

Traumų pobūdis pagal amžiaus tarpsnius

Dažniausiai dėl nedidelių traumų nukenčia vaikai nuo 1 iki 5 metų. Pradėjęs vaikščioti vaikutis griūna, gali ant savęs užsiversti sunkų daiktą, atsitrenkti į aštrų kampą, tačiau tinkamai prižiūrint vaikus, rimtesnių traumų galima išvengti.

3–5 metų vaikus prižiūrėti darosi sunkiau. Šio amžiaus vaikai ne tik bėgioja, šokinėja, karstosi po medžius, bet ir stengiasi patenkinti nuolat didėjantį savo smalsumą: bando sukurti laužą, lipti į vandens telkinius, bėgioti per gatvę važiuojant automobiliams. Jų dažniausiai patiriamos traumos – nubrozdinimai, sumušimai, žaizdos, mėlynės alkūnės, blauzdos, čiurnos, galvos srityje. Nuo šių traumų tėveliams mažuosius tikrai nelengva apsaugoti.

7–11 metų vaikai įgyja vis daugiau vikrumo. Traumų atžvilgiu, tai yra pats pavojingiausias periodas, nes šio amžiaus vaikai neturi gyvenimo patirties ir elgesio gatvėje įgūdžių.

Automobilių traumas dažniausiai patiria 6–8 m. vaikai.

11–15 metų vaikų fizinis aktyvumas labai priklauso ir nuo vaiko temperamento, ir nuo auklėjimo.

Dažniausiai vaikai patiria sužalojimus dėl prastos priežiūros, rizikingo elgesio, prasto fizinio pasirengimo. Vaikai dažnai nemoka priimti tinkamų sprendimų, netinkamai naudojami įvairia įranga, jiems trūksta žinių apie saugų elgesį. Tėvams trūksta informacijos apie sužalojimus.

Nukritimas / susitrenkimas

Būtent dėl šios priežasties Lietuvoje miršta ar yra hospitalizuojama daugiausia vaikų. Pavojaus zonos: vaikams lengvai atidaromi langai, laiptai, aukšti paviršiai, daugybė slenksčių, neatsakingai paliktos kopėčios, aštrūs baldų kampai, nesaugios vaikų žaidimų aikštelės.

Kaip išvengti nelaimės?

Vaikų negalima palikti vienu ant aukštų paviršių, vystymo stalų, lovų ir kitų pavojingų zonų. Mažus vaikus būtina prižiūrėti, paaugusiems sudaryti saugią aplinką, įrengti langu ir durų į balkoną fiksatorius, kad vaikas vienas negalėtų atidaryti lango, nepalikti inventoriaus, ant kurio vaikas galėtų užlipti vienas (pavyzdžiui, kopėčių), aštrius baldų kampus apsaugoti specialiomis priemonėmis, nepalikti vienu kūdikių ant vystymo stalų nė minutei, laiptus aptverti apsauginėmis tvorelėmis, prižiūrėti kieme ar žaidimų aikštelėje žaidžiančius vaikus.

Įsipjovimas / įsidūrimas

Skaudaus susižalojimo priežastimi gali tapti ne vietoje palikti peiliai ar kiti aštrūs įrankiai. Vaikas gali susižaloti ne tik rankas, kaip dažniausiai manoma, bet ir aštriu daiktu išsidurti akį, persipjauti gyvybines kaklo arterijas. Pavojingi vaikams yra lengvai pasiekiami peiliai, kiti aštrūs įrankiai, garažo reikmenys, adatos ar mezgimo reikmenys.

Kaip išvengti nelaimės?

Nepalikti pavojingų daiktų vaikams pasiekiamoje vietoje, prižiūrėti vaikus, mokyti juos būti atsargiais su peiliais ir panašiais įrankiais.

Nudegimas / nusiplikinimas

Dauguma tėvų teigia, kad anksčiau ar vėliau vaikas nudegs ir tai jam padės suvokti, kas yra karštis. Deja, kartais pirmas nudegimas gali būti ir paskutinis arba palikti randus visam gyvenimui.

Pavojaus zonos: vaikams pasiekiami degtukai, įjungta viryklė ir ant jos pastatyti verdantys puodai, orkaitė, deganti įkaitusi krosnis ar židinyš, pernelyg karštas čiaupo vanduo, verdantis virdulys, per karštas vanduo, paruoštas maudynių vonelėje.

Kaip išvengti nelaimės?

Bet kokias degias ir pavojingas priemones (degtukus, žiebtuvėlį, viryklės degiklį) laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Viryklę, židinį ar krosnį izoliuoti apsaugine tvorele, įrengti čiaupo vandens karščio reguliatorių, atsakingai ruošti vandenį vaiko maudynėms, nepalikti karštų gėrimų ant stalo ar vietose, kur vaikas gali pasiekti ir užsiversti ant savęs, virduliui namuose surasti vietą, kuri mažam vaikui neprieinama.

Apsinuodijimas vaistais ir buitine chemija

Atrodo, visi tėvai jau atmintinai moka frazę: „Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje“, tačiau vis tiek daugumoje namų pavojingi produktai yra vaikams lengvai prieinami.

Pavojinga: vaistai ir buitinė chemija, sudėta vaikams prieinamoje vietoje, cheminės priemonės, laikomos ne joms skirtuose induose, dažniausiai buteliuose nuo limonado ar kitų vaikų mėgstamų gėrimų.

Kaip išvengti nelaimės?

Svarbiausia – patraukti bet kokius medicininius preparatus ar buitinę chemiją iš vaikams prieinamų vietų. Rekomenduojama juos laikyti spintelėse, kurios įrengtos ne žemiau nei 140 cm nuo žemės. Jokiu būdu neperpilti cheminių preparatų į jiems neskirtus indus, esant galimybei vaistų ir buitinės chemijos pakuotes pirkti su vaikams neatidaromais dangteliais.

Užspringimas / dusimas

Neretai laiku suteikta pirmoji pagalba užspringimo ar dusimo atveju gali išgelbėti vaiko gyvybę, tačiau dar svarbiau užkirsti kelią galimai nelaimėi.

Pavojinga: smulkūs žaislai ar detalės, kiti namų ūkio daiktai, kuriuos vaikas gali įsikišti į nosį, į burną, pernelyg smulkūs maisto kąsniai, leidimas vaikams lakstyti su saldainiu ar kitokio maisto kąsniu burnoje.

Kaip išvengti nelaimės?

Pirkti saugius, vaikams pagal amžių tinkamus, specialiu ženklu pažymėtus žaislus, atsižvelgti į gamintojo nurodymus, neduoti vaikams žaisti su smulkiais daiktais, prižiūrėti, kad vaikas nelakstytų su maistu ar saldainiais burnoje. Itin mažo amžiaus vaikams neduoti čiulpiamųjų saldainių, arba prižiūrėti, kol jie juos čiulpia.

Rekomendacijos tėvams, kaip išvengti dažniausiai pasitaikančių traumų

Vaikų traumas ne visada atsitiktinės, dažnai jos priklauso nuo elgesio, žinių, įpročių saugiai dirbti, žaisti, organizuoti laisvalaikį.

Mokykite vaikus, kad būtų atsargūs namuose, kieme, gatvėje, paplūdimyje. Nepalikite naujagimio ar vaiko be priežiūros vietoje, kur jis gali nukristi (ant stalo, kitokio baldo, prie laiptų).

Pritvirtinkite apsaugines tvoreles prie laiptų kraštų.

Nepalikite atidarytų langų, langą atidarykite viršuje, ne apačioje.

Vos pradėjęs vaikščioti vaikas griūna šimtus kartų. Buityje naudojami minkštieji baldai, kilimai – tai ne tik komfortas ir estetika, bet ir apsauga nuo traumų.

Tėvai turėtų apriboti vaikų laisvą judėjimą į virtuvę, vonią.

Pasirūpinkite, kad vaikai naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais (apsaugas) ir dviračiu (šalmą).

Žaidimams vaikai tegul renkasi minkštesnę dangą (smėlį, žolę), o ne kietą betoninę.

Neleiskite vaikams nežinomose vietose lakstyti ir maudytis basiems. Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu, nelakstytų, nelaiptotų avėdami šlepetes.

Naujagimiai ir vaikai iki 12 metų turi būti vežami ant užpakalinių mašinos sėdynių. Nevežti vaikų ant priekinės sėdynės ant keleivio kelių, ypač jei priekyje sumontuotos

saugos pagalvės, nes išsiskleisdamos jos gali traumuoti vaiką. Vaikai, kurių svoris nesiekia 8 kg, turėtų važiuoti specialiose apsauginėse kėdutėse, sumontuotose ant užpakalinės automobilio sėdynės.

Vaikai, eidami per gatvę, turi laikytis suaugusiajam už rankos, jie neturėtų eiti per gatvę tarp stovinčių mašinų. Vaikai turėtų būti išmokyti žiūrėti į abi puses, prieš kertant gatvę, ir sekti sukančias mašinas. Visada eiti šaligatviu. Tamsiu paros metu lauke visada nešioti atšvaitus.

Įvykus traumai, būtina suteikti pirmąją pagalbą bei kreiptis į gydytoją.