

Nezgode

se dešavaju

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti



UPS
Urgentna
Pedijatrijska
Služba



**Priručnik
za roditelje
i one koji
vode
računa
o deci**



Ovaj priručnik nema nikakvu vrednost ako ne možete da ga pronađete onda kada vam zatreba. Zato ga uvek držite nadohvat ruke. Pri kraju priručnika nalaze se prazni listovi na koje možete zabeležiti važnije telefonske brojeve – broj hitne pomoći, broj dečijeg lekara... Zapišite ih odmah!

Odmah se upoznajte sa sadržajem ove knjige! To će vam pomoći da se lako snađete u njoj kada vam stvarno bude potrebna. Potrudite se da zapamtite naslove i podnaslove; to će vam kasnije olakšati snalaženje. Obratite pažnju na poglavlja obeležena crvenom i žutom bojom (odnose se na hitne slučajeve).



Nezgod se dešavaju

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti

**Priručnik za roditelje i one
koji vode računa o deci**





Autori

Dragoslav Popović • Oliver Petrović • Miro Čavaljuga
Đurđa Kisin • Aleksandar Milenković • Mladen Erceg
Jadranka Milanović • Milena Paunović



Izdaje: UNICEF, Beograd

Za izdavača: Jean-Michel Delmotte, šef Beogradske kancelarije UNICEF-a

Dizajn, ilustracija na koricama i prelom: Konstantin Petrović

Ilustracije u knjizi: Milutin Dragojlović

Lektura: Vlado Đukanović

Štampa: Publikum, Beograd

Tiraž: 50.000

Decembar 2001.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

614.2-053.2(035)

NEZGODE se dešavaju : šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti : priručnik za roditelje i one koji vode računa o deci / [autori Dragoslav Popović ... [et al.] ; ilustracije Milutin Dragojlović]. - Beograd : UNICEF, 2001 (Beograd : Publikum). - 79 str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 50 000.

ISBN 86-82471-31-0

1. Поповић, Драгослав

а) Деца - Здравствена заштита - Приручници

COBISS-ID 96018188



SADRŽAJ

UVODNA REČ	4
POGLAVLJE 1.	7
KOJI ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZAHTEVAJU HITNO REAGOVANJE?	
POGLAVLJE 2.	11
POSTUPCI ZA USPOSTAVLJANJE DISANJA I RADA SRCA (OŽIVLJAVANJE – REANIMACIJA)	
POGLAVLJE 3.	23
ŠTA DA RADITE DOK POMOĆ NE STIGNE	
POGLAVLJE 4	39
KAKO SAČUVATI DECU OD NEZGODA	
SAVETI ZA DECU POSEBNIH UZRASTA	55
BEZBEDNOST U POSEBNIM SITUACIJAMA	60
POGLAVLJE 5	65
DODATNE INFORMACIJE	
KUTIJA ZA PRVU POMOĆ	65
LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA	66
BELEŠKE	72



Svi želimo da deca budu zdrava. Međutim, nezgode se dešavaju i bilo bi dobro da svi znaju kako da pomognu detetu u tim trenucima i šta da urade dok pomoć ne stigne. Još je važnije da svako od nas na vreme preduzme odgovarajuće mere i prostore u kojima deca borave učini bezbednijim. Ovaj priručnik će vas pripremiti da pomognete deci svih uzrasta. Čitajući ga, vi ćete naučiti:

- kako da prepoznate je li bolesnom ili povređenom detetu potrebna hitna medicinska pomoć;
- kako da pružite neophodnu pomoć;
- šta da radite dok ne stigne lekar;
- šta da učinite kako bi se izbegle situacije u kojima je potrebna hitna medicinska pomoć;
- šta treba svakodnevno raditi kako bi se zaštitilo dečije zdravlje;
- kako da pomognete razvoj i funkcionisanje hitne medicinske službe za decu.

Budite spremni da se suočite sa opasnostima kojima je svako dete izloženo!

Da biste se efikasno suočili sa opasnim situacijama u kojima se dete može naći morate biti spremni da mu pomognete i pre nego što se nesreća dogodi. Što više naučite, bolje ćete se snaći onda kada treba brzo reagovati i pružiti nekome pomoć! Jedan od načina na koji ćete to naučiti jeste da pročitate ovaj priručnik. Ako želite da se još bolje pripremite i savladate neke praktične veštine u pružanju hitne medicinske pomoći, upišite se na kurs prve pomoći. Kursevi prve pomoći koji se pohađaju prilikom polaganja vozačkog ispita nisu dovoljni; znanje stečeno na ovim kursevima često je površno i nedovoljno. Osim toga, pružanje pomoći deci i pružanje pomoći odraslima unekoliko se razlikuju, pa je poželjno da prođete obuku na posebnim kursevima prve pomoći za decu. Obaveštenja o mestu i vremenu održavanja ovih kurseva potražite u domu zdravlja, u školi ili u lokalnoj organizaciji Crvenog krsta.

Sprečite nesreću! Naučite decu da vode računa o svojoj bezbednosti! Pokažite im slike iz ovog priručnika! Tako ćete i njih, na zabavan način, aktivno uključiti u program koji treba da umani opasnost od povređivanja. Ovaj priručnik ne daje odgovore na sva pitanja. On treba da vas podstakne na razmišljanje o jednoj važnoj temi i na brzo reagovanje, ako je potrebno. Čitajući ga, beležite primedbe na sadržaj i podelite ih sa nama. Vaše primedbe pomoći će da naredno izdanje bude bolje.

Javite se!

UNICEF

Svetozara Markovića 58, 11000 Beograd

Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije „Dr Vukan Čupić“
Radoja Dakića 6-8, 11070 Novi Beograd

Savezni zavod za zaštitu i unapređenje zdravlja,
Omladinskih brigada 1, 11070 Novi Beograd



SIMBOLI

Ovi simboli koriste se u priručniku da bi se naglasila važnost određene radnje:



UČINITI ODMAH



UVEK SE PRIDRŽAVATI



NE ČINITI



OBRATITI PAŽNJU



6

Nezgode se dešavaju

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti



POGLAVLJE 1.

KOJI ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZAHTEVAJU HITNO REAGOVANJE?

U ovom poglavlju objašnjava se koji zdravstveni problemi kod dece zahtevaju hitno reagovanje i šta treba da radite ako se suočite s njima.

U kojim slučajevima **NE TREBA** hitno reagovati?

Mnogi zdravstveni problemi kod dece zahtevaju savet lekara ili stručnu pomoć, ali ne podrazumevaju brzo reagovanje ili potrebu za ekipom hitne medicinske službe, recimo, male posekotine, lako povišena temperatura, proliv ili zatvor, gušobolja, bol u ušima, krvarenje iz nosa, ospe, lakše iščašenje skočnog zgloba, mala modrica ... Neke od ovih problema možete rešiti i sami, ako imate osnovna znanja u pružanju prve pomoći i komplet za prvu pomoć. Ali ako niste sigurni šta treba da uradite, pitajte svog lekara.

U kojim slučajevima **TREBA** hitno reagovati?

! Hitno treba reagovati kada se dete nađe u stanju koje ugrožava njegov život ako se na vreme ne preduzme odgovarajuća akcija. Takva stanja su:

- gubitak svesti (dete ne može da se probudi niti da vam odgovori);
- grčenje pojedinih delova ili celog tela uz gubitak pažnje ili potpuni gubitak svesti;
- gušenje hranom, pićem ili nekom materijom;
- pad s velike visine;
- ranjavanje vatrenim oružjem;
- veće opekotine;
- problemi sa disanjem;
- trovanje hranom ili pićem;
- krvarenje koje ne prestaje;
- povrede nastale u saobraćajnoj nesreći ili na neki drugi način.

Ovi i slični zdravstveni problemi zahtevaju hitno reagovanje. Vi ćete, najverovatnije, biti u prilici da odlučujete i da brzo delujete. Nemojte oklevati! Ako niste sigurni u svoje znanje, učinite ono pravo: što pre pozovite lekara!



▲ **Kada niste sigurni u sebe pozovite broj 94!**

Postarajte se da sva deca u kući, kao i ostali ukućani, zapamte broj telefona hitne pomoći. Podsetite ih da je ovaj broj rezervisan isključivo za hitne slučajeve. Pozivanjem ovoga broja onda kada se ne radi o hitnom slučaju uskraćuje se pomoć onome kome je ona zaista hitno potrebna i ugrožava se njegov život.

- **Naučite decu kako se upotrebljava telefon. Naučite ih da u slučaju potrebe pozovu broj 94.**
- Ako želite da pozovete policiju, okrenite broj 92, a ako su vam potrebni vatrogasci, okrenite broj 93. Posredstvom broja 94 mogu biti obavesteni i policija i vatrogasci ako je potrebno da oni intervenišu! Bez obzira gde živite, na vaš poziv za hitnu pomoć neko mora da odgovori, i to svakog dana, 24 časa neprekidno!

Šta se dešava kada pozovete hitnu pomoć?

- Osoba koja se u hitnoj pomoći javlja na vaš poziv obučena je da otkrije koja vam je vrsta pomoći potrebna i da vam tu pomoć odmah obezbedi. Dok razgovarate sa njom, pokušajte da budete pribrani. Od vaših odgovora zavisi šta će se preduzeti. Pažljivo saslušajte pitanja i potrudite se da na njih odgovarate kratko i jasno.



Ekipe hitne pomoći uvek stižu najbrže što mogu. One nekada mogu pružiti svu potrebnu pomoć na licu mesta, ali ponekad moraju dete odvesti sa sobom, u bolnicu, kako bi mu pomogli. Dozvolite lekarima da o tome sami odluče.

Naučite kako da pomognete svom detetu dok čekate da stručna pomoć stigne.







POGLAVLJE 2.

POSTUPCI ZA USPOSTAVLJANJE DISANJA I RADA SRCA (OŽIVLJAVANJE – REANIMACIJA)

● Najdramatičnija situacija u kojoj se dete može naći jeste prestanak disanja i prestanak rada srca. Brojni uzroci mogu dovesti do ovog stanja: oboljenja respiratornog sistema, slučajno i nasilno povređivanje, infekcije. Bilo koji uzrok da je u pitanju, usled nedostatka kiseonika nastaju brzi poremećaji funkcije moždanih ćelija i klinička smrt, kada pored odsustva cirkulacije i disajnih pokreta dolazi i do gubitka svesti. U roku od 3,5 do 5 minuta nakon prestanka rada srca, odnosno nakon prekida cirkulacije i dotoka kiseonika u mozak, nastaju trajne, nepovratne promene čiji je krajnji ishod biološka smrt. Zato je neophodno da se u prvim minutima po prestanku rada srca započne sa održavanjem cirkulacije i davanjem veštačkog disanja. Ne samo laici nego i visoko obrazovani medicinski stručnjaci često se uplaše da će svojim postupcima pogoršati stanje bolesnika. Takav strah je potpuno neopravdan! Ako detetu ne pomognete, ono će sigurno umreti! Oslobodite se straha znanjem. Pročitajte ovo poglavlje, naučite kako se pruža pomoć u ovakvim situacijama, prijavite se na kurs prve pomoći za decu i praktično savladajte neophodne veštine. Tražite da se ovakav kurs organizuje u vašoj zajednici.

Oživljavanje (reanimaciju) čine postupci čiji je neposredni cilj ponovno uspostavljanje rada srca i disanja, a zatim i povratak svih funkcija nakon kliničke smrti. To su, u osnovi, dva jednostavna postupka:

- **disanje "za dete" (veštačko disanje);**
- **"pumpanje krvi", tj. uspostavljanje veštačke cirkulacije (spoljašnja masaža srca).**

Oba postupka izvodimo, bez prekida, sve do uspostavljanja pravilnog rada srca i spontanog disanja.

Praktična primena reanimacije podrazumeva da istovremeno izvodimo niz postupaka – utvrđujemo da je došlo do prestanka disanja i zastoja u radu srca, omogućujemo da vazduh prolazi kroz disajne puteve, dajemo veštačko disanje i spolja masiramo srce.



Postupci za uspostavljanje disanja i rada srca (oživljavanje – reanimacija)

U trenutku kada ugledate dete kome je neophodno oživljavanje treba da reagujete brzo i pribrano, precizno poštujući sledeći redosled postupaka:

1. Glasno dozovite pomoć!

2. Sagledajte okolnosti.

Utvrđite da li još uvek postoji opasnost od povreda (vatra, gas, struja, otrovne supstance). Uklonite ono što predstavlja opasnost i pridite detetu.

3. Proverite da li je dete zaista bez svesti.

Prvi prepoznatljiv znak prestanka rada srca i disanja jeste gubitak svesti. Vrlo brzo, za par sekundi, procenite da li je dete svesno tako što ćete ga blago dodirnuti (najbolje je da ga potapšete po obrazu) i upitati: "Kako si?", "Da li ti je dobro?"... Izbegavajte snažno drmanje, naročito u slučaju sumnje na težu povredu!

Ako utvrdite da je dete bez svesti, odmah ga postavite u položaj za oživljavanje.

4. Postavite dete u položaj za oživljavanje.

Stavite dete na ravnu i čvrstu podlogu. Kod povređene dece posebno treba voditi računa o tome da glava, vrat i grudni koš ostanu u istoj ravni prilikom pomeranja i postavljanja u položaj za oživljavanje!

5. Omogućite da vazduh normalno prolazi kroz gornje disajne puteve.

Ako postoji neka smetnja za normalan prolazak vazduha kroz gornje disajne puteve, onda ponekad samo promena položaja glave može biti sasvim dovoljna da dete počne spontano da diše. Normalan prolazak vazduha kroz gornje disajne puteve može se uspostaviti na dva načina.

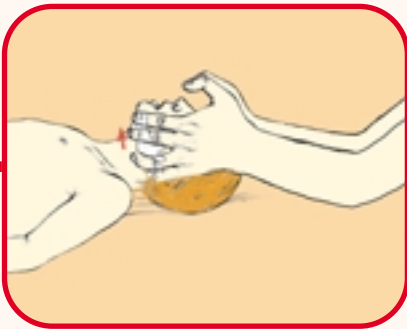


Zabacivanje glave i povlačenje brade naviše. Koliko ćete glavu deteta zabaciti zavisi od njegovog uzrasta. U prvoj godini života glava se postavlja u neutralan (ravan) položaj, a kod dece starije od godinu dana zabacuje se malo više unazad. Ovaj metod se ne koristi ako postoji bilo kakva sumnja da je došlo do povreda glave i vrata. Kada zabacite glavu, bradu jednim prstom lagano pomerite prema gornjoj vilici i tu je zadržite.



Položaj glave i podizanje brade kod novorođenčadi i odojčadi (neutralan položaj)

Povlačenje donje vilice unapred i naviše. Disajni putevi se otvaraju podizanjem donje vilice. Za podizanje donje vilice koriste se dva ili tri prsta obe šake, dok ostali prsti usmeravaju vilicu napred i naviše. Osoba koja pruža pomoć treba da klekne iza glave deteta i da osloni laktove na podlogu.



Povlačenje donje vilice unapred i naviše



6. Proverite disanje — Gledaj! Slušaj! Oseti!

Bićete sigurni da dete ne diše ako stavite glavu iznad lica deteta i pri tom:

- ne vidite pokrete grudnog koša i/ili trbuha - **Gledaj!**
- ne čujete disanje - **Slušaj!**
- ne osećate strujanje izdahnutog vazduha kada približite lice ustima deteta - **Oseti!**

Ova provera traje najduže 10 sekundi.



Gledaj! Slušaj! Oseti!

7. Veštačko disanje

Ako prethodni postupci u roku od 10 sekundi ne dovedu do toga da dete počne spontano da diše, započnite postupak davanja veštačkog disanja.

Veštačko disanje može se davati na dva načina:

Metodom "usta na usta-i-nos", koja se koristi kod novorođenčadi i odojčadi. Postavite glavu deteta u neutralni položaj ili je lako zabacite, pa stavite svoja usta na usta i nos deteta. Jednu ruku stavite detetu na čelo, a kažiprstom druge ruke povlačite bradu naviše.



Veštačko disanje metodom "usta na usta-i-nos"



Metodom "usta na usta", koja se koristi kod veće dece. Prstima jedne šake pridrđavajte bradu; prstima druge šake držite glavu u zabačenom položaju, a palcem i kažiprstom zatvorite nozdrve.



Veštačko disanje metodom "usta na usta"

Veštačko disanje započinjete tako što udahnete vazduh duboko, a zatim ga polako izdahnate (za otprilike 2 sekunde) u usta ili u usta i nos deteta. Ovaj postupak ponovite 5 puta i pratite podizanje grudnog koša deteta. Ukoliko se grudni koš vidljivo podiže, to je znak da pravilno izvodite veštačko disanje.

8. Proveravajte puls deteta.

Posle 5 udaha, od kojih bar 2 treba da dovedu do podizanja grudnog koša, pristupite proceni rada srca u trajanju do 10 sekundi. Zastoj u radu srca utvrđuje se opipavanjem pulsa nad velikim krvnim sudovima:

kod novorođenčadi i dece u prvoj godini života puls se utvrđuje blagim pritiskom prstiju, tako što se palac postavi sa spoljne, a kažiprst i srednji prst sa unutrašnje strane nadlaktice;



Provera pulsa na nadlaktici (brahijalni puls)



Postupci za uspostavljanje disanja i rada srca (oživljavanje – reanimacija)

kod dece starije od godinu dana puls se utvrđuje tako što najpre srednjim prstom i kažiprstom pronadete jabučicu, a zatim pustite prste da skliznu u udubljenje između jabučice i mišića vrata gde se nalaze veliki krvni sudovi vrata.



Provera pulsa na velikim krvnim sudovima vrata (karotidni puls)

Opipavanje pulsa neka traje 10 sekundi. Ako nema pulsa, ako je on veoma usporen (manji od 60 otkucaja) ili ako niste sigurni da ste napipali puls, započnite sa spoljašnjom masažom srca i nastavite veštačko disanje.

9. Spoljašnja masaža srca

Spoljašnja masaža srca izvodi se ritmičnim pritiscima na grudni koš, čime se krv veštački pumpa do vitalnih organa. Pravilno izvođenje spoljašnje masaže srca podrazumeva pravilan izbor mesta za pritiskanje i načina pritiskanja, pravilan izbor dubine i brzine pritiska na grudnu kost, kao i usklađivanje pritiska sa veštačkim disanjem.

Mesto pritiskanja i način izvođenja spoljašnje masaže srca zavise od uzrasta.



Kod novorođenčadi pritisak se izvodi palčevima, postavljenim na liniju koja spaja bradavice, prema kičmenom stubu, pri čemu se grudni koš obuhvata šakama. Ova metoda primenjuje se samo onda kada u postupku oživljavanja učestvuju dve osobe (druga osoba izvodi veštačko disanje). Ako dete oživljava jedna osoba, pritisak se izvodi kažiprstom i srednjim prstom, kao kod odojčadi.



Spoljašnja masaža srca kod novorođenčeta

Kod odojčeta, tj. deteta u prvoj godini života, pritisak se izvodi sa dva prsta (kažiprstom i srednjim prstom) na donjoj trećini grudne kosti, za širinu prsta ispod linije koja spaja bradavice. Šaka druge ruke se postavlja ispod leđa deteta.



Spoljašnja masaža srca kod odojčeta

Ako se oživljavanje izvodi u toku prenošenja deteta, odojče se stavlja na podlakticu jedne ruke, a šakom te ruke glava se pridržava da ostane u nivou grudnog koša.



Spoljašnja masaža srca u toku prenošenja deteta



Postupci za uspostavljanje disanja i rada srca (oživljavanje – reanimacija)

Kod dece starije od godinu dana i mlađe od 8 godina pritisak se izvodi na donjoj trećini grudne kosti, tako što se koren šake postavi za širinu prsta iznad mesta gde se rebra spajaju sa grudnom kosti. Drugu ruku stavite detetu na čelo, držeći glavu u zabačenom položaju.



Spoljašnja masaža srca kod dece od 1 do 8 godina

Kod dece starije od 8 godina spoljašnja masaža srca obavlja se korenom obe šake koje se postavljaju jedna na drugu. Koren donje šake postavite za dve širine prsta iznad mesta gde se rebra spajaju sa grudnom kosti.



Spoljašnja masaža srca kod dece starije od 8 godina



Usklađivanje ciklusa kompresije sa veštačkim disanjem. Masaža srca i veštačko disanje izvode se naizmenično.

Kod novorođenčadi se posle tri pritiska na grudnu kost jednom uduva vazduh. Prema tome, odnos kompresije prema veštačkom disanju iznosi 3:1. Osoba koja izvodi spoljašnju masažu srca glasno broji – "jedan, dva, tri" – i potom daje znak za jedan udah.

Kod dece u prvoj godini i kod dece starije od godinu dana izvodi se pet kompresija, pa jedan udah, odnosno veštačko disanje. Odnos između broja ciklusa kompresije i veštačkog disanja u ovom uzrastu iznosi 5:1. Osoba koja izvodi kompresiju grudnog koša glasno broji – "jedan, dva, tri, četiri, pet" – i potom daje znak za jedan udah.

Reanimaciju mogu da izvode jedna ili dve osobe. Ako reanimaciju sprovodi **jedna osoba**, ona se nalazi bočno od deteta i naizmenično pritiska grudni koš te daje veštačko disanje. Ako u oživljavanju učestvuju **dve osobe**, jedna izvodi spoljašnju masažu srca (ta osoba nalazi se bočno od deteta), a druga daje veštačko disanje i kontroliše puls (ta osoba nalazi se iznad glave deteta). Dobru usklađenost pritisaka na grudni koš i veštačkog disanja treba održati i u situaciji kada ove osobe menjaju uloge. Osoba koja je do nekog trenutka davala veštačko disanje, na znak o promeni uloga, udahne vazduh u pluća deteta, pređe sa njegove bočne strane i spremi se da nastavi sa pritiskanjem grudnog koša. Osoba koja je pritiskala grudni koš najpre proverava puls deteta, pa nastavlja proces reanimacije davanjem veštačkog disanja.



11. Pozovite hitnu pomoć!

Nakon 1 do 2 minuta efektivnog srčano-plućnog oživljavanja, odnosno posle desetak ciklusa (jedan ciklus podrazumeva jednu ventilaciju i 3-5 kompresija), ostavite dete na trenutak i pozovite hitnu pomoć (novorođenče i odojče možete poneti do telefona, ne prekidajući reanimaciju). Ako dete nije svesno, ali diše, pre nego što odete do telefona, postavite ga u koma-položaj. To znači da treba da ga položite na bok i da mu šaku gornje ruke, koju ćete saviti u laktu, stavite ispod brade, a gornju nogu, savijenu u kolenu, stavite ispred donje noge. Tako ćete sprečiti da jezik ili povraćeni sadržaj onemoguće normalno disanje.





Dubina pritiska na grudnu kost. Pritisak na grudni koš tokom spoljašnje masaže srca mora biti snažan. Ne treba se plašiti povreda grudnog koša jer u dečijem uzrastu ne može doći do lomljenja rebara tokom kompresija.

Brzina kojom se izvodi masaža srca. Jedan ciklus masaže srca podrazumeva fazu kompresije (pritiska na grudni koš) i fazu dekompresije grudnog koša. Obe faze traju podjednako dugo. U fazi dekompresije ruke se ne sklanjaju sa grudnog koša, ali se ne vrši nikakav pritisak na grudni koš i ne ometa se njegovo širenje. Masaža srca kod novorođenčadi izvodi se brzinom od 120 ciklusa u minuti (pošto se grudni koš ne pritiska dok se daje veštačko disanje, stvarni broj ciklusa je 90 u minuti). Kod dece u prvoj godini i kod dece starije od godinu dana masaža srca izvodi se brzinom od 100 ciklusa u minuti (u stvari 80, zbog prekida tokom veštačkog disanja).

Kontrola reanimacije

Efikasnost reanimacije kontroliše se opipavanjem pulsa velikih krvnih sudova. Puls se proverava posle prvog minuta reanimacije i svakih par minuta kasnije. Prati se podizanje grudnog koša, pojava spontanog disajnih pokreta, boja kože i vidljivih sluzokoža, kao i promena širine zenica.

Masaža srca izvodi se sve dok ne stigne stručna pomoć.

Masiranje srca i veštačko disanje treba prekinuti kada dete počne samostalno da diše i da se pokreće.





POGLAVLJE 3.

ŠTA DA RADITE DOK POMOĆ NE STIGNE

Povrede u saobraćajnim nesrećama najčešći su uzrok smrti dece starije od godinu dana. Za njima slede trovanja, opekotine i utapanja. I neke druge situacije zahtevaju brzo reagovanje: gušenje, ozbiljnije (jače) krvarenje, problemi sa disanjem, grčevi, gubitak svesti i padovi. Ako poštujete uputstvo s početka i držite ovaj priručnik nadohvat ruke, moći ćete pravilno da reagujete u svakoj od navedenih situacija.

Dete je povređeno u saobraćajnoj nesreći ili pri padu

Dete ne može da se pomeri ili se veoma teško pomera. Svesno je i jako uplašeno. Kod svakog teško povređenog deteta treba pretpostaviti da je povređena i kičma. Na moguću povredu kičme ukazuju: bol u leđima u mirovanju ili pri pokretima, vidljiv deformitet i otok, otežana pokretljivost vrata ili leđa, paraliza, utrnulost, osećaj "bockanja".



Šta da radite

1. Uspostavite kontrolu nad mestom događaja dok ne stigne hitna pomoć. Odstranite sve osobe koje otežavaju pružanje pomoći (alkoholisane osobe, uspaničene osobe).
2. Procenite bezbednost mesta. Ako postoji opasnost po dete, izvucite ga na bezbedno mesto. Za bezbedno pomeranje deteta potrebno je više ljudi.
3. Pozovite hitnu pomoć.
4. Čuvajte dete u nepromenjenom položaju.
5. Pokrijte ga laganim prekrivačem ili odećom. Dok pomoć ne stigne, držite dete za ruku i razgovarajte s njim umirujućim tonom.



Šta da ne radite

- Ne pomerajte dete, osim ako ono nije na opasnom mestu.



Dete se otrovalo

Na trovanje posumnjajte ako dete iznenada postane "jako bolesno" (malaksalo, pospano), ako je bez svesti ili ima grčeve, ako ubrzano diše, a srce mu ubrzano lupa, ako je uplašeno i ponaša se neuobičajeno. Ponekad, međutim, deca koja su pojela ili popila nešto otrovno mogu izgledati potpuno zdrava. Da se dete otrovalo posumnjaćete i ako, osim što dete izgleda kako smo opisali, postoje okolnosti koje upućuju na moguće trovanje – na primer, ako primetite ispražnjenu bočicu otrovne materije, otvorenu kutiju leka i sl.



Šta da radite

1. Pozovite hitnu pomoć (broj 94), Centar za kontrolu trovanja (u Beogradu 011 66-11-22, u Novom Sadu 021 61-52-00) ili Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije (011 3108-168). Ove službe zbrinjavaju otrovanu decu 24 sata, svih sedam dana u nedelji. Pripremite se da, preko telefona, opišete izgled deteta, izgled i količinu otrovne materije, kao i vreme trovanja. Imajte poverenja u osobu koja odgovara na ovakve pozive. Ta osoba je obučena da postavi prava pitanja i da vam da prava uputstva.
2. Ako je dete bez svesti ili ne diše, prvo započnite oživljavanje, a potom pozovite hitnu pomoć!



Dok čekate hitnu pomoć

1. **Ako je dete udahnuo otrov:**
 - iznesite ga na svež vazduh
 - otvorite širom vrata i prozore
2. **Ako je otrov posut po koži:**
 - skinite odeću natopljenu otrovom
 - 15–30 minuta ispirajte kožu vodom
 - operite kožu nežno vodom i sapunom, pa je potom obrišite
3. **Ako je otrov dospao u oči:**
 - 30 minuta ispirajte oči mlakom vodom, sa visine od 6 do 8 centimetara iznad očiju, od unutrašnje ka spoljašnjoj strani očiju

Ako možete, sačuvajte uzorak onoga što je dete povratilo. To bi moglo pomoći da se tačno utvrdi uzrok trovanja.



Šta da ne radite

- Ne bacajte otrov dok ne stigne hitna pomoć! On može biti veoma značajan u pravilnom terapijskom postupku.
- Nemojte davati detetu ništa što može izazvati povraćanje. Izazivanje povraćanja je apsolutno zabranjeno pri trovanju korozivnim materijama, a ne preporučuje se ni u brojnim drugim slučajevima, pa ga ne treba primenjivati pre dolaska lekara ili pre odlaska kod lekara.
- Nemojte davati detetu ništa da jede, pije ili guta bez dozvole lekara.
- Ako je otrov dospao u oči, ne stavljajte ništa preko njih (gazu, maramice i sl.).



Dete se teško opeklo

"Živahno" dete, igrajući se, dolazi do kuhinje i videvši da iz šerpe na šporetu izlazi para veselo pruža ruke da uhvati dim. Čuje se snažan, prodoran vrisak. To je, nažalost, vrlo čest scenario. Radoznala deca, kada počnu da hodaju i da istražuju okolinu, mogu se povrediti tako što će proliti tečnost (voda, čaj, kafa) iz posude sa šporeta i stola (povlačenjem stolnjaka) ili tako što će sesti u sud s vrelom vodom. Mala deca neretko se povređuju dodirujući neobezbeđene vrele predmete (rerna, ringla, pegla, valjak za peglanje). Starija deca se, pak, najčešće povređuju u toku igre, dok se "igraju s vatrom", ili stradaju od udara struje visokog napona (penjući se na vagon sa električnim pogonom, na dalekovode, igrajući se oko transformatora).

Na opečenoj površini koža menja boju i postaje crvena, otečena. Mogu se pojaviti i plikovi. Ove opekotine su bolne. Kod najtežih opekotina koža je suva, žuto-smeđe, mrke ili čak crne boje.



Šta da radite

1. Uklonite uzrok povređivanja (izvor toplote).
2. Izvucite dete iz zatvorenog prostora. Ako je odeća zapaljena, položite dete na podlogu, licem okrenutim nadole, i pokrijte ga nekim pokrivačem (kaputom ili ćebetom). Ako je dete došlo u dodir sa strujom, pažljivo uklonite žicu ili isključite struju.
3. Započnite oživljavanje (ako je potrebno).
4. Pobrinite se za druge povrede, ako postoje (na primer, krvarenje, povrede glave, kičme i sl.).
5. Pozovite hitnu pomoć (ako su u pitanju veće opekotine).
6. Oslobodite opečenu površinu skidanjem odeće, obuće i nakita (prstenja, lančića).
7. Ohladite opečenu površinu. Manje površine hladite ledom i hladnom vodom. Kod većih opekotina potopite opečeni deo u vodu ili stavite vlažne obloge (30–45 minuta). Koristite vodu iz vodovoda (sa izvora, iz bunara). Površinu hladite sve dok ne prestane osećaj bola.
9. Pokrijte opekotinu vrlo nežno čistim platnom (peškir, čaršav).
10. Umirujte dete razgovarajući s njim dok čekate hitnu pomoć.



Šta da ne radite

- Odojčad i malu decu sa većim opekotinama ne potapajte u hladnu vodu niti ih hladite na drugi način. Velike opečene površine ne hladite duže od 5 minuta.
- Ne stavljajte ulje, puter niti bilo kakvu mast na opekotinu.
- Ne vičite na dete!



Dete se davi (utapa)

Dete se nekontrolisano bacaka po površini vode i potom polako nestaje ispod površine. U prvih 20 sekundi, a najkasnije do 2,5 minuta posle potapanja, dete refleksno prestaje da diše. Posle toga dolazi do snažnog udara koji uzrokuje da tečnost prođe u velike disajne puteve, što ponovo izaziva prekid disanja. Ovaj drugi prekid je kratkotrajan i ubrzo dolazi do snažnog prodora vode u disajne puteve, a često s vodom ulaze i različite primese (mulj, trava). Slede usporeni i poremećeni ritam rada srca, što neposredno predskazuje zastoj u radu srca i smrt.



Šta da radite

1. Što glasnije pozovite pomoć!
2. Izvucite dete na obalu.
3. Ako dete ne diše, počnite sa oživljavanjem (reanimacijom).
4. Kada dete počne da diše, a dok čekate hitnu pomoć, skinite sa njega vlažnu odeću i uvijte ga u toplo, suvo ćebe ili peškir.
5. Uvek, a posebno ako ste videli da se dete davi posle skoka u vodu, pretpostavite da je povredilo i vratni deo kičme. Vrlo pažljivo postupajte s detetom!



Šta da ne radite

- Ne ulazite u vodu ako dete možete izvući i bez ulaženja. Ne dozvolite da vas dete zgrabi, povuče u vodu i potopi.



Dete je bez svesti

Dete izgleda "kao da spava", ali ne možete da ga probudite nikakvim uobičajenim postupcima.



Šta da radite

1. Smesta pozovite hitnu pomoć!
2. Ako gubitak svesti nije prouzrokovan povredom, postavite dete u tzv. koma-položaj: neka leži na desnom boku s ispruženom desnom rukom i nogom, levu ruku savijte u laktu, a levu nogu savijte i u kuku i u kolenu pa postavite ispod njih jastuk ili bilo šta mekano što vam je pri ruci; ispruženu desnu ruku možete mu staviti ispod glave ili iza leđa (time sprečavate da dete padne na leđa).



Šta da ne radite

- Ako se radi o povredi, ne pomerajte dete, osim ako ono nije na mestu gde mu pretila opasnost (od motornih vozila, hladnoće ili električne struje).
- Nemojte davati detetu nikakvu hranu ili tečnost!



Dete se guši ("nešto je progutalo")

Deca "nešto progutaju" najčešće u prvoj godini života, ređe posle pete godine. U tom uzrastu deca počinju da puze, da otkrivaju svet oko sebe, trpajući u usta sve na šta naiđu. Takođe, do gušenja može doći dok dete jede, kada zalogaj ili neka tečnost, najčešće ako se dete smeje, umesto u digestivni trakt upadnu u disajne puteve. Veća strana tela (koštice voća, delovi igračkica, bombone) obično se zaustave na ulasku u disajne puteve, u grkljanu ili na početku dušnika. Manja strana tela mogu prodrati dublje, sve do pluća.

I meka hrana (na primer viršle, kobasice, grožđe, i karamele), ako nije sitno iseckana, može da blokira dušnik, a samim tim i da dovede do gušenja.

Simptomi zavise od prirode stranog tela i od toga gde se ono zaustavilo u disajnim putevima.

Čim strano telo uđe u disajne puteve nastaje veoma dramatična slika: disanje iznenada postaje otežano, dete se guši, kašlje, lice i vrat se zacrvene. Sve dok dete kašlje i diše, ono se ne nalazi u neposrednoj životnoj opasnosti. Međutim, ako kašalj postaje slabiji, a disanje otežano, naporno, uz čujno šištanje, ako lice postaje modro, a dete gubi svest, onda je strano telo zapušilo disajne puteve i onemogućava disanje – došlo je do zagušenja.



Šta da radite

1. Najpre hrabrite dete da kašlje! Spontani kašalj predstavlja najbolji način za uklanjanje stranih tela iz gornjih disajnih puteva.
 2. Ako dete nije u stanju da kašlje, ako ne diše, smesta izbacite strano telo iz disajnih puteva deteta i započnite oživljavanje. **PAŽNJA!** Strano telo se izvlači prstima samo ako je pristupačno i vidljivo!
 3. Za izbacivanje stranog tela primenjuju se dve tehnike:
 - a) udarci po leđima, odnosno pritisci na grudni koš i
 - b) tzv. Hajmlihov zahvat.
- 3a. **Udarci po leđima i pritisci na grudni koš** mogu se izvesti na više načina, u zavisnosti od uzrasta deteta.



Odojče stavite na podlakticu, okrenuto "naglavačke" i licem prema podu. Glavu pridrđavajte šakom one ruke na kojoj odojče leži. Drugom rukom, korenom šake, 5 puta snažno udarite odojče u predelu između lopatica.



Zatim okrenite dete na leđa i postavite ga na podlakticu. Šakom te ruke pridrđavajte glavu deteta i neka položaj glave bude nešto niži od položaja tela. Slično kao pri masaži srca, 5 puta uzastopno pritisnite na grudnu kost, ali snažnije i sporije nego pri masaži srca (jedan pritisak neka traje 3 sekunde). Ako posle ovih postupaka strano telo postane vidljivo, izvucite ga.



Kod malog deteta ovaj zahvat izvedite sedeći na stolici. Dete postavite na kolena, licem prema podu i neka mu glava bude niže u odnosu na ostale delove tela. Korenom šake snažno ga udarite 5 puta u predeo između lopatica.



Kod starijeg deteta zahvat izvedite u stojećem stavu. Recite detetu da se zakašlje iz sve snage. Savijte ga unapred i 5 puta snažno udarite korenom šake između lopatica.

Posle toga, obuhvatite grudni koš obema rukama, šake postavite na donji deo grudne kosti i pritisnite na grudnu kost do 5 puta.



Šta da radite dok pomoć ne stigne

3b. Hajmlihov zahvat se izvodi kod dece starije od godinu dana. Tehnike izvođenja ovoga zahvata razlikuju se u zavisnosti od položaja deteta.



Ako dete stoji ili sedi, pridite mu s leđa i obema rukama obuhvatite grudni koš ispod pazuha deteta. Jednu ruku, stisnutu u pesnicu, stavite na sredinu stomaka, malo iznad pupka, a drugom rukom obuhvatite stisnutu pesnicu. Zatim 5 puta uzastopno pritisnite nagore, pazeći da ne pritiskate vrh grudne kosti i donju ivicu rebra.

Zauzmite položaj koji vam najviše odgovara – možete podići dete, možete kleknuti iza njega ili postaviti dete na stolicu.



Ako dete leži (bez svesti), Hajmlihov zahvat izvodi se tako što se dete postavi da leži na leđima, a glava se ispravi, tako da je lice okrenuto nagore. Opkoračite noge deteta, koren jedne šake stavite na sredinu njegovog stomaka (iznad pupka, niže od vrha grudne kosti), drugu šaku stavite preko prve i 5 puta uzastopno pritisnite nagore.

Ako posle ovih postupka strano telo postane vidljivo, uklonite ga i nastavite sa veštačkim disanjem. Ukoliko veštačko disanje ne dovede do podizanja grudnog koša, ponovite isti postupak za izbacivanje stranog tela ili primenite neki drugi postupak.

Minut-dva posle početka oživljavanja pozovite hitnu pomoć!



Šta da ne radite

- Ne pokušavajte da izvučete predmet iz usta deteta ako se taj predmet ne vidi! Postoji ozbiljan rizik da predmet gurnete još dublje u dušnik i tako pogoršate stanje deteta.



Dete jako krvari

Iz rane na telu deteta ističe krv. U zavisnosti od vrste povređenog krvnog suda krvarenje može biti:

- arterijsko – krv je svetlocrvena, izbija u snažnom mlazu, ritmično, u skladu sa radom srca
- vensko – krv je tamnocrvena, ističe lagano, ravnomerno
- mešovito – kada su povređene i vena i arterija



Šta da radite

1. Zaustavite krvarenje na jedan od sledeća dva načina:
 - a) **Pritiskom prstiju.** Kod arterijskog krvarenja pritiska se iznad povrede, a kod venskog krvarenja ispod povrede.
 - b) **Postavljanjem zavoja.** Postavite na ranu komad čiste gaze, snažno pritisnite i preko gaze umotajte zavoj. Ako ekstremitet pomodri ili je hladan, zavoj treba popustiti ili popraviti.



Šta da ne radite

- Nipošto ne vadite bilo kakav predmet (ili predmete) iz rane!
- Ništa nemojte stavljati u ranu!
- Ne ispirajte ranu!



Dete teško diše

Kod dece, zbog njihovih telesnih karakteristika, češće dolazi do težih poremećaja u disanju nego kod odraslih: promer njihovih disajnih puteva je manji, grudni koš je mekši, disajna muskulatura nije u potpunosti razvijena, a veća je sklonost ka infekcijama zbog još uvek nepotpuno razvijenog imuniteta.

Dete je uplašeno, ne može ni da dovrši započetu rečenicu. Grudi se ubrzano podižu i spuštaju (preko 60 udisaja u minutu), a srce "lupa kao ludo" (i preko 140 otkucaja u minutu). Disanje je čujno, odvija se uz vidljiv napor. Vidljivo je uvlačenje mekih tkiva između rebara na zidu grudnog koša.

Nečujno disanje, poremećaj svesti, promena boje lica u bledu, sivu ili modru – sve to ukazuje da sledi prekid disanja.



Šta da radite

1. Smesta pozovite hitnu pomoć!
2. Dopustite detetu da samo odabere položaj u kome će sedeti. Pomozite mu da zauzme taj položaj.
3. Umirite ga. Dajte mu omiljenu igračku, nežno ga držite za ruku i razgovarajte s njim smirujućim tonom.
4. Ako dete prestane da diše, započnite oživljavanje.



Šta da ne radite

- Ako dete ne govori i ne kašlje, ne preduzimajte ništa da ne bi došlo do gušenja.
- Ne prisiljavajte dete da legne.
- Dete se ne sme uznemiravati — plakanje povećava potrebu za kiseonikom i izaziva otok disajnih puteva.



Dete ima napad grčeva

Dete izgleda kao da ima jaku drhtavicu. Oči mu mogu biti "iskrenute", ne odgovara na pozive, "ne primećuje" vas. Može se desiti da dete, uz grčeve, ima i povišenu temperaturu, iznad 38,5°C.



Šta da radite

1. Sklonite sve stvari koje mogu da ozlede dete.
2. Obezbedite da dete ne padne i povredi se još više (s kreveta ili bilo čega drugoga).
3. Ako dete ne diše, odmah započnite oživljavanje. Ako diše, stavite ga da legne na stranu i pustite da grčevi sami prođu.
4. Ako ima povišenu telesnu temperaturu, skinite mu odelo kako biste ga rashladili.
5. Pozovite dečijeg lekara!



Šta da ne radite

- Ne pokušavajte oživljavanje za vreme napada grčeva osim ako dete stvarno nije prestalo da diše!
- Ne sprečavajte grčenje silom!
- Ne stavljajte detetu nikakve predmete u usta!
- Ako dete ima povišenu temperaturu, nemojte mu davati tople čajeve i ne utopljavajte ga (što je vrlo čudan i raširen, a pogrešan običaj)!



Zlostavljano i zanemarivano dete

Zlostavljanje i zanemarivanje dece sreće se u svakom društvu. To je, međutim, tema koja se često izbegava, koja "nije za razgovor".

Dete može biti zlostavljano fizički i/ili seksualno.

U većini slučajeva **fizičko zlostavljanje** je proces koji traje, a retko kada je reč o jednom činu fizičkog razračunavanja sa detetom. Manifestacije fizičkog zlostavljanja su mnogobrojne: od krvnih podliva, opekotina, trovanja, davljenja, preloma, do povreda unutrašnjih organa. Obično postoje i ožiljci koji ukazuju na stare povrede.

Seksualno zlostavljana deca mogu biti različitog uzrasta i pola. Veliki broj dece ne pruža otpor ovakvom vidu seksualne aktivnosti i nije svestan šta se zapravo dešava, a neka deca smatraju da je to prirodan vid ponašanja. **Seksualno zlostavljanje** može imati različite oblike: može se ispoljavati samo dodirivanjem genitalija i grudi, masturbacijom deteta koju izaziva odrasla osoba ili obrnuto (masturbacija odrasle osobe na koju se primorava dete), telesnim kontaktom sa genitalijama odraslog, može se ispoljavati kao seksualni odnos sa odraslom osobom (heteroseksualni ili homoseksualni), što podrazumeva vaginalnu, analnu ili oralnu penetraciju, kao egzibicionizam i kao uključivanje dece u pornografiju i prostituciju. Deca često osećaju krivicu za sve što im se dešava, a najveći broj njih o svojim problemima dugo nikome ne govori, pa se do istine dolazi tek kada neko posumnja u mogućnost seksualnog zlostavljanja.

Zlostavljanje je teško utvrditi. Deca su obično uplašena i nisu spremna za saradnju, a odrasli iz okruženja iz različitih razloga, najčešće zbog svoje umešanosti, prikrivaju istinu.

Dete uglavnom povređuje neko ko mu je blizak ili poznat, najčešće roditelji, staratelji, ali i drugi članovi uže porodice.

Do zanemarivanja dolazi kada dete ostaje bez zaštite od mnogih spoljnih uticaja, na primer od hladnoće, ili kada ne dobija hranu. Ovakvo ponašanje prema detetu dovodi do poremećaja u njegovom fizičkom i mentalnom razvoju.



Svaka povreda za koju niste sigurni kako je nastala može da bude znak zlostavljanja.

Na zlostavljanje deteta ukazuje prisustvo svežih i starih povreda za koje roditelji ne daju odgovarajuće objašnjenje ili pak daju nelogična objašnjenja.



Šta da radite

1. Kada u okruženju (u komšiluku, u užoj ili široj porodici) primetite zanemareno dete, kada sumnjate da neko zlostavlja dete, kada se odrasli ponašaju sumnjivo, prijavite takav slučaj Centru za socijalni rad ili policiji.
2. Prijavite sve što vam liči na zlostavljanje deteta!



Šta da ne radite

- Ne okrećite glavu! Ne ostavljajte dete na cedilu! Ono je uplašeno i vapi za pomoći iako to ne sme ili ne ume da kaže! Uradite pravu stvar i prijavite sve što vam liči na zlostavljanje deteta!



Šta da radite dok pomoć ne stigne

Ukratko:

- preduzmite sve da do nesreće ne dođe, ali ako se nesreća desi, budite spremni da reagujete pravilno
- naučite šta su to hitna stanja
- zapamtite brojeve službi za hitnu pomoć i Centra za kontrolu trovanja
- budite pribrani i dozvolite ljudima iz tih službi da vas upute šta tačno treba da radite dok pomoć ne stigne
- ovladajte veštinom oživljavanja (reanimacije)
- naučite šta treba i šta ne treba da radite ako se dete guši, ako se otrovalo, utopilo, ako krvari, teško diše, ima grčeve, ako je opečeno, povredeno ili bez svesti
- prijavite sve što vam liči na zlostavljanje i zanemarivanje deteta



Poglavlje 4

KAKO SAČUVATI DECU OD NEZGODA

Neke opasnosti koji ugrožavaju sigurnost vašeg deteta su očigledne (na primer, kamion igračka ostavljen na vrhu stepeništa), dok se druge ne mogu tako lako uočiti (na primer, olabavljeni gelender na stepeništu).

U ovom poglavlju objasnićemo mere koje treba preduzeti u kući i izvan nje da bi se dete zaštitilo. Te mere zavise od uzrasta deteta, okruženja, životne sredine. Najvažnije je – ove mere ne zavise od novca, već od vaše dobre volje, spremnosti i želje da uradite pravu stvar za svoje dete!

Veliki broj nesrećnih slučajeva možete sprečiti ako preduzmete sledeće korake:

- unapredite mere bezbednosti u kući i u sredini u kojoj živite
- ponašate se odgovorno
- učite decu da budu oprezna i vode računa o sebi
- podstičete i podržavate lokalne akcije za unapređenje bezbednosti dece

Pročitajte pažljivo svaki pasus u ovom poglavlju, jer se u svakome nalazi po neko važno uputstvo!

Dok čitate ovo poglavlje pružićemo vam priliku da preispitate stepen bezbednosti svog deteta. Pored svakog saveta ili preporučene mere ostavljena je prazna kućica. Dok čitate savet, upišite sebi plus u kućicu ako dati korak već primenjujete. Ako neki od preporučenih koraka ne primenjujete, potrudite se da grešku odmah ispravite.

Posle dve-tri nedelje ponovite čitanje i testiranje (ovoga puta zaokružite sve korake koje sprovodite). Da li se stepen bezbednosti vašeg deteta povećao?





Korak prvi: učinite sve kako bi sredina u kojoj živite bila bezbedna za dete

U KUĆI ILI STANU

Kuća je pravi mali raj za zadovoljavanje istraživačkog duha dece, koja pri tome nisu svesna mogućih opasnosti koje ih vrebaju na svakom koraku. Zaštita deteta je vaš posao, posao koji ćete morati neprestano da obavljate, jer ne zaboravite – vaše dete raste, postaje sve okretnije i sve znatiželjnije.

Nesreće se u kućama najčešće dešavaju:

- tamo gde se nalaze instalacije za vodu (kuhinja, kupatilo, bazen)
- tamo gde je prisutna toplota ili plamen (kuhinja ili roštilj)
- tamo gde ima štetnih materija (ispod sudopere u kuhinji, u ormariću sa lekovima, u torbi, u garaži)
- tamo gde postoji opasnost od padova (stepenište, klizav pod)

Šta možete da učinite? Pregledajte stan i sklonite stvari koje mogu da povrede dete. Neka vam u tome pomognu ostali članovi porodice (uključujući i stariju decu).

Potrudite se da vaš dom bude bezbedan za dete!









Van domašaja deteta uvek držite sledeće stvari:

- šibice i upaljače
- sve vrste lekova
- cigarete i alkohol (pivo, vino i žestoka pića)
- alate
- oštre predmete, na primer, makaze, noževe, žilete, igle, testere
- smeće i sredstva za čišćenje koja mogu biti otrovna za decu






Proverite ispravnost kućnih aparata i grejnih tela!

-  Proverite, konsultujući se s električarom, odžačarom i drugim majstorima, ispravnost šporeta, dimnjaka i ostalih grejnih tela.
-  Podesite bojler na 60°C. Ako ne znate kako, pozovite majstora. Bojler mora imati sigurnosni ventil koji sprečava pregrevanje (tako ćete sprečiti mogućnost da se dete opeče prevrućom vodom).
-  Smesta zamenite oštećene električne gajtane, odnosno napukle utičnice i prekidače.
-  Televizore i muzičke stubove okrenite zadnjim delom prema zidu, tako da dete ne može da ih dohvati.
-  Izolujte svaku žicu.
-  Proveravajte elektronske igračke. Ako primetite varnice, ako osetite da je igračka vrela ili ako se oseća miris paljevine kada je uključite – odmah je odnesite na popravku ili bacite.



Sprečite izbijanje požara u stanu!

-  Odmaknite zavese i druge zapaljive predmete od izvora toplote.
-  Sklonite van domašaja deteta grejna tela (grejalice, peći, radijatore i druge uređaje) ili oko njih postavite zaštitu i sigurnosne podmetače.
-  Držite ispravan aparat za gašenje požara u kući/stanu.



Osigurajte zdravu životnu sredinu!

Zidovi u stanu ne smeju da budu okrečeni olovnom bojom. Ako na zidu imate olovnu boju, taj premaz skinite, ponovo okrečite zid, a dete odvedite lekaru da se proveri ima li tragova olova u organizmu.



Ako imate biljke u stanu, proverite da nije neka od njih malo otrovna. Informacije o tome možete dobiti na razne načine: iz knjiga, od stručnjaka, u prodavnicama cveća. Ako jeste, bacite tu biljku ili je držite tamo gde dete ne može da je dohvati.



I za vas same je zdravije da ne pušite. Ako baš morate da pušite, činite to napolju. Držite opuške, paklice cigareta i druge duvanske proizvode tamo gde ih deca ne mogu ni videti ni dohvatiti.



Postupak sa potencijalno otrovnim materijama

Čuvajte lekove, medicinski materijal (špricevi, igle) i opasne hemikalije u originalnom pakovanju i na sigurnom mestu.



Nemojte držati nikakva sredstva za čišćenje ispod sudopere, jer će ih dete tu najlakše dohvatiti.



Nemojte po podu kuće stavljati prah protiv buba ili otrov za pacove.



Osigurajte fizičku zaštitu deteta!

Ne sme postojati mogućnost da se dete negde samo iznutra zaključa. Brave na spoljnim vratima moraju biti postavljene dovoljno visoko. Stavite gumene graničnike ispod vrata da se vrata ne mogu sama zalupiti. Na staklena vrata zalepite nalepnice otprilike u visinu očiju deteta kako bi ono videlo da su vrata zatvorena i kako ne bi slučajno protrčalo kroz njih.





Postavite sigurnosne brave na vrata svih soba u kojima se nalazi bilo šta što može da povredi decu. Zaključajte fioke na ormarima i stolovima. Sklonite lomljive stvari sa polica da ih deca ne bi mogla dohvatiti.

Stavite zaštitnike u sve električne utičnice ili druge električne izvode kako deca ne bi mogla u njih da guraju prste ili kakve predmete. Zaštitnike možete kupiti u prodavnicama električnog materijala, kao i u prodavnicama za decu. Ako imate frižidere i zamrzivače koji nisu u upotrebi, skinite vrata s njih da se deca ne bi u igri slučajno zatvorila u njima.



Obezbedite prozore tako da ih deca ne mogu otvoriti (podizanjem brave na određenu visinu, stavljanjem graničnika). Ako je neophodno, na prozore stavite i rešetke. Odmaknite dečiji krevet od prozora, kao i sve druge delove nameštaja na koje bi se dete moglo popeti.

Postarajte se da trake, konopci, gajtani za roletne, zavese i sl. budu van domašaja deteta.


Držite kante za smeće na mestima na kojima deca ne mogu da ih dohvate i redovno ih praznite. Plastične kese i ambalažu takođe držite na mestima nedostupnim za decu.

Stepenište, hodnik i kupatilo treba da budu suvi. Podne prostirke ne smeju biti klizave niti smeju da klize po podlozi. Sklonite sa stepeništa i iz holova sve stvari preko kojih bi dete moglo da se saplete ili padne, odnosno na koje bi moglo da se oklizne (rolere, klikere, lopte).


Ne kupujte nameštaj s oštrim ivicama. Ako već imate takav nameštaj, postavite ga tako da smanjite opasnost od povreda, a ivice zaštitite plastičnim štitnicima.






-  Ako imate automatski otvarač za vrata na garaži, proverite da li funkcioniše povratni mehanizam koji sprečava zatvaranje. Prekidač mora biti postavljen dovoljno visoko da ga dete ne može dohvatiti.

Obezbedite optimalnu sredinu za razvoj deteta!





-  Za normalan razvoj deteta potrebna je obogaćena i stimulatívna fizička sredina. Prostorija u kojoj dete boravi treba da bude bogata bojama i oblicima, a sam prostor treba osmisлити tako da podstiče decu na aktivnost. Raspored u sobi treba povremeno menjati.

Čuvanje dece

-  Da li vaša deca povremeno ostaju sa drugim ljudima? Ako ostaju, učinite sve, koliko je moguće, da sa njima budu sigurna. Decu ne bi trebalo da ostavljate sa osobama koje ne poznajete ili u koje nemate poverenja, kao ni sa osobama mlađim od trinaest godina. Uvek ostavite broj telefona na poslu, broj svog mobilnog telefona ili broj telefona nekog starijeg koga deca mogu da pozovu ako im zatreba pomoć. Dobro proverite preporuke osoba koje čuvaju decu pre nego što ostavite decu s njima. Tražite imena i brojeve telefona roditelja čiju su decu ranije čuvali, razgovarajte s tim roditeljima o tome kakvu su pažnju posvećivali njihovoj deci. Otkrijte da li je bilo nekih problema.

IZVAN STANA ILI KUĆE

U dvorištu

-  Ako u svom dvorištu ili ispred zgrade postavljate sprave za igru (klackalice, tobogane i sl.), postavite ih nisko, pri zemlji, kako biste sprečili povrede nastale padom s visine. Postavite ih na meku podlogu, kao što su pesak, zemlja prekrivena travom ili odgovarajući sintetički materijal, kako se dete ne bi moglo teže povrediti čak i ako padne.
-  Opasna mesta u dvorištu i oko zgrade (bunar, trafo-stanica i sl.) obezbedite ogradom da im deca ne bi mogla prići.
-  Kapiju u dvorištu zaključavajte.
-  Alatkе držite na sigurnom, deci nedostupnom mestu.



Na igralištu



Na žalost, parkovi i igrališta za decu trenutno su u jadnom stanju. Sprave za igranje su stare, dotrajale, često potpuno nebezbedne — polomljene, natrule, zarđale. Zelene površine prekrivene su otpadom i zagađene izmetom kućnih ljubimaca.



Pomozite da se ta igrališta poprave i opreme!



Pregledajte, zajedno s komšijama, dečije igralište i ustanovite u kakvom su stanju sprave za igranje! Uklonite polomljene, napukle ili natrule delove! Upozoravajte svoje sugrađane da dečija igrališta nisu mesta za odlaganje otpada ili izvođenje kućnih ljubimaca. Zahtevajte oštre novčane kazne za vlasnike pasa koji svojim ponašanjem dovode do rizika da psi napadnu decu!



Pojačajte kontrolu dečijih terena za igranje!



U svakom slučaju, u parku ili na igralištu, nikada nemojte ostavljati decu bez nadzora.



Ako vaše dete ide u školu, u vrtić ili u dnevni boravak, pažljivo pregledajte ova mesta kako biste bili sigurni da su bezbedna. Obezbedite vaspitačima



Kako sačuvati decu od nezgoda

- potrebnu porodičnu i zdravstvenu dokumentaciju (naravno, kopije) da bi oni koji vode brigu o vašem detetu u slučaju potrebe mogli reagovati na pravi način. To je naročito važno ako se dete nalazi pod stalnom terapijom, ako ima neku hroničnu bolest (na primer astmu, bronhitis), poremećaj u razvoju ili je alergično na neku hranu ili lekove.
- U nekim mestima naše zemlje, zbog ratnih dejstava, ostale su ponegde neeksplozirane mine i druge eksplozivne naprave. Na takve terene ne sme se ići ni u kom slučaju!
- Ako se vraćate da živite u sredini u kojoj je bilo borbi, upozorite decu da ne prilaze terenu koji je označen kao miniran i da ne diraju nepoznate predmete.





Korak drugi: ponašajte se odgovorno

- Dete počinje da uči sve oblike ponašanja mnogo ranije nego što mislite. Dete uči posmatrajući i imitirajući ponašanje svojih vršnjaka i odraslih. Kojih se saveta za odgovorno ponašanje već pridržavate?

U KUĆI ILI STANU

Mada smo sigurni da ste, prema preporukama u prethodnom koraku, svoj dom već učinili bezbednim za dete, ipak ne ostavljajte dete samo. Neka vam stalno bude na oku! Neko uvek mora biti pored malog deteta!

Sprečite izbijanje požara u stanu!

- Ne uključujte grejalice neposredno pored zavesa, tepiha ili pokrivača, nameštaja, peškira, odeće, boca za gas, kao i drugih lako zapaljivih stvari. Isključujte električne aparate kada nisu u upotrebi.
- Uvek proverite da li su vrata na peći dobro zatvorena i osigurana kada gori vatra ili tinja žar. Nikada ne ostavljajte decu samu u sobi u kojoj gori vatra. Blokirate prilaz peći, tako da dete ne može prići.
- Isplanirajte šta ćete raditi u slučaju požara. Svi članovi vaše porodice moraju znati što treba da rade ako do požara slučajno dođe.



U kuhinji/trpezariji

Držite posude sa vrućim sadržajem tamo gde ih deca ne mogu iznenada zgrabiti i prevrnuti na sebe! Drške od posuda za kuvanje okrenite tako da ih deca ne mogu dohvatiti!



Dok kuvate ili postavljate sto, obratite pažnju na položaj deteta. Ne dozvolite mu da se "muva" oko vaših nogu, a pogotovo nemojte da ga držite dok obavljate tu vrstu poslova.



Ne postavljajte velike stolnjake ili podmetače koje vaše dete može da dohvati. Dete koje je tek prohodalo može, u trenutku kada izgubi oslonac, da povuče stolnjak i sruči sve sa njega na sebe.



Ne pijte vrelu tečnost i ne držite posudu s vrelom tečnošću/hranom dok vam je dete u naručju ili dok vam sedi u krilu!

U kupatilu

Nikada ne ostavljajte dete samo u kupatilu ili blizu vode! Ako zbog nečega morate da izađete iz kupatila dok kupate dete, umotajte dete u peškir i povedite ga sa sobom! Pre nego što umijete ili okupate dete rukom proverite temperaturu vode! Odmah posle kupanja iz kade isпустite svu vodu! Ne prinosite i ne uključujte električne aparate blizu kade.



Kada toilet nije u upotrebi, spustite dasku i poklopac ili postavite neku prepreku kako dete ne bi moglo da priđe.





Opasne materije



Bacite lekove i hranu čiji je rok upotrebe istekao.



Nikada nemojte govoriti svome detetu da je lek „bombona“.



Nikada nemojte detetu davati lek u mraku. Možete se prevariti i dati mu veću dozu od propisane, čak vam se može desiti da mu date i pogrešan lek.



Nakon što ste detetu dali lek, dobro zatvorite poklopac i ostavite lek na sigurno mesto.



Dok čistite ili koristite razne hemikalije, nemojte dozvoliti sebi taj luksuz da ne znate gde vam se koja boca u svakom trenutku nalazi.

Ostale napomene



Kad kupujete igračke, kupujte samo one koje su označene kao bezbedne i koje nisu napravljene od otrovnih materijala. Često proveravajte igračke kako biste se uverili da nisu oštećene tako da mogu povrediti dete. Ako su deca dobila na poklon igračke koje ne odgovaraju njihovom uzrastu, pa se njima ne mogu igrati bezbedno, sklonite ih dok deca ne porastu. Proverite da li je mehanizam za zatvaranje sanduka za igračke bezbedan kako dete ne bi slučajno upalo unutra.



Ako vežbate u kući, vratite sve sprave na svoje mesto kada završite s vežbanjem.



Nemojte dozvoliti deci da trče ili da se igraju po stepenicama.



Zaključavajte ulazna vrata. Tako ćete obezbediti da decu ostanu u kući, a stranci van kuće.



Ako nemate zaštitne šipke na prozorima, zatvarajte i zaključavajte prozore kada su deca u toj prostoriji. Kada provetravate sobu, otvorite gornju stranu prozora ili, ako se prozori ne otvaraju "nagore", zaključajte vrata na sobi dok je prozor otvoren.



IZVAN STANA ILI KUĆE

- Ne ostavljate dete nikada samo na ulici, u restoranu ili u prodavnici.
- Motrite na dete koje se nalazi u vodi ili blizu nje. Kada ste na brodu ili čamcu, stavite detetu pojas za spasavanje ili gumu i ne odvajajte se od njega.

U dvorištu

- Sklonite decu na bezbedno mesto dok u dvorištu radite sa mašinama (kosilicom, motornom testerom i sl.). Nikada ih ne ostavljajte same sa tim mašinama.
- Sklonite decu dok raspaljujete roštilj i pečete hranu na njemu.

U saobraćaju

- Prilikom svake vožnje kolima smestite dete na sedište koje odgovara njegovom uzrastu. Nikada ne vozite dete na mestu suvozača. To je, uostalom, zakonom zabranjeno.
- Neka vrata automobila uvek budu zaključana kada je dete unutra, bez obzira na to da li je automobil u pokretu ili je parkiran.

Nikada ne ostavljajte dete samo u kolima! Dete može nehotično da pokrene automobil i izazove nesreću. Osim toga, leti, u zatvorenom automobilu, temperatura za desetak minuta može da poraste toliko da direktno ugrozi život deteta. Opisani su smrtni slučajevi do kojih je došlo na ovaj način!



Dobro se pripremite ako putujete na letovanje ili planirate duže putovanje. Bezbednost u toku vožnje najviše zavisi od vozača, ispravnosti automobila i dobro isplanirane maršrute. Odmorite se pre puta. Isplanirajte pogodno vreme za polazak na put, približno vreme dolaska na odredište, vreme i mesta za odmor i osveženje. Informišite se o lokacijama zdravstvenih ustanova na putu kojim prolazite, kao i o odmaralištima, hotelima, trgovinama, pijacama, izvorima



pitke vode, restoranima. Ponesite dovoljno pitke vode.

Ne dajte deci da budu pomoćni vozači na poljoprivrednim mašinama kao što su traktor ili motokultivator.

Nemojte voziti decu u prikolici ili u zadnjem delu pik-ap vozila.

Proverite da li je sedište na biciklu/triciklu sigurno. Bicikl vozite pažljivo ako

dete nosi naočare. Najbolje je da ono za vreme vožnje nosi plastične naočare ili savitljiva (mekana) kontakt sočiva.

Insistirajte da deca nose zaštitnu kacigu uvek kada voze bicikl, motocikl ili kada skijaju. Takođe insistirajte da nose štitnike za zglobove kada su na skejtbordu, skijama, trotinetu ili rolerima.

Naši putevi su u lošem stanju – neosvetljeni su, puni rupa, često bez propratne signalizacije. Budite oprezni u vožnji. Vozite polako, sigurno, i nikada nemojte piti alkohol kada vozite dete. Posebno oprezno vozite u zimskim uslovima, noću i praznicima.






Uvek držite dete za ruku, bilo da idete trotoarom bilo da idete ulicom. Ako ga ne držite za ruku, idite između njega i kolovoza kako biste mogli pravovremeno da reagujete i da ga zaustavite ako krene prema kolovozu. Ako ste primorani da se sa detetom krećete po kolovozu, hodajte levom stranom, tako da vam vozila dolaze u susret, a dete neka ide s vaše leve strane (uz spoljnu ivicu kolovoza). Ne puštajte dete da samo prelazi ulicu pre nego što navrší deset godina.






Brojni su primeri neodgovornog javnog ponašanja koje na različite načine može da naškodi deci: od emitovanja programa sa nasiljem na televiziji, distribucije video i kompjuterskih igara sa nasiljem i pornografskim sadržajem, do vlasnika pasa koji šetaju pse bez brnjice! Zahtevajte uvođenje dodatnog poreza na te proizvode i kazne za neodgovorno ponašanje. Zahtevajte da novac od tih kazni bude usmeren na opremanje dečijih igrališta!






Korak treći: učite decu da se sama staraju o svojoj bezbednosti

-  Osnovne potrebe deteta, s jedne strane, čine ljubav, nežnost i prihvaćenost, a s druge strane, istraživanje, aktivnost i izražavanje sopstvene autonomije. Ove potrebe se obično zadovoljavaju u porodici.
-  Glavni "zadatak" detinjstva jeste saznavanje. Osnovno sredstvo učenja je igra. Deca uče i gledanjem i slušanjem. Međutim, deca ne uče samo slušajući ono što ste rekli, nego i gledajući šta radite. Svojim ponašanjem morate uvek davati dobar primer.
-  Deca treba da znaju kako da postupe u slučaju opasnosti.
-  Naučite dete kako da vodi računa o zdravlju i sigurnosti drugih ljudi: pametna deca mogu naučiti druge šta da rade u slučaju opasnosti, i rečju i delom. Isto tako, i sama mogu da pomognu ako vide da je neko u opasnosti. Deca mogu biti spasioci!
-  Učite decu zdravim navikama: da uvek peru ruke vodom i sapunom, posebno pre jela ili nakon upotrebe toaleta; da peru zube redovno i pravilno, da jedu namirnice koje daju odnosno održavaju snagu i zdravlje; učite ih da budu aktivna. Učite decu zdravim navikama u životu. Objasnite im koliko je po ljudsko zdravlje štetno konzumiranje alkohola, pušenje i uzimanje droge.


U STANU ILI KUĆI

-  Rekli smo da malu decu nipošto ne smete ostavljati samu u kući. To ne znači da ne treba da ih podučite šta da rade ako se desi da moraju, makar i za kratko vreme, ostati sami u kući. Vaši saveti će ostati u njihovim glavicama i kada poodrastu i stasaju da mogu ostati sami.
-  Naučite ih da vrata stalno drže zaključana, da ih nikada i ni u kom slučaju ne otvaraju nepoznatim ljudima.
-  Naučite ih da nepoznatim osobama nikada, ni telefonom niti na bilo koji drugi način, ne smeju reći da su sami kod kuće.




-  Pokažite im šta da rade u slučaju opasnosti. Uverite se da su naučili gde da potraže imenik i koje brojeve da okrenu u slučaju opasnosti. Ostavite im ime neke bliske osobe koju mogu da pozovu u pomoć ili kod koje mogu da odu ako se, iz bilo kog razloga, u kući osete nesigurnim ili ako se plaše.
-  Naučite dete da u slučaju požara, kada odeću zahvati plamen, ne treba bezglavo juriti, već odmah leći na zemlju i valjati se sve dok se vatra na odeći ne ugasi. Vežbajte s njim: lezite i valjajte se!
-  Insistirajte da deca uvek jedu sedeći i da se ne igraju, da ne trče i da ne šetaju s hranom u ustima. Naučite ih da ne trpaju u usta sitne predmete kao što su kuglice (perle) i novčići.

IZVAN STANA ILI KUĆE


-  Naučite dete da nepoznat čovek može biti opasan. Naučite ga da, kada je samo ili u društvu vršnjaka, ne sme da razgovara s nepoznatim ljudima ili da bilo kuda ide s njima. Naučite ga da, ako nepoznata osoba pokuša da ga prisili da pođe s njom, zavrišti što jače može i da što brže potrči prema nekom starijem ko može da mu pruži pomoć.







 Vežbajte. Sport je zdrav. Naučite decu da vole sport. Deca treba da vežbaju sa stručnim osobama. Nemojte dozvoliti deci da se bave ekstremnim sportovima. Neka to postane njihov izbor kada postanu punoletna.

U saobraćaju

 Naučite dete da ulicu prelazi samo kada je upaljeno zeleno svetlo na semaforu ili na pešačkom prelazu, ali oprezno. Naučite ga da, pre nego što pređe ulicu, najpre pogleda ulevo, pa udesno, pa opet ulevo. Naučite dete osnovnim saobraćajnim znacima.

 Naučite dete da kolovozom ide samo kada je to stvarno neophodno i to uvek levom stranom.

 Zimi klizav kolovoz ne dozvoljava vozačima da uvek kontrolišu situaciju, a kapa i šal koje deca nose smanjuju i zvučni i vizuelni pregled situacije. Naučite ih da tada „otvore četvore oči“, da budu oprezniji nego inače.



ZDRAVSTVENI I BEZBEDONOSNI SAVETI ZA DECU POSEBNIH UZRASTA

Rast i razvoj deteta čine izuzetnu priču o stvaranju ljudskog bića. Prve godine života predstavljaju najburniji period u razvoju deteta, kada se postavlja osnova razvoja, stižu prva iskustva, uspostavljaju sposobnosti specifične za ljudsku vrstu: uspravan hod, govor, ljudska inteligencija, osećanja ...

Tokom prvih godina života dete prevali veliki deo puta, najveći u svom životu. Bespomoćna beba nauči da hoda, govori, da razume okruženje u kome se nalazi i da utiče na njega, da ga prilagodi svojim potrebama. Posmatrajte i proučavajte decu, učite o njima i sa njima kako biste im pomogli da se pravilno razvijaju i rastu.

NOVOROĐENČE I ODOJČE

- Spremno dočekajte rođenje deteta. Još u toku trudnoće, pre nego što vam se dete rodi, izaberite pedijatra ili porodičnog lekara. Razgovarajte s jednim ili više lekara, a onda izaberite onog koji vam se čini najboljim. Naravno, pridržavajte se svih saveta lekara!

Pre nego što sa bebom napustite porodilište tražite sve potrebne savete o tome kako se beba kupa i hrani. Uz to, morate da se obavestite o potrebama bebe za podojem, spavanjem, ishranom, stolicom, o uobičajenim navikama (na primer, koliko i zašto bebe obično plaču).

Deca moraju primiti sve zakonom propisane vakcine. Saznajte od lekara koje su to vakcine i kada ih bebe primaju.

Novorođenče je bespomoćno. Njegov razvoj do odrasle jedinke teče sporije od razvoja bilo kog drugog živog bića na svetu.

Nega

- U prvom periodu posle rođenja, kada dete počinje da uspostavlja telesne funkcije i da se postepeno adaptira na novu sredinu, najvažnija je nega deteta. Pružanje nege budi pozitivnu motivisanost deteta za uspešno uspostavljanje kontakta dete–odrasli. S druge strane, ako je nega nedovoljna, odojče izražava svoje nezadovoljstvo plačem. Nega u ovom periodu podrazumeva sve postupke oko lične higijene odojčeta: kupanje, negu kože, presvlačenje, široko povijanje, zadovoljavanje potrebe za snom, hranom, boravak na vazduhu, higijenu sredine (posteljine, odeće, prostora).



Kako sačuvati decu od nezgoda

- ▲ Dete treba kupati svakodnevno, jer kupanje neguje kožu, povoljno utiče na cirkulaciju i disanje, na rad nervnih ćelija i zdravlje u celini. Pre kupanja novorođenčeta morate spremiti vodu, sapun i peškir. Temperatura vode za kupanje pažljivo podesite. Nikada ne ostavljajte bebu samu u vodi ili blizu vode, čak i ako je dubina vode vrlo mala. Beba se može utopiti u vodi koja nije dublja od nekoliko centimetara!
- ▲ Ruke deteta treba prati toplom vodom i sapunom, pre obeda, pre i posle vršenja nužde, kad god su prljave.
- ▲ Kada se pojave prvi zubi potrebno je održavati higijenu usne duplje četkicom za zube.
- ▲ Predmete sa kojima se dete igra treba povremeno prati.
- ▲ Odeća treba da ispunjava sledeće zahteve: da bude jednostavna, prijatna, udobna, da čuva telesnu toplotu, da je napravljena od prirodnih materijala.
- ▲ Temperatura prostora u kome dete boravi treba da bude 20–22°C (mereno na visini deteta; temperatura vazduha blizu poda je za 3–4°C niža).
- ▲ Dete treba izvoditi na svež vazduh bez obzira na godišnje doba. Tako se poboljšava opšte stanje, izgled, apetit, san, raspoloženje, povećava se otpornost prema infekcijama.
- ▲ San spada u osnovne fiziološke potrebe. Veoma je važno da se utvrdi pravilan ritam dnevnih aktivnosti i sna deteta. Potrebe za snom se menjaju u zavisnosti od uzrasta. Dok novorođenče spava oko 20 sati, odojče pri kraju prve godine života spava 15–16 sati, od toga oko 11 sati u toku noći, a u toku dana dva-tri puta po 1–1½ sat. Prostorija za spavanje treba da bude zaštićena od spoljašnjih nepovoljnih uticaja (buka, jaka svetlost, zagađen vazduh), dobro provetrena; temperatura u njoj trebalo bi da bude 18–20°C. Bebu uvek stavljajte da spava na leđima ili na boku, sve dok ne nauči da se okreće sama.

Bezbedno okruženje

- ▲ Neka stranice krevca budu podignute dok je beba u njemu; nemojte stranice prekrivati ničim kako bi vazduh mogao normalno da struji. Kada birate krevetac vodite računa da razmak između poprečnih letvica ne bude veći od nekoliko centimetara. Proverite da li će dušek potpuno odgovarati veličini krevca.
- ▲ Držite izvan krevca sve stvari koje bi mogle ugušiti dete, na primer jastuke, punjene igračke, plastične kutije. Proverite da li su pokretne igračke, koje vise



iznad krevca, lagane i dobro pričvršćene te da li su izvan bebinog domašaja. Sklonite ih kada beba poodraste i kada bude u stanju da ih dohvati.

✘ Nikada ne ostavljajte bebu samu na stolu ili pultu, ni na trenutak! Bebe se okreću i prevrću od samog rođenja i mogu pasti ako se na njih ne pazi u svakom momentu.

▲ Igračke neka vise na koncu i neka budu udaljene od bebe najmanje 15 centimetara. Bacite svaku igračku sa oštrim delovima i nazubljenim ivicama, kao i male izgubljene delove igračaka koje bi dete moglo progutati.

▲ Držite balone, plastične kese i kutije daleko od bebe. Bebe su radoznale i sklone da stvari stavljaju na glavu ili da glavu uvlače i provlače gde bilo. Ukoliko to učine sa nekim od pomenutih predmeta, može doći do prestanka disanja i gušenja.

● Bebe i mala deca mogu se ugušiti stvarima kao što su novčići, kuglice, komadići hrane (parčići mesa, grožđe, oraščići, kikiriki, velike bombone, kokice, suvo grožđe, sirova šargarepa). Držite ove i slične stvari daleko od dece. Takođe, budite oprezni kada počnu da jedu čvrstu hranu – možda neće moći bez zuba (pa čak ni sa nekoliko zuba) da sažvaću sirove jabuke, kruške ili sličnu hranu. Zato tokom hranjenja pažljivo pratite dete.



▲ Kada dete počne da puzi, spustite se na laktove i kolena i tako, iz perspektive svoje bebe, sagledajte situaciju. Sklonite van domašaja deteta sve što predstavlja potencijalnu opasnost.

● Oprezno sa dupkom! Beba se nogicama može otisnuti od podloge i približiti stvarima koje predstavljaju opasnost.

✘ Nikada ništa ne stavljajte bebi oko vrata (vrpce, trake, ogrlice i druge predmete koji je mogu zadaviti)!

Bezbednost u automobilu

▲ Nabavite posebno sedište za bebu i postavite ga na zadnje sedište automobila. Prilikom kupovine sedišta proverite da li njegova veličina odgovara uzrastu deteta.

▲ Ako ne možete sebi priuštiti kupovinu posebnog sedišta za bebu, u toku vožnje držite je u krilu ili u nosiljci, sedeći isključivo na zadnjem sedištu, sve dok dete ne napuni najmanje godinu dana.

✘ Ne vozite biciklom decu mlađu od 12 meseci.



OD DRUGE DO ČETVIRTE GODINE

Dete u ovom uzrastu nije sposobno da oceni opasnost. U kretanju njega vodi želja da ostvari određeni cilj: da potrči za mačkom, da dohvati igračku ili nepoznati predmet. Mogućnost povređivanja je povećana, a vaša odgovornost veća. Ne zaboravite: deca se uče od rođenja. Deca u ovom uzrastu dovoljno su zrela da možete postepeno početi sa objašnjavanjem različitih pojmova.



Najveća opasnost deci ovog uzrasta pretil od padova, povreda različitim predmetima, gušenja. Proverite da li ste preduzeli bezbednosne mere opisane u prethodnim poglavljima: da li ste sklonili van domašaja deteta oštre i sve druge predmete kojima dete može da se povredi, da li ste zaštitili utičnice za struju, da li ste obezbedili prozore i stepenište ... Sve proverite!

- ✘ Nemojte davati detetu mlađem od 4 godine tvrdu i "klizavu" hranu koja može delimično ili u potpunosti da blokira dušnik. U ovakvu hranu spadaju sve vrste sušenih plodova, semenke suncokreta, lubenice sa semenkama, trešnje sa košticama, sirova šargarepa, sirovi grašak, kokice i tvrde bombone.
- ▲ Zapamtite! Nikada ne ostavljajte decu mlađu od četiri godine samu u kući!



OD PETE DO DEVETE GODINE

Deca ovog uzrasta već su toliko zrela da mogu shvatiti i prihvatiti veliki broj saveta. Međutim, i kada ste sigurni da je dete savete i objašnjenja prihvatilo, neophodno je i dalje kontrolisati njegovo ponašanje, pogotovo van kuće, u saobraćaju. Vidno polje dece predškolskog uzrasta znatno je manje od vidnog polja odraslih. Takođe, detetu ovog uzrasta teško je da odredi odakle dolazi određeni zvuk, pogotovo ako se ne vidi njegov izvor. Sve to dovodi do zakasnele reakcije na opasnost.

- ▲ Pridržavajte se svih napred navedenih saveta. U ovom uzrastu posebnu opasnost predstavljaju šibice i upaljači. Budite sigurni da se šibice i upaljači nalaze van domašaja dece. Objasnite im do kakvih posledica može dovesti igranje vatrom.

Ne zaboravite – deca ovog uzrasta još uvek ne smeju sama da prelaze ulicu niti da voze bicikl po ulici. Takođe, deca od 4. do 8. godine čija težina ne prelazi 20 kg treba da koriste pomoćna sedišta sve dok ne porastu dovoljno da bi mogla koristiti sigurnosne pojaseve.

OD DESETE DO DVANAESTE GODINE

Za ovaj i stariji uzrast karakteristična je emocionalna nestabilnost, slaba pažnja, preosetljivost i neodgovarajuće reagovanje na konfliktne situacije u porodici, školi, društvu. Prisutna je jaka želja za isticanjem u društvu. Deca ovog uzrasta nekritički procenjuju opasne situacije zato što ne mogu objektivno da procene sopstvene mogućnosti.

Brze i „akrobatske“ vožnje biciklom, skokovi u vodu i plivanje na opasnim mestima, igranje opasnim predmetima (petarde, noževi, pištolji) predstavljaju način na koji deca ovog uzrasta skreću pažnju na sebe.

- Kontrolišite ih. Pričajte sa njima. Objasnite im zašto su opasne različite akcije koji pokušavaju da izvedu na biciklu, rolerima. Igranje opasnim predmetima svake godine odnosi svoj tragični danak. Zabranite im da se igraju petardama, a oružje i municiju sklonite na sigurno mesto. Još bolje – ne držite oružje u kući.



BEZBEDNOST U POSEBNIM SITUACIJAMA

Bezbednost za vreme svetkovina

Na žalost, svadbe, slave i druga veselja često, zbog prekomerne upotrebe alkoholnih pića i nerazumnog običaja korišćenja vatrenog oružja, mogu biti potencijalno opasna za decu. Zato je bolje da se na ovim svetkovinama pridržavate određenih pravila:

- ✘ Decu mlađu od 5 godina ne treba voditi na svadbene svečanosti.
- ▲ Dogovorite se i organizujte sa bračnim drugom da neko stalno motri na dete. Kontrolišite šta dete jede i pije. Preterana buka, igra i uzbuđenje brzo zamaraju dete. Nemojte da sa detetom ostajete do kasno u noć. Ako želite da prisustvujete veselju do kraja, organizujte da neko od poznatih i proverenih osoba preuzme dete i da ga na vreme odvede kući na spavanje.
- U slučaju svađe, tuče, upotrebe oružja i sl. sklonite dete i hitno napustite svetkovinu.

Bezbednost za vreme praznika i rođendana

Tokom proslave novogodišnjih praznika i Božića najveća opasnost pretili od izbijanja požara, kao i od nepriličnog veselja uz upotrebu petardi i vatrenog oružja.

- ✘ Zabranite paljenje petardi.
- ✘ Ne koristite vatreno oružje. To je primitivan način iskazivanja radosti i veselja. Svoja osećanja iskažite pesmom, pažnjom i nežnošću prema voljenim osobama.
- ▲ Novogodišnju jelku postavite daleko od zavese i drugih zapaljivih materijala. Svećice postavite tako da ne mogu zapaliti grane jelke. Pored toga, dok svećice i prskalice gore, budite spremni da reagujete u slučaju izbijanja požara. Proverite ispravnost električnih kablova ukrasnih svetiljki.
- ▲ Alkoholna pića držite van domašaja dece.
- ▲ Pregledajte poklone. Bacite svaki slatkiš sa pocepanim omotom, onaj koji je već otvoren ili mu je prošao rok trajanja. Sklonite sve igračke koje ne odgovaraju uzrastu deteta ili koje nisu bezbedne.



- Kontrolišite šta dete jede i pije.
- Ako imate goste, proverite da li su njihovi novčanici, tašne ili lekovi sklonjeni na sigurno mesto.

Bezbednost dece za vreme letnjih praznika

Potrudite se da se na odmoru opustite te da on ostane u lepom sećanju i vama i detetu.

- ▲ Informišite se na vreme o samom mestu letovanja – da li ima vode za piće, da u mestu boravka ne vlada neka zaraza, da li dete mora da se vakciniše protiv neke posebne bolesti, da li je samo mesto bezbedno i sl.
- Ako dete boluje od neke hronične bolesti, pri izboru mesta za letovanje svakako se konsultujte sa lekarom i pridržavajte se njegovih saveta.

Obezbedite udoban smeštaj.

- Svi moramo biti svesni da je, zbog postojanja ozonskih rupa, preterano izlaganje suncu postalo veoma opasno. Pratite informacije o indeksu zračenja sunca koje se objavljuju u medijima i pridržavajte se datih preporuka. Sunčajte se samo u preporučeno vreme (najbolje ujutro i kasno popodne) i obavezno upotrebljavajte zaštitno mleko za sunčanje.
- ▲ Ne ispuštajte dete iz vida bez obzira na to da li ume ili ne ume da pliva. Nemojte mu dopustiti da ide u dubinu samo, čak i ako koristi gumu za plivanje ili druga pomoćna sredstva.



- U našim uslovima mala deca na letovanju najčešće obolevaju od proliva. Najvažnije mere za sprečavanje proliva jesu:
 - prokuvavanje vode s kojom se pripremaju hrana i napici;
 - pranje ruku sapunom i vodom posle odstranjivanja stolice deteta, posle vršenja nužde, pre pripreme hrane, pre jela i pre hranjenja deteta;
 - higijensko odstranjivanje fekalija;
 - provera namirnica (bacite sve sumnjive namirnice, namirnice kojima je istekao rok trajanja, koje imaju promenjen izgled, neobičan ukus i miris).



- ▲ Ako dete ipak dobije proliv, pridržavajte se sledećih pravila:
 - Dajte detetu više tečnosti nego obično!
 - Dajte detetu dosta hrane!
 - Odvedite dete lekaru ako mu nije bolje posle 24 časa, ako ima brojne vodenaste stolice, ako često povraća, ako je izrazito žedno, ako slabo jede ili pije, ako ima visoku temperaturu, krv u stolici, osip po koži, poremećaj svesti ili grčeve.

Bezbednost za vreme masovnih okupljanja

- Maloj deci nije mesto na utakmicama i drugim manifestacijama gde se okupljaju velike grupe ljudi zbog učestalih incidenata i nasilja na stadionima odnosno sportskim terenima.
- Maloj deci svakako nije mesto ni na demonstracijama. Osim što je opasno, to može da predstavlja kršenje dečijih prava i zloupotrebu dece u političke svrhe.



Deca i kućni ljubimci

- Deca i životinje su, po prirodi stvari, nerazdvojni prijatelji – sve dok jedno od njih ne prekorači granice i prag tolerancije onog drugog. Ako želite da taj harmoničan odnos potraje:
 - Nemojte da držite u domaćinstvu životinje koje nisu u pravom smislu te reči "domaće" i "kućni ljubimci", na primer zmiје.
 - Kada birate kućnog ljubimca potrudite se da izaberete nekog miroljubivijeg. Na primer, neke vrste pasa su tolerantnije i prijateljski



raspoložene prema deci, više nego neke druge. Takođe, odaberite ljubimca koji odgovara uslovima u vašem domu.

- Naučite svoju decu da nikada ne provociraju životinje, da ih ne vuku za rep ili uši, da im ne otimaju kost ili igračku iz usta. Takođe ih naučite da im ne smetaju dok jedu ili spavaju.
- Držite decu daleko od kućnih ljubimaca kada ovi imaju mlade.
- Nikada ne ostavljajte bebe ili decu mlađu od 5 godina same sa kućnim ljubimcem.
- Naučite decu da nikada ne prilaze životinjama koje ne poznaju, ne maze ih i da se ne igraju sa njima.

Sprečavanje povreda iz vatrenog oružja

▲ Povrede nastale od vatrenog oružja najbolje ćete sprečiti ako ne držite vatreno oružje u kući ili ako ga uopšte nemate. Ako pak imate nešto od oružja ili ako ga poseduju roditelji druga/drugarice vašeg deteta, zaštitite svoje dete tako što ćete:

- držati oružje u dobro čuvanom i zaključanom sefu, van domašaja deteta;
- isprazniti oružje pre odlaganja (na revolvare stavite i dodatni katanac);
- čuvati municiju odvojeno od oružja, na zasebnom mestu, u zaključanoj kutiji i van domašaja deteta;
- skrenuti detetu pažnju na važnost bezbednog čuvanja vatrenog oružja;
- naučiti dete da pištolj i puške nisu igračke i da se sa njima ne sme šaliti.



Pomozite ljudima i ustanovama koji organizuju hitnu medicinsku pomoć za decu

Sistemi službi hitne pomoći pripremljeni su da pomažu teško bolesnim i povređenim ljudima. U službu hitne pomoći uključeni su lekari, medicinski tehničari, sestre, socijalni radnici, vozači i vatrogasci. Neophodna je i odgovarajuća oprema.

Da li znate da ste i vi značajan deo službe hitne pomoći? Znate li svoju ulogu?

- Možete učiniti sve kako biste sprečili da dete dospe u opasnost.
- Možete znati kako da dobijete pomoć što brže.
- Možete i naučiti šta da radite dok pomoć ne stigne.
- Možete da razgovarate s profesionalcima – medicinskim radnicima, čelnicima u svojoj društvenoj sredini i ostalim istaknutim ljudima o radu službe hitne pomoći i posebno o radu te službe za decu.
- Možete da ustanovite da li vaša lokalna služba hitne pomoći za decu ima prostorije, obrazovan kadar i opremu koja je potrebna za pružanje adekvatne pomoći deci. Ako imaju problema, organizujte se i zajedno s drugim ljudima pomozite im da ih prevaziđu. Vodite računa o tome da će vašoj, ali i drugoj deci, jednog dana možda zatrebati služba hitne pomoći!



DODATNE INFORMACIJE

Vaša kutija za prvu pomoć

Ponekad i sami možete da rešite problem sa kojim se suočilo vaše dete (i vi, naravno) ako imate dobro opremljenu kutiju za prvu pomoć u stanu ili na radnom mestu. Sve što vam je potrebno možete da nabavite u lokalnoj apoteci. Ni za jedno od neophodnih sredstava s naše liste nije potreban recept. Ako imate pitanja u vezi sa upotrebom bilo kog sredstva sa liste (ili svih), objašnjenje vam može dati apotekar. Za svaki slučaj, sve lekove ili oštra pomoćna sredstva držite zaključane u kutiji ili zaključajte i samu kutiju!

Kutija prve pomoći treba da sadrži primerak vaše liste telefonskih brojeva službe hitne pomoći i lekara te sledeće preparate:

- 3% hidrogen,
- antibiotsku kremu,
- tablete protiv bolova,
- tablete za snižavanje povišene temperature (paracetamol, brufen i sl.),
- flaster,
- gazu,
- adhezivni flaster sa gazom (hanzaplast),
- zavoj,
- zavoj za bandažu (fiksaciju) zgloba,
- trake za bandažu,
- makaze,
- sterilne pamučne tufere,
- pincete,
- elastični zavoj,
- termometar.



Ako vaše dete ponekad ima alergijsku reakciju na ubod insekta ili na određenu vrstu hrane, odnosno ako vodite brigu o takvom detetu, onda morate imati i kutiju za alergijski šok u blizini. Ta deca vrlo brzo mogu dospeti u teško stanje i mora im se pomoći najvećom mogućom brzinom.

Lekove i kutiju za alergijski šok ne možete kupiti bez recepta. Kutiju opremite u dogovoru sa lekarom.



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja
Adresa Broj telefona
Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG

Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)

Oralna polio (OPV)

Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)

Difterija, tetanus (DiTe)

Ostale vakcine



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje	<input type="text"/>	Veliki kašalj	<input type="text"/>
Varičele	<input type="text"/>	Rubeole	<input type="text"/>
Zauške	<input type="text"/>	Hepatitis	<input type="text"/>

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja
Adresa Broj telefona
Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG

Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)

Oralna polio (OPV)

Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)

Difterija, tetanus (DiTe)

Ostale vakcine



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje	<input type="text"/>	Veliki kašalj	<input type="text"/>
Varičele	<input type="text"/>	Rubeole	<input type="text"/>
Zauške	<input type="text"/>	Hepatitis	<input type="text"/>

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja
Adresa Broj telefona
Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa
u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG	<input type="text"/>
Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)	<input type="text"/>
Oralna polio (OPV)	<input type="text"/>
Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)	<input type="text"/>
Difterija, tetanus (DiTe)	<input type="text"/>
Ostale vakcine	<input type="text"/>



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje	<input type="text"/>	Veliki kašalj	<input type="text"/>
Varičele	<input type="text"/>	Rubeole	<input type="text"/>
Zauške	<input type="text"/>	Hepatitis	<input type="text"/>

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek	<input type="text"/>
Izdat za	<input type="text"/>
Veličina doze	<input type="text"/>
Vreme uzimanja	<input type="text"/>
Lek	<input type="text"/>
Izdat za	<input type="text"/>
Veličina doze	<input type="text"/>
Vreme uzimanja	<input type="text"/>



Važni brojevi telefona

HITNA POMOĆ **94**

NAJBLIŽI DOM ZDRAVLJA

(upišite broj telefona)

.....

CENTAR ZA KONTROLU TROVANJA NA VMA

(za decu stariju od 14 godina)

(011) 66 11 22 / lokal 26641

CENTAR ZA KONTROLU TROVANJA U NOVOM SADU

(021) 61 52 00

**INSTITUT ZA ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA MAJKE I DETETA
SRBIJE „DR VUKAN ČUPIĆ” U BEOGRADU**

PEDIJATRIJSKI PROBLEMI

(011) 31 08 161

DEČIJI HIRURŠKI PROBLEMI

(011) 31 08 152

DEČIJA KLINIKA

KLINIČKOG CENTRA U PODGORICI

(081) 24 20 90

