10 VASAROS PAVOJŲ VAIKAMS

Nors tėvai savo vaikais rūpinasi kaip įmanydami, mažuosius ne visada pavyksta apsaugoti nuo dažniausiai vasarą pasitaikančių pavojų.

1. Apsinuodijimas

Apsinuodyti vaikai gali nuo augalų, baterijų, skysčių – cheminių valymo priemonių, purškiklių – buitinės chemijos ar skirtų vabzdžiams, dujų, maisto ar gėrimų. Dažniausi požymiai: pykinimas, vėmimas, kvėpavimo sutrikimai, sąmonės netekimas, traukuliai.
Ką daryti?
Apsinuodijus šarmais ir rūgštimis (sieros, azoto, acto), distiliuotais naftos produktais (benzinu): negalima vimdyti, reikia duoti gerti vandens, aktyvintosios anglies, uždėti šaltą kompresą ant kaklo, kad nepaburktų burnos gleivinė, ir gabenti į ligoninę.
Apsinuodijus vaistais, grybais, augalais: sukelti vėmimą, tačiau stebėti, kad neužspringtų, duoti gerti daug vandens, aktyvintosios anglies (jei vaikas neprarado sąmonės), paguldyti ant šono, tikrinti pulsą, jei reikia daryti dirbtiną kvėpavimą ir nedelsiant gabenti į ligoninę.

2. Galvos trauma

Važiuojant dviračiu, riedučiais, riedlente būtinai vaikui tvirtai vaikui užsekite šalmą ir kūno apsaugas. Amerikiečiai apskaičiavo, kad kas 21 sekundę jų šalyje patiriamos smegenų traumos.
Ką daryti?
Sutrenktą vietą vėsinkite šaltu buteliu ar ledukais. Jei vaikas stipriai susitrenkė galvą (pakito elgesys, pykina, svaigsta galva), gabenkite pas gydytoją patikrinti.

3. Skendimas

Vaikus vanduo traukte traukia, tad jų negalima išleisti iš akių, net jei vandens telkinys nedidelis ir negilus. Atminkite, vaikas gali prigerti net ir trijų centimetrų gylio telkinyje, penkių litrų kibire.
Ką daryti?
Būtinai išmokite ir reguliariai pasikartokite, kaip gaivinti nebekvėpuojantįjį. Ypač jei nukentėjusysis yra naujagimis ar vaikas iki 18 m., būtina nedelsiant pradėti gaivinti, pabandžius tai atlikti 2 min. kviesti greitąją medicinos pagalbą ir toliau tęsti gaivinimą.

Gaivinimo ABC

A – atverkite kelią orui.
Paguldykite ant nugaros, švelniai atloškite nukentėjusiojo galvą ranka ant kaktos, pražiodykite keldami žandikaulį. Patikrinkite, ar kvėpuoja – juda krūtinė, girdimas ir juntamas kvėpavimas pridėjus skruostą. Tam reikia iki 10 sekundžių. Jei burna sužalota, reikia gaivinti per nosį. B – užtikrinkite kvėpavimą.
Apžiokite burną, kad neliktų tarpų, ir užspauskite nosį. Įpūskite oro žiūrėdami, ar pakyla krūtinė. Jei pakyla, dar kartą įpūskite. Jei nekyla, pakartokite A procedūrą. Per minutę reikia

įpūsti 20 kartų. Jei dar kartą atlikus A procedūrą nepavyksta įpūsti oro, gaivinkite taip, lyg kvėpavimo takuose būtų svetimkūnis.

C – užtikrinkite kraujotaką.

Atlikę du veiksmingus įpūtimus įvertinkite nukentėjusiojo kraujotaką čiuopdami pulsą jo kakle, žaste, kirkšnyje, bandykite išgirsti širdies darbą. Jei nukentėjusiojo širdis plaka 60 (vaikų nuo 75-80) ir daugiau kartų per minutę, išorinio širdies masažo nereikia. Kitu atveju pradedamas išorinis širdies masažas: delnai vienas ant kito dedami ant krūtinkaulio tarp spenelių, rankos per alkūnes laikomos ištiestos, paspaudimai greiti, 2 cm gylio, atliekami ne rankų jėga, o kūno. Atlikite apie 100 paspaudimų per minutę. Gaivinama tol, kol nukentėjusysis atsigaus ar atvyks greitoji medicinos pagalba.

4. Sužeidimai žaidimų aikštelėse

Nors tai vaikystėje neišvengiama, vis dėl to vaikus galima apsaugoti nuo ypač rimtų sužeidimų, kai jie krinta iš aukštai ant kieto paviršiaus.

Ką daryti?

Jei patys įrengiate žaidimų aikštelę, pasirūpinkite ir minkštu pagrindu. Kitais atvejais įvertinkite aikštelių saugumą. Rankinėje naudinga turėti nedidelę vaistinėlę.

5. Pavojai automobilyje

Vasarą aktualūs du dalykai – perkaitimas ir peršalimas dėl kondicionieriaus.

Ką daryti?

Nesudarykite didelio temperatūrų skirtumo lauke ir viduje. Vaiką renkite natūralaus pluošto drabužiais, duokite gerti daug vandens, nelaikykite ilgai automobilyje, jei karšta, o su kondicionieriumi elkitės kuo atsargiau. Sėdynėje už nugaros ir galvos patieskite gerai drėgmę sugeriančią natūralią medžiagą (pavyzdžiui rankšluostį) ir reguliariai keiskite. Niekada jokiais atvejais vaiko nepalikite vieno automobilyje – jam bet kurią akimirką gali kas nors nutikti, pavyzdžiui jis gali užspringti, stipriai išsigąsti arba tapti nusikaltimo auka.

6. Saulės pavojai

Vaikai, daug laiko būdami lauke, gauna tris kartus daugiau saulės spindulių nei suaugusieji. Dėl per ilgo ar neatsargaus buvimo saulėje vėliau, jau suaugus, gali išsivystyti odos vėžys. Saugokite jų odelę. Vaikai taip pat gali patirti šilumos smūgį, ypač sportuodami karštą dieną. Požymiai gali atsirasti staiga ar vėliau – tai pykinimas, troškulys, viduriavimas, galvos svaigimas, mieguistumas, sutrikusi koordinacija, raumenų traukuliai, sąmonės netekimas, galintis pasibaigti netgi mirtimi. Ką daryti?

Atverti kvėpavimo takus ir atvėsinti vaiko kūną – nunešti jį į pavėsį, vėsinti šaltu vandeniu, duoti gerti vėsaus vandens ir gabenti į ligoninę.

7. Vabzdžių įkandimai

Erkėmis perduodamos ligos, alerginės reakcijos į įkandimus – gana dažnai pasitaikantys atvejai. Visada pravartu pasirūpinti prevencinėmis priemonėmis.
Ką daryti?
Net ir nealergiškam žmogui gali būti pavojingas vabzdžio įgėlimas į burną ar ryklę, pavyzdžiui geriant. Įvykus vietinei reakcijai atsiradęs patinimas gali užblokuoti kvėpavimo takus, žmogus gali uždusti. Taip pat gali pasireikšti anafilaksinis šokas – tinti veidas, prikimti ar švokšti balsas. Kuo greičiau sugirdykite antihistamininių vaistų, skirtų alergijai slopinti.

8. Pasimetimas

Ar vaikas liktų vienas namie, ar netyčia pasimestų, labai svarbu, kad jis žinotų, kaip elgtis įvykus nelaimei ar iškilus pavojui: kaip kviestis pagalbos, ką daryti, jei labai išsigando. Kuo anksčiau išmokykite vaiką tarti savo vardą ir pavardę, eidami į vietą, kur jis gali pasimesti, prie drabužėlių ar kaklo papuošalo prisekite ženklą su vardu, pavarde ir telefono numeriu.

Ką daryti?

Jei vaikas pasimetė, greitai suburkite komandą, kuri jums padėtų jo ieškoti, ir kreipkitės į gelbėtojus, prižiūrėtojus, apsaugą ar policiją. Pagalvokite, kur vaikas galėjo nueiti, pavyzdžiui, gal grįžo prie automobilio. Būtinai kas nors turi likti vietoje, iš kur vaikas išėjo.

9. Žaibai ir stiprus vėjas

Neretai užmirštame, kokia pavojinga gamtos galia. Reikėtų kuo anksčiau vaikus mokyti saugiai elgtis audros metu. Jei žaibuoja rasti gerą prieglobstį, o jei jo nėra – atvirą vietą, kuo labiau pritūpti ir susigūžti.

10. Vandens sportas

Taip, gelbėjimosi liemenės privalomos, net jei vaikas iš pažiūros sėdi saugiai tarp mamos ir tėčio. Pramogaujant vandens slidėmis ar motociklais, reikia dėvėti galvos ir kūno apsaugas.

Saugios ir pilnos gerų įspūdžių vasaros!

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje ***Edita Šulcienė***
El. p. ***edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt****, Tel.* ***8-676-84857***
www.sveikatos-biuras.lt