

Kaip apsaugoti vaikus nuo sužalojimų namuose? Patarimai ir priemonės

Vasaros sezonas dažnai yra mėgstamiausias vaikų metų laikas, kuomet nereikia eiti į mokyklą ar darželį, galima būti namuose ar atostogauti pas senelius kaime. Tačiau vasarą vaikai patiria ypač daug sužalojimų namuose, pradedant nedideliais įdrėskimais ir baigiant rimtais sveikatos sutrikdymais. Namuose daugiausiai sužalojimų patiria maži, dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikai, o vyresni, mokyklinio amžiaus, vaikai dažniausiai linkę elgtis rizikingai, kai yra ne namuose, todėl sužalojimus gyvenamojoje aplinkoje jie patiria rečiau. Vienaip ar kitaip, svarbu užkirsti kelią nelaimėms, kad vasaros atostogos būtų praleistos tik su puikiais išpūdziais ir neaptemdytos nelaimingų atsitikimų.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai keliuose ankstesniuose straipsniuose supažindino tėvelius su vaikų saugos namuose problema ir dalijo patarimus, kaip apsaugoti vaikus. Straipsnius „Daugiausia vaikų sužaloja nesaugiuose namuose“ ir „Vaikų sužalojimų namuose galima išvengti“ galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro tinklalapio www.smlpc.lt skiltyje „[Neinfekcinių ligų profilaktika – Sužalojimų prevencija](#)“. Tačiau pastebima, kad neretai tiek jauni, tiek jau turintys patirties ir vyresnių vaikų tėvai dar nežino tam tikrų paprastų ir efektyvių priemonių, kuriomis galima apsaugoti atžalas nuo sužalojimų namuose, todėl traumas namuose vis dar išlieka opi visuomenės sveikatos problema, pažeidžianti jauniausią ir jautriausią visuomenės dalį.

Kalbant apie sužalojimų namuose prevenciją, reikia pabrėžti, kad niekas kitas geriau už pačius tėvus negali žinoti didžiausių pavojų šaltinių, kur ir kaip susižaloja jų vaikas, todėl būtina vaiką prižiūrėti, analizuoti jo veiksmus, stebėti jo elgesį ir numatyti, kur yra potencialūs pavojaus šaltiniai. Tačiau yra nemaža grupė priemonių, kurios yra efektyvios visais atvejais. Išvardysime jas:

1. **Atidi priežiūra.** Vaikų negalima nė akimirkai palikti vienu, ypač mažamečių. Mamai bemaudant vaiką išėjus paimti rankšluosčio šis gali nuskęsti, nususukus nuo vaiko, jis gali pagriebti karštą kavos puodelį. Atidi vaiko priežiūra gali apsaugoti nuo potencialaus pavojaus – laiku jį pastebėjus galima užkirsti kelią nelaimėi.

2. **Mokymas.** Mažesnius vaikus galima efektyviai apsaugoti juos prižiūrint, tačiau būtina kuo anksčiau pradėti mokyti saugaus elgesio ir formuoti tam tikrus įgūdžius. Mokslininkai nustatė, kad vaiko mokymas, aiškinant jam apie saugą namuose, kartu su namų saugos įranga yra efektyvios priemonės pratinant vaiką prie saugaus elgesio. Įrodyta, kad tai veikia ypač efektyviai, kai vaikai yra mokomi namuose.

3. **Saugiai įrengti namai.** Saugiai įrengti namai nuo sužalojimų gali apsaugoti ne tik vaikus, bet ir suaugusiuosius. Namus reikia nuolat prižiūrėti, kad nebūtų pavojų (pvz.: atsivyniojusių kilimų ar linoleumo, atsilupusių grindjuosčių). Įrengiant namus pravartu pagalvoti apie ateitį ir namuose, kur tik įmanoma, taikyti Universalaus dizaino koncepciją, t. y., kad namai būtų patogūs visiems: tėvams, vaikams, seneliams, žmonėms su negalia ir kt. Taip galima išvengti papildomų investicijų į renovaciją ir į namų pritaikymą prie pasikeitusių namiškių poreikių. Kuo saugiau įrengsite namus, tuo saugiau jausitės Jūs ir Jūsų vaikas.

4. **Papildomos vaikų saugos priemonės namuose.** Egzistuoja visa grupė papildomų saugos priemonių, kurios skirtos daugiausia mažiems vaikams, besimokantiems saugaus elgesio namuose, ir leidžiančios tėvams jaustis ramiau, tačiau reikia prisiminti, kad šios priemonės nesumažina nuolatinės priežiūros svarbos. Išvardysime keletą galimų papildomų namų saugos priemonių:

- **Langų atidarymo ribotuvai ar kiti langų užraktai.** Dažnai tėvai net nesusimąsto, kad vaikas gali atsidaryti langą ir iškristi. Langų atidarymo ribotuvai efektyvūs, nes langas atsidaro tik iš dalies ir vaikas negali per jį iškristi.



- **Užraktai.** Įvairūs orkaitių ar pan. įrenginių užraktai apsaugo vaikus nuo prisivėrimo ar nukritimo atsidarius durelėms.



- **Apsauginiai varteliai.** Šie varteliai yra daugiavienė priemonė vaikų saugai užtikrinti. Tokie varteliai gali būti naudojami vaiko atribojimui nuo laiptų ar židinio, taip pat nuo naminių gyvūnų. Pravartu šiais varteliais aptverti virtuvės zoną, ypač maisto gaminimo metu. Jie patogūs dar ir dėl to, kad neretai yra kilnojami ir gali būti perkeltami iš vienos namų vietos į kitą.



- **Viryklės apsauga.** Kadangi gaminant maistą sumažėja suaugusiojo atidumas, vaikas gali netikėtai pribėgti prie viryklės ir skaudžiai nukentėti. Ši apsauga sumažina vaiko riziką užsiversti karštą puodą ant savęs ir nusiplikyti jo turiniu.



- **Elektros lizdų kištukai.** Vaikai, būdami smalsūs, mėgsta kaišioti pirštus ar kitus daiktus į elektros lizdus, todėl šie kištukai yra itin efektyvi priemonė, apsauganti vaikus nuo elektros poveikio.



- **Susivijęs virtuvinės ar kitos namų technikos laidas.** Perkant techniką su tokiu laidu galima apsaugoti vaiką nuo daugelio pavojų, pvz., nuo rizikos užsiversti karštą arbatinį ir nusiplikyti. Vaikui patempus tokį laidą jis išsitempia, todėl nepavyksta nuversti technikos.



- **Kampų apsaugos.** Neretai aštrūs baldų kampai yra mažo vaiko galvos lygyje. Vaikai dažnai krenta, yra judrūs ir dėl to gali užsigauti galvą ar netgi akis. Apsauginiai kampai yra nebrangi, bet labai efektyvi priemonė vaikų apsaugos nuo sužalojimų priemonė.



- **Spintelių užraktai.** Jais galima uždaryti spintelių dureles taip, kad vaikutis jų neatidarinėtų, neužsigautų, taip pat neišimtų jose esančių dūžtančių ar kitaip jam pavojingų daiktų. Be to, toks įrenginys padeda palaikyti tvarką namuose.



- **Durų apsaugos.** Vaikai ypač mėgsta žaisti su atsiveriančiomis/užsiveriančiomis durimis, dėl to dažnai susižaloja pirštus. Tai efektyvi ir patikima priemonė, apsauganti vaikus nuo pirštų prisivėrimo ar kitokio užsigavimo su durimis.



- **Sodo baseino tvorelė arba tinklelis.** Vaikai skęsta ne tik dideliuose natūraliuose vandens telkiniuose. Kartais nuskęsti užtenka kibiro vandens, tad gyvenantiems privačiuose namuose tėveliams arba seneliams, pas kuriuos atostogauja anūkai, dera pasirūpinti baseinų aptvėrimu. Baseino tvorelė turėtų būti ne žemesnė nei 1,5 m ir jos durelės turėtų būti rakinamos. Kita alternatyvi priemonė – baseino tinklelis, ant kurio užlipęs vaikas nepanirs į vandenį.



- **Priešgaisrinė įranga.** Ją verta įsirengti visais atvejais, bet turint mažų vaikų tai itin svarbu. Dūmų ir dujų detektoriai gali apsaugoti jus ir Jūsų vaiką nuo gaisro ir laiku įspėti apie pavojų. Apsauginiai dujinių viryklėlių dangteliai saugo nuo dujų nuotėkio vaikui pasukus viryklės rankenėlę. Verta namuose turėti ir ugniai atsparų audinį, kad būtų įmanoma greitai ir efektyviai sustabdyti mažą ugnies židinį, jam nespėjus įsiliepsnoti. Dūmų ar dujų detektorius svarbu reguliariai tikrinti ir neveikiančius keisti naujais.



Svarbu: visos šios priemonės turi būti kokybiškos ir atitikti Europos standartus, kad būtų saugios ir netaptų vaiko sužalojimo priežastimi.

Namai yra vieta, kur vaikas jaučiasi ramus ir saugus, apgaubtas namiškių šilumos ir meilės. Kompleksinė šiame straipsnyje paminėtų ir kitų priemonių visuma apsaugos vaiką nuo nemalonių sužalojimų namuose, o tėvelius – nuo nereikalingo rūpesčio ir streso. Mažųjų šeimos narių apsauga yra indėlis su didele grąža ateityje, tad saugokime juos.

Informaciją pagal įvairią užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Justina Račaitė

Iliustracijų šaltinis: www.google.com