



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

БЕЗБЕДНО НИЗ ПРВАТА ГОДИНА

Препораки за превенција на
повреди кај деца од 0-1 година





БЕЗБЕДНО СПИЕЊЕ



- Детето треба да спие на **тврд и рамен душек** во своето креветче.
- Се препорачува детското креветче да се чува во собата со родителите **барем до 6-месечна возраст**.
- Кога го заспивате детето, секогаш ставајте го да лежи **на грб** во креветчето.
- Детето не смее да спие на кауч, фотелја или друг мек мебел.
- Не ставајте во креветчето украсни огради (оградници), играчки или перници.
- Не го ставајте детето во креветчето со лигавче или со друг предмет околу вратот.
- Не го поставувајте креветчето во близина на предмети кои детето може да ги повлече.



БЕЗБЕДНО КАПЕЊЕ



ОСНОВНО ПРАВИЛО ЗА БЕЗБЕДНО КАПЕЊЕ НА ДЕТЕТО: ПОСТОЈАН НАДЗОР ОД ВОЗРАСНО ЛИЦЕ.

Децата можат да се удават во многу мала количина на вода (во само неколку сантиметри висина), за многу кратко време.

- Подгответе сè што е потребно за капење **на дофат на раката**, за да не мора да го оставате детето само.
- Кадичката треба да биде цврста, стабилна и да има **заштита против лизгање**.
- Проверете ја температурата на водата со термометар (**37-38 °C**), со внатрешниот дел на лактот или со зглобот на раката.
- Нивото на водата во кадичката треба да биде многу ниско – за дете кое седи, **не повисоко од нивото на папокот**.
- По капењето, **веднаш испразнете ја кадичката**. Исто така, за време на капењето не користете играчки во кои може да навлезе вода (бидејќи лесно се создава мувла).
- Поставете го детето така што неговата глава ќе биде потпрена на подлактицата на лицето кое го капе.



ПРЕВЕНЦИЈА ОД ЗАДУШУВАЊЕ



- При хранење со густа и цврста храна, детето треба да биде во **исправена положба**.
- Не го хранете детето со храна која може да предизвика задушување (**бонбони, јаткасти плодови, пуканки, грицки**).
- Користете играчки соодветни за возраста на детето, **без остри рабови и ситни делови** кои можат да се одвојат.
- Чувајте ги пластичните кеси и балоните подалеку од дофат на детето. Деловите од пластичните кеси и балоните можат да предизвикаат задушување.
- Никогаш не оставајте **копчести батерии** (мали, тркалезни батерии кои се наоѓаат во некои уреди и играчки) на дофат на детето и погрижете се тие да не можат да се извадат од уредот.
- Не ги менувајте батериите пред очите на детето. Ако се сомневате дека детето голтало батерија, **итно побарајте лекарска помош!**



ПОСТАПКА ЗА ПРВА ПОМОШ ПРИ ЗАДУШУВАЊЕ И ЗАГРЦНУВАЊЕ

Загрцнување е природен рефлекс кој штити од задушување – тоа е гласно, а детето активно се труди да ја исфрли храната и гласно кашла. Од друга страна, **задушувањето** настанува како последица на затнување на дишните патишта (често во текот на игра или хранење). За време на задушувањето детето се обидува да вдише воздух, обидот за испуштање глас е отежнат и брзо станува синкаво, особено околу усните и слузокожата

ПОТРЕБНО Е ВЕДНАШ ДА СЕ ИНТЕРВЕНИРА!

1. **Свртете го детето на stomak**, со лицето надолу, и држете го со подлактицата потпрена на вашето колено.
2. Со долниот дел од дланката (коренот на дланката) на слободната рака, **пет пати удри го детето меѓу лопатките** на грбот.
3. По секој удар, **проверете** дали детето го исфрлило предметот што го предизвикало задушувањето.
4. Ако детето не го исфрлило предметот, **свртете го на грб**, со раката придржувајте ја главата и **пет пати со прстите притиснете** во пределот на долниот дел од градната коска.



АКО ДЕТЕТО И ПОНАТАМУ СЕ ЗАДУШУВА, ВЕДНАШ ЈАВЕТЕ СЕ НА БРОЈОТ ЗА ИТНА МЕДИЦИНСКА ПОМОШ 194 ИЛИ 112 И ПРОДОЛЖЕТЕ СО ПОСТАПКАТА ЗА ПРВА ПОМОШ ПРИ ЗАДУШУВАЊЕ.

Ако детето целосно престане да дише, итно започнете со реанимација според упатствата на итната помош.



ПРЕВЕНЦИЈА ОД ПАДОВИ



- **НИКОГАШ** не го оставајте детето на повисока површина без надзор од возрасно лице.
- **Држете ја едната рака на детето** за да спречите превртување од повисоката површина на подот (на пр. од масата за повивање/пресоблекување).
- Осигурајте ги скалите на двата краја со **заштитна ограда/вратичка**. Осигурајте ги прозорците и балконските врати со заштита за децата да не можат самостојно да ги отворат.
- Водете сметка **подот секогаш да биде чист и сув** и на него да нема предмети што можат да предизвикаат лизгање. Под теписите поставете подлоги против лизгање.
- **Прицврстете го мебелот за сид**. Посебна опасност претставуваат комодите – дури и ако се ниски, детето може да ги отвори фиоките, што го олеснува превртувањето на мебелот.
- **Не користете дубаци (проодувалки)** – освен што се опасни и детето може да се преврти, тие придонесуваат децата да учат неправилни навики и движења при одењето.



ЗАШТИТА ОД ЕЛЕКТРИЧНИ И ТОПЛИНСКИ ИНСТАЛАЦИИ, ПРЕВЕНЦИЈА ОД ИЗГОРЕНИЦИ

- Додека не ги користите помалите електрични уреди, **исклучете ги од струја** и тргнете ги подалеку од дофат на детето.
- **Поставете заштита на штекерите.** Обидете се да ги сокриете продолжните кабли зад мебелот.
- Гответе што е можно повеќе на **задните рингли од шпоретот**, а рачките од садовите свртете ги кон внатрешноста, подалеку од работ. Осигурајте ја вратата од рерната за децата да не можат сами да ја отворат.
- **Никогаш не јадете, не пијте и не пренесувајте ништо жешко** во близина на детето или додека го држите во прегратка.
- **Проверете ја температурата на млекото и храната** што му ја нудите на детето. Чувајте ја жешката храна и жешките течности подалеку од дофат на детето.
- Не ја оставајте жешката храна и жешките течности во близина на работ на масата или на работната површина во кујната.



ЗАШТИТА ОД ШТЕТНИ МАТЕРИИ



- Лековите и производите кои содржат хемикалии опасни за деца (козметички и хигиенски производи, средства за чистење, детергенти во капсули, разредувачи, бои, пестициди) потребно е да се чуваат на соодветен начин – **далеку од погледот и дофатот на децата, под клуч, во високо шкафче или во фиока која детето не може да ја отвори.**
- Отровните растенија треба да се чуваат подалеку од дофат на детето.
- Ако детето голтне хемикалија или лек – **веднаш побарајте итна помош (јавете се на бројот 194)** и понесете ја со себе амбалажата за лекарите да можат да видат на што било изложено детето.



БЕЗБЕДНО НА СОНЦЕ

НИКОГАШ НЕ ГО ОСТАВАЈТЕ ДЕТЕТО БЕЗ НАДЗОР ВО АВТОМОБИЛ, А ЛЕТНО ВРЕМЕ ДУРИ НИ СО ДЕЛУМНО ОТВОРЕНИ ПРОЗОРЦИ.

Температурата на телото на детето расте 3 до 5 пати побрзо од температурата на телото на возрасен човек. За само 10 минути, температурата во автомобилот може да достигне 50 °C и со тоа да го загрози животот на детето.

- Во текот на летните месеци **избегнувајте престој на отворено меѓу 10 и 17 часот.**
- Избегнувајте изложување на деца помали од една година на директно сонце.
- Користете заштитни средства со највисок фактор (50+).
- Облечете го детето во лесна облека и користете **шешир со широк обем.**
- **Не ја покривајте количката или седиштето за во автомобил со ткаенина (пелена/кебе)** поради опасност од прегревање и спречување на циркулацијата на воздухот.
- На море и на други води, децата треба да носат **сигурносен елек** соодветен на нивната возраст, висина и тежина, и да бидат под постојан надзор.



БЕЗБЕДНО ВОЗЕЊЕ ВО АВТОМОБИЛ



**СЕКОГАШ КОРИСТЕТЕ СЕДИШТЕ ЗА АВТОМОБИЛ – БЕЗ
ОГЛЕД НА ДОЛЖИНАТА НА ВОЗЕЊЕТО.**

- Седиштето за автомобил мора да биде правилно прицврстено, соодветно за возраста на детето и **свртено во спротивна насока од насоката на возење најмалку до 15-месечна возраст** (а се препорачува и подолго, во зависност од видот на седиштето).
- Оптималниот наклон при поставување на седиштето за новороденчиња е **околу 45 степени** во однос на тлото, а за деца постари од шест месеци е **околу 60 степени**.
- **Детето во автомобилот не смее да биде облечено во дебела зимска облека**, бидејќи тоа оневозможува доволно затегнување на појасите. Откако ќе го врзете детето, слободно покријте го со ќебенце доколку е зимски период.
- Исправените појаси мора да излегуваат во висина на рамената и да бидат затегнати така што **само еден прст** може да застане помеѓу клучната коска на детето и појасот.
- **Не користете седишта за автомобил кои биле во судир или на кои им е истечен рокот на траење.** Користени седишта купувајте само од проверени извори. Најбезбедни се новите седишта за автомобил.

