ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava

Bratislava 01.07.2019

ÚVZ SR: Ako predchádzať úrazom detí

Deti si úraz najčastejšie spôsobia pádom, najohrozenejšou skupinou sú trinásť až pätnásťroční. Počas prázdnin sa riziko úrazov zvyšuje, prinášame tipy, ako im možno predchádzať.

Štatistiky potvrdzujú, že takmer polovica vážnych detských úrazov sa stáva v dome, v byte, alebo v ich okolí. *„Počas prázdnin majú deti veľa voľného času na rozličné aktivity, často bývajú rozptýlené, nesústredené a na to, že by sa mohli zraniť, nemyslia. Rodičia by však riziko úrazov podceňovať nemali. Deti sa môžu zraniť v byte, na schodisku, v pivnici, v garáži, na dvore, v záhrade, ale napríklad i pri prácach na stavbe rodinného domu alebo chaty,“* hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR). Pripomína, že deti majú ťažisko tela výrazne nižšie ako dospelí, preto ľahšie strácajú rovnováhu a častejšie padajú. *„ Okrem pádov však môže úrazy spôsobiť aj oheň, rôzne predmety, napríklad nože, alebo nástroje v domácnosti i na chate, horúce kvapaliny, nezaistené elektrické zásuvky a ďalšie. Príčiny detských úrazov úzko súvisia so stupňom somatického a psychického vývoja, s úrovňou kognitívnych funkcií, ale tiež s tým, v akom prostredí je dieťa vychovávané, ako má zorganizovaný voľný čas, s kým a v akom kolektíve ho trávi,“* dodáva docentka Jana Hamade.

Nepodceňujte riziká doma ani vonku

Zodpovednosť za deti a ich bezpečnosť majú rodičia. „ *Dôležité je, aby dodržiavali dve základné zásady – aby možné riziká predvídali a nenechávali deti bez dozoru dospelého ani na chvíľu*,“ zdôrazňuje docentka Jana Hamade. *„Deťom, primerane veku, majú vysvetliť, čo*

pre ne nie je vhodné, čomu sa majú vyhýbať a čo by im mohlo ublížiť. Deti sú vystavované rizikám každý deň a rodičia musia rátať s tým, že nedokážu byť stále sústredené a pozorné.“

Proti domácim úrazom:

- Zabezpečte okná zábranou proti pádu, kontrolujte, či sú dobre zatvorené, nenechajte dieťa bez dozoru na balkóne, sklenené výplne dverí zabezpečte bezpečnostnou fóliou,
- Na elektrické zásuvky dajte bezpečnostné chrániče,
- Neprelievajte zdraviu škodlivé prípravky do fliaš od minerálok alebo iných nápojov,
- Nedovoľte dieťaťu manipulovať s vreckom alebo s taškou z umelej hmoty, mohlo by si ju natiahnuť na hlavu,
- Zásuvky s nožmi a príbormi dobre zabezpečte, aby ich dieťa nemohlo otvoriť,
- Zabráňte tomu, aby sa dieťa dostalo k zápalkám, zapaľovačom, nožom, chemikáliám, horľavinám, liekom, zbraniam a iným predmetom, ktoré by ich mohli poraniť,
- Zabráňte tomu, aby malo dieťa prístup k rebríku a k otvorom na strechách

Proti úrazom vonku:

- Nepreceňujte schopnosti dieťaťa, vyberajte preňho aktivity primerané veku,
- Pri bicyklovaní dajte dieťaťu bezpečnostnú vestu a prilbu, pri korčuľovaní aj chrániče na zápästia, lakte a kolená, ak je to možné, malo by športovať na miestach so slabou premávkou, ideálne na cyklistických chodníkoch,

  !

  Prilba redukuje riziko poranenia hlavy až o 85 %

- Pri plávaní, hrách vo vode a s vodnými atrakciami dieťa nenechávajte ani na chvíľu bez dozoru dospelého, rovnako aj na trampolínach a na nafukovacích atrakciách – hradoch, preliezačkách, kĺzačkách,
- Dohliadnite na to, aby sa najmä s loptou nehralo blízko vodnej plochy a cesty, dieťa nevie dobre odhadnúť rýchlosť a blízkosť auta a zhodnotiť dopravnú situáciu

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR