnúrami presahujúcimi 2 metre nepoužívajte v blízkosti vedenia vysokého napätia – ani v blízkosti elektrifikovanej železničnej trate a počas búrky. Deti sa vo všeobecnosti nesmú hrať v blízkosti železničnej trate,
- deti sa nesmú približovať k spadnutým drôtom elektrického vedenia, nesmú sa šplhať na stožiare vysokého napätia, ani na železničné vagóny .

*Na poli, v katastri obce Lentvora, okres Lučenec, 4.5.2007 predpoludním vypaľoval trávu 15 ročný Rudolf O. z Lentvory. Zo zvedavosti sa chcel pozrieť ako horí. Vyškriabal sa na transformátor, kde sa neopatrne dotkol elektrického vedenia. Elektrický prúd ho zasiahol, prešiel mu cez horné končatiny a chrbát. Na mieste nehody zasahovala posádka RZP z Lučenca, ktorá sa ho pokúšala 15 minút oživovať. Na výzvu KOS ZZS v Banskej Bystrici, letel na miesto nehody vrtuľník strediska LZZS ATE Banská Bystrica. Lekár pokračoval približne ďalších 40 minút v resuscitácii, ale už sa mu chlapca nepodarilo priviesť k životu.*

## Búrka

- dvor opustite v dostatočnom predstihu pred príchodom búrky a odložte všetky elektrické spotrebiče, ktoré ostali na dvore,
- pozatvárajte všetky okná a balkónové dvere,
- ak blesk udrie v blízkosti domu alebo do vedenia, elektrický výboj môže elektrickými vodičmi (elektrické rozvody v budove, káblová televízia, telefónne káble) vniknúť do budovy, a preto: z elektrických zásuviek vyberte všetky elektrické spotrebiče, nepoužívajte pevnú telefónnu linku, len v nevyhnutnom prípade, počas búrky nepoužívajte vaňu a sprchovací kút, buďte v bezpečnej vzdialenosti od elektrických zásuviek,
- ak vás búrka zastihne v horách, ešte pred príchodom búrky opustite vrcholy a hrebene hôr a zostúpte čím viac do doliny, ukryte sa v horskej chate alebo vo vozidle – okná majte uzatvorené,

- pred búrkou opustíte vodnú plochu, neskrývajte sa pod osamoteným stromom, opustíte voľné priestranstvo, vypnite si mobilný telefón,
- učte deti rozoznávať búrkové mraky a ako sa správať pred a počas búrky,
- hladina menších vodných tokov (horských potokov) sa počas búrky môže prudko zdvihnúť, preto treba byť v bezpečnej vzdialenosti od nich.

## Veterná smršť

V dostatočnom predstihu pred príchodom veternej smršte sa ukryte v byte. V byte sa nezdržiavajte na náveternej strane smršte. Okolo domu majte len zdravé stromy, ktoré neohrozujú váš dom. Sledujte predpoveď počasia, aby ste staršie deti mohli upozorniť a zabezpečiť, aby neboli príliš vzdialené od obydli. Ak by vás silný nárazový vietor zastihol počas jazdy vozidlom, znížte rýchlosť jazdy. Ak sú v blízkosti cesty stromy, pokúste sa nájsť čím skôr voľný priestor a prečkajte tam.

## Zvieratá

### Ved'te dieťa k tomu, aby:

- malo rešpekt pred cudzím zvieratom - pohryzenie veľmi bolí a hrozí tiež riziko nákazy besnotou. Ak veterinár nemá možnosť po uhryznutí dieťaťa cudzím zvieratom vyšetriť príslušné zviera, dieťa musí byť očkované proti besnote, nakoľko ide o smrteľné ochorenie,
- ak sú lesné zvieratá krotké, môžu byť nakazené besnotou, čo je pre človeka životu nebezpečné,
- sa nepribližovalo k cudziemu zvieratú. Ak dieťa zbadá túlavého psa, treba sa vzdialiť a vyhnúť sa mu z bezpečnej vzdialenosti,
- nehladkalo cudzie zviera bez povolenia majiteľa, len po chrbte, nie po hlave,
- sa približovalo k zvieratú pomaly a nikdy nie od chrbta,
- nebudilo spiaceho psa, ani svojho – pes môže inštinktívne zaútočiť skôr ako zistí, kto je pán,
- nikdy neutekalo pred zvieratami,
- nedráždilo zvieratá,
- nedávalo ruky za plot – môže tam byť pes,
- nepreliezalo cez ploty do cudzích objektov – môže tam byť strážny pes,
- dieťa venčilo takého psa, ktorého fyzicky dokáže zvládnuť – udržať. Pes by mohol dieťa povaliť alebo stiahnuť aj pod auto.

Domáce zvieratá, ktoré sú už zvyknuté na určitý režim a dávku lásky, niekedy nezvládnu príchod nového člena rodiny. Preto treba byť veľmi opatrný a pozorne sledovať prípadné zmeny v správaní sa zvierat. Väčšinou dominantné psy nedokážu prijať nového člena, pretože sa nedokážu podeliť s láskou, ktorá predtým bola venovaná im. Najrizikovejšie je to pri príchode prvého dieťaťa do rodiny. Preto nikdy nenechávajte malé deti bez dozoru s domácimi zvieratami osamote.

## Cyklistika

- hlavnou príčinou smrteľných úrazov cyklistov je poranenie hlavy, ktoré predstavuje 80% všetkých vážnych poranení cyklistov pri dopravných nehodách,
- použitie cyklistických prilb znižuje riziko zranenia hlavy až o 69%,
- cyklistická prilba musí presne obopínať hlavu a musí byť pevne upnutá,
- po silnom páde na cyklistickú prilbu ju treba vymeniť, pretože sa mohla poškodiť – poškodenie nemusí byť viditeľné, keďže môže vzniknúť aj vo vnútri prilby,
- používanie cyklistickej prilby môže u dieťaťa vzbudiť falošný pocit bezpečnosti pri bicyklovaní. Ved'te deti k tomu, že na bicykli treba vždy jazdiť opatrne a v zjazdoch primerane rýchlo, pretože prilba chráni len časť hlavy a tiež nie na 100%,
- staršie deti ved'te k tomu, aby vám o každom svojom páde povedali,
- na bicyklovanie treba vyberať cesty s najmenším dopravným ruchom – osoba mladšia ako 10 rokov môže po verejných komunikáciách, s výnimkou lesných ciest, poľných ciest a obytných

zón, jazdiť na bicykli len pod dohľadom osoby staršej ako 15 rokov, ktorá je dostatočne spôsobilá na bezpečný dohľad,

- počas zníženej viditeľnosti je pre deti veľmi nebezpečné jazdiť po verejných komunikáciách, aj v prípade, že majú osvetlený bicykel,
- ak veziete dieťa na bicykli, musí mať cyklistickú prilbu. Rodič vychováva svojím príkladom, tiež používa cyklistickú prilbu,
- pravidelne kontrolujte technický stav bicykla,
- učte deti pravidlá cestnej premávky a ved'te ich, aby ich dodržiavali,
- pri jazde na kolieskových korčuliach a skateboarde okrem prilby treba používať chrániče kolien, laktov a rukavice. Takúto ochranu je vhodné používať pri malých deťoch, ktoré sa učia bicyklovať,
- ved'te deti k tomu, aby boli zodpovednými chodcami a zodpovednými cyklistami. Dopravnú výchovu môžete s deťmi študovať na [www.mladyzachranar.sk](http://www.mladyzachranar.sk) .

## **Cudzie osoby**

Dieťa:

- neotvára cudzím osobám dvere bytu,
- nerozpráva sa s cudzím človekom,
- nepôjde výtahom s cudzou osobou, radšej počká,
- nič si neberie od cudzích osôb,
- nepôjde niekam s cudzou osobou, napríklad hľadať strateného psíka, mačičku,
- nenasadne s cudzím do auta.