



Ai grijă de mine. **EU VREAU SĂ TRĂIESC!**

"O CASĂ FĂRĂ PERICOLE PENTRU COPILUL TĂU!"
– o campanie națională pentru prevenirea accidentelor produse
în condiții casnice la copii de 0-5 ani



GHID PENTRU PĂRINȚI

Acest ghid este distribuit de către asistenta medicală de familie
în timpul primei vizite la domiciliul părinților (îngrijitorilor) nou-născutului

Chișinău 2015

Acest ghid a fost elaborat și tipărit în ediția a III-a în cadrul Campaniei Naționale de Comunicare „O casă fără pericole pentru copilul tău!”, desfășurată de Proiectul REPEMOL – „Regionalizarea Serviciilor Pediatriche de Urgență și Terapie Intensivă din Republica Moldova” (Faza III) al Agenției Elvețiene de Dezvoltare și Cooperare (SDC), implementat de Fundația „Centrul pentru politici și servicii de sănătate” (CPSS), în parteneriat cu Ministerul Sănătății.

Campania „O casă fără pericole pentru copilul tău!” are scopul de a crește nivelul de conștientizare a părinților privind existența pericolelor în perimetrul casei sau al curții pentru copilul mic, de a-i informa despre metodele de prevenire a acestor accidente și de a-i încuraja pe părinți să facă lucruri concrete pentru a le asigura copiilor lor o casă fără pericole.

În cadrul aceleiași campanii, părinții sunt informați despre cum să acorde corect primul ajutor copilului care a suferit un accident.

Scopul general al Proiectului REPEMOL este de a crește șansele la supraviețuire a copiilor care au nevoie de servicii medicale de urgență.

Fundația „Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate”

**Str. Lacului, Nr.10, mun. Chișinău, Republica Moldova, cod poștal MD 2009
Tel.: (+373) 022 856 559, (+373) 022856 558; Fax: (+373) 022 727 002;
www.parinti.md**

CUPRINS

Accidentele casnice la copii nu sunt „o întâmplare”	Pag 3
---	-------

Cum vă puteți proteja copilul de traumatismele casnice?

Ascundeți obiectele tăioase, ascuțite sau care se pot sparge!	Pag 7
Nu lăsați copilul să se joace în locuri de unde poate să cadă!	Pag 8
Îngrădiți accesul copilului la ferestre și balcoane!	Pag 9
Fără acces la prize, cabluri, aparate electrice!	Pag 10
Nu lăsați copilul în preajma animalelor!	Pag 11

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de electrocutare	Pag 12
Primul ajutor în caz de rănire	Pag 12
Primul ajutor în caz de hemoragie (sângerare)	Pag 13

Cum vă puteți proteja copilul de înec?

Nu lăsați nici o clipă copilul singur în apă!	Pag 14
Vărsați apa din vase, imediat ce ați folosit-o!	Pag 15
Acoperiți cu capac fântâna și toate vasele cu apă!	Pag 16
Îngrădiți accesul copilului la apă!	Pag 17

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de înec	Pag 18
------------------------------------	--------

Cum vă puteți proteja copilul de otrăviri și intoxicații?

Păstrați în dulapuri încuiate substanțele periculoase din casă!	Pag 19
Nu spuneți copilului că medicamentele sunt dulciuri!	Pag 20
Respectați cu strictețe dozele de medicament administrat copilului!	Pag 21
Țineți ascunse produsele cosmetice!	Pag 22

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de otrăviri și intoxicații	Pag 23
---	--------

Centrul național informațional în toxicologie pediatrică TOXAPEL	Pag 24
--	--------

Cum vă puteți proteja copilul de arsuri și opăririi?

Țineți copilul departe de locul unde gătiți!	Pag 25
Vasele cu lichide fierbinți – puse cât mai sus!	Pag 26
Copilul nu trebuie să aibă acces la plita încinsă!	Pag 27
Mânerele tigăilor și cratițelor – orientate spre perete!	Pag 28
Vărsați apa fierbinte din vase, imediat după folosire!	Pag 29
Verificați din timp temperatura apei pentru băița copilului!	Pag 30
Nu călcați niciodată cu micuțul în brațe!	Pag 31
Mare atenție la chibrituri, brichete, candelă, lumânări!	Pag 31

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de arsuri și opăririi	Pag 32
Primul ajutor în caz de arsuri cauzate de substanțe chimice	Pag 33

Cum vă puteți proteja copilul de sufocare cu corpi străini?

Ascundeți toate jucăriile care au piese mici!	Pag 34
Copilul va mânca doar stând pe loc, nicidecum jucându-se!	Pag 35

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de sufocare cu corpi străini	Pag 36
---	--------

Cum vă puteți proteja copilul de accidente rutiere?

Folositi întotdeauna scaunul auto pentru copii!	Pag 37
Niciodată singur când e pe tricicletă, bicicletă, role!	Pag 38
Copilul trebuie să se joace doar în casă și în curte!	Pag 39
Atenție la manevrarea mașinii în curtea casei!	Pag 40
Traversați strada doar în locuri permise!	Pag 41

Primul ajutor

Primul ajutor în caz de fracturi	Pag 42
Primul ajutor în caz de traumatism cranio-cerebral	Pag 42

Semnele de pericol pentru viața copilului mic	Pag 43
Site-ul pentru părinți www.parinti.md	Pag 43
Emisiunea „Părinți și Copii” (Moldova 1)	Pag 44

Accidentele casnice la copii nu sunt „o întâmplare”

În fiecare zi, viața și sănătatea copiilor mici sunt puse în pericol atunci când părinții sau alți membri ai familiei fac gesturi simple, dar care pot avea urmări grave.

De aceea, un părinte responsabil:

- NU lasă ceașca cu cafea sau ceai fierbinte la marginea mesei, noptierei
- NU lasă detergenții pe podeaua din baie
- NU lasă geamul deschis, când copilul e singur în cameră
- NU lasă sugarul singur în cada cu apă când sună telefonul, etc.

Știți că traumele și otrăvirile sunt a treia cauză de deces a copiilor de 0-5 ani din Republica Moldova? Conform datelor Ministerului Sănătății, în anul 2014, au decedat din cauza acestor accidente 43 de copii sănătoși, iar 2176 de copii cu vârsta de până în 5 ani au ajuns în stare de urgență la spital în urma traumelor, otrăvirilor, arsurilor, etc.

Accidentele la copiii de la 0 la 5 ani se produc, în majoritatea cazurilor, acasă. Deși mulți părinți considera că aceste accidente sunt inevitabile și imprevizibile, acum se știe cu certitudine – **accidentele la copiii mici nu sunt „o întâmplare”!** Copiii ajung în stări grave la spital arși, opăriți, intoxicați, electrocuțați deoarece adulții care au grijă de ei – părinții, bunicii, dădacele – nu au luat toate măsurile necesare pentru a preveni accidentele casnice. Accidentele casnice la copii pot fi, în mare măsură, prevenite!

Măsurile de prevenire a accidentelor casnice la copiii mici sunt eficiente și simple:

1. Supravegherea constantă a copilului
2. Securizarea casei (identificarea și înlăturarea pericolelor din locuință, curte)
3. Părintele renunță la unele comportamente periculoase pentru copil.

Copiii mici se accidentează atunci când supraveghetorii lor nu țin cont de aceste 3 reguli de aur pentru a-i asigura micuțului din familie o copilărie fără accidentări.

Dar Dumneavoastră, respectați aceste reguli?

Mai multe despre măsurile de prevenire a accidentelor casnice la copii aflați din acest ghid.

Cum îmi supraveghez mai bine copilul?

Un copil mic este mai curios și mai activ decât credeți! Este suficient și un minut pentru ca acesta să facă un lucru periculos. Doar o supraveghere constantă vă poate ajuta să observați la timp pericolul, fiind cea mai importantă măsură de prevenire a accidentelor la copiii mici.

Iată câteva recomandări cum să vă supravegheați bine copilul mic:

- **A supraveghea bine un copil mic înseamnă a-l vedea și a-l auzi tot timpul.** Copilul mic nu trebuie să dispară din câmpul Dumneavoastră de vedere. În acest fel, veți putea observa imediat dacă micuțul a intrat în contact cu ceva periculos sau e într-o situație ce prezintă pericol pentru el.
- **Nu delegați sarcina de supraveghere către alți copii din familie, chiar dacă sunt mai măricei.** Și ei sunt copii! Chiar dacă sunt dezvoltati fizic, frații și surorile mai mari nu au capacitatea unui adult de a-și da seama că un obiect/o situație e periculoasă pentru un copil mic.
- **Când plecați de acasă, nu lăsați copiii fără supraveghere.** S-au întâmplat atâtea tragedii cât timp părinții nu au fost acasă! Rugați pe cineva dintre prieteni să vină să stea cu copiii, înțelegeți-vă cu o altă mămică să-i țină la ea sau, dacă nu aveți sprijinul nimănui, luați-i cu Dumneavoastră. Evident, e mai dificil pentru Dumneavoastră, dar e mult mai sigur pentru ei.
- **Multe accidente se întâmplă când părinții își lasă copiii mici în supravegherea unei alte persoane.** De aceea, asigurați-vă că aceasta este responsabilă, știe să supravegheze un copil și nu-l va lăsa singur.
- **Împărțiți cu soțul/soția timpul de supraveghere a copilului.** Dacă de copil se ocupă, în majoritatea timpului, mama, trebuie implicat și tata. Tații și mamele sunt, în egală măsură, responsabili pentru supravegherea copilului și asigurarea unei case fără pericole pentru copil.
- **Atunci când sunteți într-o stare de stres – flămând(ă), obosit(ă), nu vă simțiți bine – atenția și vigilența scad.** Deci, nu mai putem vorbi de o bună supraveghere. Luați măsuri ca supravegherea să nu aibă de suferit când sunteți stresat(ă).
- **Dacă aveți dădacă, asigurați-vă că știe regulile de siguranță pentru copil și le respectă.** Oferiți-i această broșură, pentru o informare mai detaliată.
- **Mulți tați consideră că asigurarea unui venit în familie este principala lor obligație. Nimic mai fals! Copilul are nevoie de atenția tatălui, implicați-vă activ în creșterea și supravegherea copilului. Și, în concluzie:** Oricât de multe treburi ați avea, nu treceți pe planul doi supravegherea copilului. Dacă se întâmplă un accident, nu vom putea recrea momentul de până la accident, ca să procedăm altfel, așa cum ar fi trebuit.

Știați că...

... în fiecare zi pot fi salvați de la moarte cel puțin 1.000 de copii pe glob dacă părinții lor i-ar supraveghea mai atent?

Cea mai importantă activitate abia începe!

Vă mai amintiți de acele zile din ajunul nașterii copilului Dumneavoastră când, împreună cu soțul/soția, i-ați pregătit un loc în casă, amenajat special pentru el? Vă mai amintiți cum căutați tapete colorate sau pătuțul potrivit pentru a-i amenaja camera? Au fost și multe altele, mari și mărunte, toate pentru a-i pregăti copilășului un loc cât mai bun în casă.

Și iată-l, acum, stă în fața Dumneavoastră! E chiar ea – sau el – mica prințesă sau micul prinț pentru care ați depus efort ca să-i puteți spune un cald „Bun venit!” în familie.

Cu toate acestea, **ceea ce ați făcut ATUNCI este doar primul pas în pregătirea locuinței pentru un copil mic. Cea mai importantă activitate abia începe!** A început să meargă? A venit timpul să eliminăm tot ce este periculos în calea lui. Ajunge până la ușă, o deschide? Trebuie să facem ceva ca să nu-și prindă degetuțele, etc.

Organizarea casei în care crește un copil mic

Înainte de toate, este important să înțelegem că o casă în care crește un copil mic este organizată altfel decât o casă în care trăiesc doar adulții sau copiii mari.

Spațiul în care crește copilul mic are nevoie de o „scanare” în urma căreia să fie îndepărtate toate obiectele periculoase pentru el. Să-i spunem acestei acțiuni „**Marea reamenajare**”.

Ce se întâmplă în timpul unei astfel de reamenajări?

Tăticul, spre exemplu, pornește într-un tur al casei și repară toate prizele din casă (*risc de electrocutare*). Totodată, decide că trebuie să cumpere apărătoare pentru priză. Într-o cameră, zărește prelungitorul cu priza triplă, iar în jurul acesteia – o mulțime de cabluri electrice de la diverse electrocasnice. Tata ascunde cablurile sub covor - să nu rămână la vedere -, iar prelungitorul și priza triplă (*risc de electrocutare pentru copil*) sunt dosite după o mobilă. Observă, apoi, că multe mese din casă au colțuri ascuțite – și decide să cumpere și apărătoare care se fixează pe colțuri (*protecție împotriva loviturilor*) – deja are o listă de cumpărături pentru a securiza casa pentru copil. Constată apoi că ușa la baie nu se închide bine – și rezolvă și această problemă (*baia = risc de înec, risc de intoxicații cu detergenți, pericol de arsuri dacă copilul umblă la înălțator, etc.*)

După aceasta, tata iese în curte și constată că e nevoie urgent să pună un capac la fântână. Cercetând curtea, mută o greblă în magazie, ascunde niște lemne ascuțite, acoperă o adâncitură în pământ (*ca să nu cadă copilul cu piciorușul în ea – risc de traumatism*), vede cocoșul bătaș plimbându-se prin curte și hotărăște că a venit timpul să separe printr-un gard curtea pentru animale de curtea casei. **Multe poate face într-o gospodărie un tătic iubitor – iar un ghid în acest sens este chiar această broșură.**

Dragi tătici, citiți cu atenție recomandările din acest ghid și luați măsurile necesare ca să preveniți orice accidentare a copilului Dumneavoastră în casă sau curte!

Mama, între timp, face câteva schimbări la bucatărie: mută în sertarele/dulapurile de sus toate cuțitele, furculițele, tirbușonul și alte obiectele ascuțite și periculoase, să nu ajungă copilul la ele. În dulapul de jos descoperă o sticlă cu oțet și decide că locul ei e cât mai sus, acolo unde nu ajunge copilul (*risc de intoxicație gravă, dacă copilul ar confunda oțetul cu apă*). A mutat toate vasele pe arzătoarele de la perete ale aragazului, a vărsat un lighean cu apă, care stătea pe scaun (*să nu rămână vase cu apă nicăieri în casă!*) și a mers în camera de zi.

Acolo, vai! pastilele bunicului pentru hipertensiune stau chiar pe taburet, lângă pat. Rapid le pune în cutia cu medicamente și decide să discute cu bunicul, pentru a-i explica că nu e voie să lase medicamentele la vedere – nepoțelul lui le poate „gusta” și se poate intoxica.

Observă, apoi, că dulăpiorul pe care stă televizorul se clatină. „În niciun caz nu las să rămână așa – nu pot să risc!”, își spune și-l anunță pe tătic să ia măsuri. Când verifică dacă televizorul stă bine pe dulăpior și vede că nici acesta nu e stabil – decide că locul televizorului nu este acolo, se poate răsturna.

A mutat poșeta ei de pe scaunul din hol pe un raft (*e plină cu lucruri periculoase pentru copilul mic: forfecuță, parfum, deodorant, cosmetice*), a fixat bine covorul sub mobilele grele (*să nu alunece*) și a mers în camera copilului, să aleagă jucăriile: cele mici – să le dosească până va crește copilul (*risc de sufocare, în cazul dacă copilul le bagă în gură*), iar cele care rămân – să verifice dacă nu se poate răni cu ele în vreun fel...

Iar acum, să lăsăm acești părinți grijulii să-și transforme locuința într-o **CASĂ FĂRĂ PERICOLE** pentru copilul lor și să ne gândim ce avem noi de făcut în propria locuință, pentru siguranța propriului copil. Ce avem de schimbat în casă sau în comportamentul nostru pentru a feri copilul de pericolele casei?

Dragi mămici, citiți cu atenție recomandările din acest ghid și luați măsurile necesare ca să preveniți orice accidentare a copilului Dumneavoastră în casă sau curte!

Și, la final...

Deși nu e deloc greu să vă transformați locuința într-un spațiu sigur pentru copil, **este nevoie de voință pentru a-l menține sigur**. Unele obiecte periculoase, mai „îndărătnice”, puse la un loc nou, ar putea să se „întorcă” la locul vechi, din obișnuința celui care le utilizează.

Trebuie să dați dovadă de multă voință pentru a le pune la locul nou. Puterea voinței apare din dragostea pe care o aveți pentru copilul Dumneavoastră, pe care aveți responsabilitatea să-l protejați și să-l creșteți sănătos și fericit.

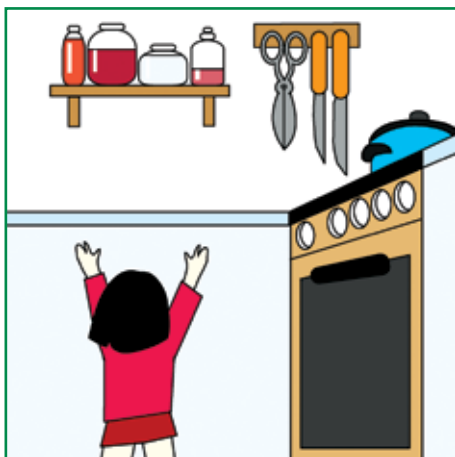
Așadar, să trecem la treabă!

Copilul și traumatismele casnice

Ascundeți obiectele tăioase, ascuțite sau care se pot sparge!

Aveți grijă să nu lăsați la îndemâna copilului lucruri care se pot sparge sau pot cădea peste el, îl pot înțepa sau tăia. E mai simplu să strângeți aceste lucruri de prin casă, decât să-i tot repetați micuțului: „Nu pune mâna!”, „Nu duce la gură!”, „Nu te urca!”, „Nu trage!”, etc. Așadar:

- Orice obiecte din sticlă, lut, porțelan – pahare, farfurii, borcane etc. – puneți-le în dulapuri, unde copilul nu va ajunge la ele. Dacă copilul mănâncă din vase de sticlă, este cazul să le înlocuiți cu vase din plastic;
- Obiectele de uz casnic – foarfece, forfecuțe, lame, ace, bricege, pixuri, andrele de tricotat, cârlige de croșetat etc. – depozitați-le în locuri unde copilul nu are acces;
- Uneltele gospodărești (folosite îndeosebi de tați și bunici) – coase, topoare, furci, cuie, ciocane etc. – încuiați-le în magazie;
- Cuțitele, furculițele, scobitorile, tirbușoanele și orice ustensile din bucătărie care pot fi periculoase – mutați-le în sertarele din PARTEA DE SUS a dulapului;
- Obiectele care stau pe masă, noptieră, raft, dulap – trebuie să fie ușoare, bine fixate. Copilul le poate trage peste el și îl vor lovi în cădere.



Așa **DA!**

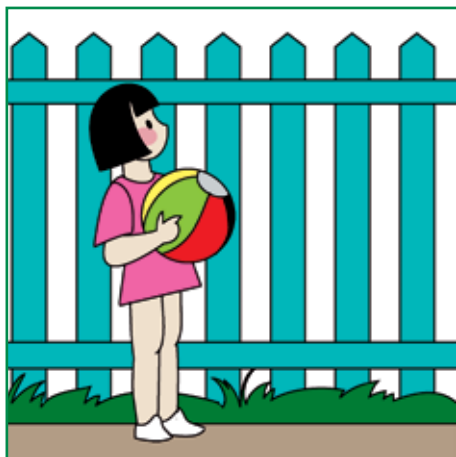


Așa **NU!**

Nu lăsați copilul să se joace în locuri de unde poate să cadă!

Fericirea copiilor se măsoară în mai multe lucruri, dar și în mărimea spațiului de joacă. Copiii din mediul rural sunt, în acest sens, avantajați, căci au la dispoziție o curte mare, uneori și o grădină. Însă mare atenție: copiii trebuie să știe care sunt locurile unde se pot juca și unde **NU E VOIE!**

- Cât timp vă aflați afară cu copilul, străduiți-vă să nu-l scăpați din vedere. Oricât de mic este, explicați-i de ce nu are voie la înălțime și repetați-i această regulă de siguranță de fiecare dată când va încerca să o încalce. Așa copilul se va convinge că nu renunțați la interdicțiile pe care i le-ați stabilit;
- **Scările (din casă, beci, bloc etc.)** – găsiți o soluție ca să fixați o ușă (provizorie) la scările din interiorul locuinței, atât în partea de sus, cât și în partea de jos. Puneți lacăt sau zăvor la ușa beciului. În afara casei, micuțul nu va ieși și nu va coborî singur scările, ci doar de mână cu un adult;
- **Verificați și rezolvați ca toată mobila din casă – mesele, dulapurile, dar și frigiderul – să fie stabile și să nu se clatine.** Atenție și la colțurile ascuțite ale mobilei!
- **Patul cu etaj** – dacă îl aveți, asigurați-vă că acolo urcă doar copilul mai mare. Cel mic nu are voie! Atenție mare la copiii mici veniți în oșpeție: patul cu etaj nu este un loc de joacă!



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Îngrădiți accesul copilului la ferestre și balcoane!

Geamurile sunt un pericol real de cădere de la înălțime pentru copilul mic. Dacă locuiți la bloc sau aveți casă cu mai multe nivele, precauția trebuie să fie maximă:

- Ferestrele vor fi închise în încăperile unde copilul are acces. Pentru perioada în care aerisiți camera – fie sunteți alături de copil, fie folosiți sistemul de deschidere pe orizontală al ferestrei;
- Fără scaun la balcon sau lângă fereastră, fără masă sau dulăpior în balcon! Mutați din apropierea ferestrelor orice mobilă/obiect care se poate transforma în „trepte” care să-l ajute pe copil să ajungă la fereastră;
- Copilul nu are voie să iasă în balcon fără însoțitor adult;
- Plasele pentru țânțari de la ferestre se deschid la o simplă atingere! Acestea nu se închid ermetic! Toți membrii familiei trebuie să știe acest lucru. Copilul, dacă s-ar sprijini de plasă, ar cădea în afară, de aceea respectați aceleași precauții ca și pentru ferestrele fără plase de țânțari!

Stabiliți reguli de securitate și învățați copilul să le respecte. Felicități-l de fiecare dată când a reușit să respecte o regulă care ține de propria lui siguranță!



Așa **DA!**

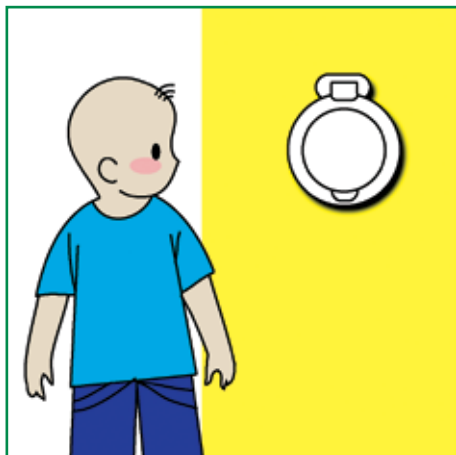


Așa **NU!**

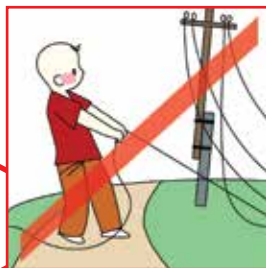
Fără acces la prize, cabluri, aparate electrice!

Una dintre istorioarele des povestite de părinții cu copii mici sună cam așa: „Cum s-a întâmplat cu copilul meu care a băgat un cui în priză”. E bine când totul se termină cu bine, dar copii electrocuțați, în stări grave, din păcate, există. Paza bună trece primejdia rea – așadar, luați următoarele măsuri de prevenire – *ar fi o sarcină plăcută în special pentru tați să se ocupe de aceste aspecte:*

- **Fără fire și instalații electrice la vedere sau dezgolite!** – verificați casa și curtea. Legați **cablurile care sunt prea lungi**, fixați-le de-a lungul pereților;
- **Rezolvați ca toate prizele din casă să aibă protecție** – pentru copii există tentația de a introduce diverse obiecte în găurile prizelor și se pot electrocuta! Înlocuiți-le fie cu prize cu capace, fie procurați apărătoare pentru prize care pot fi găsite în magazinele specializate;
- **Atenție și la prelungitoare cu prize:** și acestea vor fi echipate cu apărătoare, dar mult mai sigur e să mai renunțați la ele, dacă acestea nu sunt strict necesare;
- **Reparați imediat prizele defectate, fără capac,** având grijă să-i puneți și apărătoare;
- **Prizele vor fi instalate cât mai sus** – e mai bine să nu ajungă copilul la ele;
- Găsiți un loc pentru **aparatele electrice din casă/gospodărie** unde copilul nu va ajunge, deoarece le poate porni din greșeală. **Atenție la ventilatoarele electrice** – copiii le place să bage diferite obiecte și chiar degetele printre gratiile ventilatorului;
- **Aparate electrice de uz gospodăresc (drujbă, ferăstrău, burghiu, etc.)** – dosiți-le în magazii cu cheie, nu le lăsați la îndemâna copilului.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Nu lăsați copilul în preajma animalelor!

Copiii mici știu că animalele sunt drăguțe. Ei nu știu, însă, că acestea pot fi și periculoase. În realitate, toate animalele pot să atace, în anumite condiții, un copil mic: câinele, pisica, vaca, porcul, calul, berbecul, capra, cloșca sau cocoșul bătăuș. Chiar și animalele care par blânde pot să atace copilul dacă se simt deranjate sau amenințate. De aceea:

- Nu lăsați niciodată copilul singur în preajma animalelor domestice sau de companie! – regulă valabilă și în cazul animalelor cunoscute;
- Învățați copilul să stea departe de animale atunci când acestea mănâncă – vrând să-și protejeze hrana, animalele pot mușca!
- Separați curtea pentru animale de spațiul în care se joacă copiii – e și mai gospodărește așa;
- Nu-i permiteți copilului să mângâie/să se joace cu animale necunoscute, în special câini;
- Atenție când ieșiți cu copilul la plimbare – atacul din partea câinilor cu stăpân, scoși la plimbare, și al câinilor vagabonzi este frecvent înregistrat;
- Dacă în stradă sau de-a lungul unui traseu știți că sunt câini liberi, nu-i permiteți copilului să plece singur în acea direcție (la bunici, la un loc de joacă, pe tolocă);

Intenționați să trimiteți copilul mic la țară? Asigurați-vă că bunicii cunosc măsurile de precauție legate de siguranța copilului.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

PRIMUL AJUTOR

În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ELECTROCUTARE



Înainte să vă apropiați de copil, **convingeți-vă că acesta nu este în contact cu sursa electrică**. Până nu verificați acest lucru, nu atingeți copilul electrocutat. Întrerupeți curentul electric de la întrerupătorul general (rusă: „щит”, „рубильник”). Dacă nu puteți opri curentul, luați un obiect uscat din lemn, plastic sau cauciuc și îndepărtați sursa de curent de pe copil.



Verificați dacă copilul respiră: **dacă nu respiră, începeți să-i faceți masaj cardiac și respirație gură-la-gură, între timp cineva să cheme „Ambulanța” - 903!** O arsură provocată de curentul electric trebuie acoperită cu o cârpă curată, uscată.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE RĂNIRE



Dacă rana e doar o julitură, curățați rana, pentru a nu se infecta. Spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun, apoi spălați rana și pielea din jurul ei cu apă și săpun. Ca să se vindece mai repede, rana trebuie să fie cât mai mult timp în contact cu aerul. Pentru a menține rana curată – acoperiți-o cu un bandaj curat/steril.

Dacă rana este mai mult decât o julitură, opriți sângerarea, apăsând pe rană cu un bandaj curat. Apăsarea va fi fermă, dar blândă, timp de 10-15

minute, fără a ridica bandajul în acest răstimp. Apoi, **prezentați-vă la medic!** Acesta va decide dacă e nevoie sau nu ca rana să fie prinsă cu copci.

În cazul rănilor produse prin mușcături de animale – oricât de mică ar fi rana, trebuie mers la unitatea de urgență! S-ar putea ca micuțul să aibă nevoie de un vaccin antirabic.

- Nu încercați să extrageți corpurile străine din rană! Medicul va face extracția!
- Nu prelucrați rana cu iod sau verde de briliant – irită rana și întârzie vindecarea.
- Nu lăsați copilul să rupă coaja de pe rană – rana s-ar putea deschide din nou sau ar putea lăsa cicatrice.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE HEMORAGIE (SÂNGERARE)



Când rana sângerează continuu, chemați imediat „Ambulanța” (903) și, până la venirea echipei medicale de urgență, acordați-i copilului primul ajutor pentru a nu pierde prea mult sânge.

Utilizarea pansamentului (bandajului)

Pentru a limita sângerarea, așezați copilul cu partea sângerândă mai ridicată în raport cu restul corpului. Apoi acționați pentru a opri sângerarea,

apăsând pe rană cu un pansament steril (bandaj), iar la necesitate - cu garoul. În lipsa acestora, executați apăsarea cu degetul curat.

Rana va fi acoperită cu mai multe bandaje sterile sau, în lipsa lor, cu bucăți de pânză curată (batiste, maiou, alte haine la îndemână etc.) și se va apăsa cu podul palmei. Este important să comprime suficient de tare țesuturile pentru ca să se oprească sângele, dar să nu încurce circulației dedesubt.

Dacă sângele se prelinge prin pansament, se va aplica al doilea pansament strâns, peste primul. Bandajul trebuie să fie destul de mare ca să acopere rana și destul de gros ca să rămână uscat



Atenție:

■ Urmăriți culoarea pielii din jurul bandajului: în caz că observați învinețirea ei, înseamnă că circulația sângelui a fost afectată de bandaj. Slăbiți puțin bandajul!

Utilizarea garoului



Aplicarea garoului este o măsură extremă și va fi folosită doar în cazuri grave, atunci **când oprirea sângerării nu poate fi realizată prin alte metode, când sângele țâșnește ca un havuz.** De obicei este folosită în cazurile de rănire a mâinii sau piciorului.

În calitate de garou va fi folosită o curea, o sfoară, un fular, un tricou rulat, o cravată, un elastic. Acesta va fi aplicat peste un alt strat de țesătură (haină,

vată, tifon), mai sus de rană, înfășurat de 2-3 ori și strâns până se va opri sângerarea. Zona recomandată pentru aplicarea bandajului: la mână – pe braț (mai sus de cot), iar la picior – pe coapsă (mai sus de genunchi).

Garoul este aplicat corect dacă la mână/picior lipsește pulsul, iar hemoragia s-a oprit. Sângerarea poate fi oprită temporar prin îndoirea mâinii sau piciorului în articulație, pe cât de mult e posibil.

Atenție:

■ Se va nota exact ora și minutul aplicării garoului - metoda este extremă și are pericolele sale. La fiecare 15 minute, se va slăbi timp de 3-5 minute garoul, pentru a permite alimentarea cu sânge a membrului. După acest scurt repaus, garoul va fi aplicat puțin mai sus de locul precedent.

■ Pe timp de vară, garoul va fi ținut 60 minute, iar pe timp de iarnă – 30 minute.

Pericol: Garoul poate provoca leziuni grave, până la necroze.

Copilul și apa

Nu lăsați nici o clipă copilul singur în apă!

Apa este un mare pericol pentru copiii mici – nu doar apa mării sau a iazului, ci și aceea puțină apă din gospodărie. Știți că un copil de până la un an se poate îneca și în vase cu puțin lichid, chiar și în 3 cm de apă? Bebelușii nu au echilibrul necesar și pot aluneca ușor într-o cadă sau într-un lighean. Principala metodă de precauție ține de comportamentul Dumneavoastră. Adoptați un comportament sigur, care să nu pună viața copilului în pericol:

■ **Nu lăsați singur copilul când se află în apă, nici pentru câteva clipe!** – dacă îi faceți băiță sau l-ați pus să se joace într-un lighean;

■ **Părintele trebuie să stea întotdeauna la distanța de un braț de copilul său cât timp acesta se află în apă!** – regula este valabilă pentru orice situație în care copilul mic intră în contact cu apa: la havuz, lângă izvorul din preajma casei, în bazinul gonflabil, la iaz, la mare, etc.;

■ Dacă sună cineva la ușă, dacă sună telefonul, dă borșul în foc, vă strigă vecina sau vă cheamă urgent un alt copil, **scoateți copilul mic din apă, înveliți-l rapid într-un prosop și luați-l cu Dumneavoastră.** Veți continua îmbăierea după rezolvarea urgenței – dar în nici un caz nu-l lăsați singur în apă, nici chiar dacă în preajma lui se află un copil mai mare.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Vărsați apa din vase, imediat ce ați folosit-o!

Se întâmplă des să folosim apa la treburile casei – fie atunci când facem curățenie în casă, fie când spălăm rufe. E și aceasta o situație la care trebuie să atragem mare atenție: știm deja că un copil mic se poate îneca și în vase cu puțin lichid. Așadar, ce avem de făcut?

■ **GOLIȚI de apă orice vas, imediat după folosire.** Ați spălat rufe? Imediat goliți ligheanul sau cada de apă. I-ați făcut baie copilului? Imediat cum l-ați scos din apă, goliți cada. Faceți curățenie? Imediat cum ați spălat podeaua, geamurile, etc., vărsați apa din lighean. Aveți bazin gonflabil? Goliți-l de apă după ce ați încheiat jocul (sub supraveghere obligatorie) sau limitați accesul copilului la bazin;

■ **Dacă aveți nevoie să păstrați apa din vas, ridicați-l cât mai sus, să nu ajungă copilul la apă;**

■ **În nici un caz nu lăsați vase cu apă la podea, când ieșiți din încăpere și este un copil mic prin preajmă!** Copiii le place să se joace cu apa. În același timp, copilul mic își pierde ușor echilibrul și poate cădea în vas;

■ **Atenție la vasele cu apă pe durata activității** – nu plecați să întindeți rufe la uscat, dacă micuțul se joacă în preajma căzii. Copilul mic nu trebuie să rămână nici o clipă singur în preajma vaselor cu apă. Cu atât mai mult dacă apa e fierbinte!



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Acoperiți cu capac fântâna și toate vasele cu apă!

Identificați toate vasele/rezervoarele cu apă (alt lichid) din casă și curte – găleți cu apă de băut, căzi cu apă de ploaie, cratițe cu mâncare lichidă pentru animale – și luați toate măsurile necesare ca să le transformați din foarte periculoase în mai puțin/deloc periculoase pentru copil:

- **Începeți cu fântâna** – este un rezervor cu apă foarte periculos! **Faceți tot posibilul: acoperiți fântâna cu capac!** Este recomandabil, ca măsură suplimentară de precauție, să o îngrădiți cu un gard;
 - **Acoperiți toate vasele cu apă cu capace** – mai grele sau cu încuietoare, să nu poată fi deschise de copil;
 - **Atenție și la fântânile din afara curții sau la fântânile părăsite din localitate!** Cereți autorităților locale să acopere aceste fântâni – din motive de prevenire a accidentelor la copii;
 - Chiar dacă sunt acoperite, **vasele cu apă nu trebuie să stea la podea**. Găsiți un loc de păstrare mai sus a găleților cu apă. Un capac poate fi ridicat ușor de un copil;
 - **Explicați-i copilului regulile de comportament în preajma apei, ce are voie și ce nu are voie să facă.** Continuați să-l supravegheați pe copil și convingeți-vă că a înțeles și respectă regulile de securitate impuse de Dumneavoastră;
- Luați în calcul temperamentul copilului Dumneavoastră: copiii activi și curioși suferă mai multe accidente!**



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Îngrădiți accesul copilului la apă!

Oriunde este apă în gospodărie sau casă, trebuie să fiți atenți ca micuțul să nu ajungă acolo nesupravegheat. Dar dacă ajunge? Pentru asta ar trebui să luați toate măsurile să nu i se întâmple ceva rău.

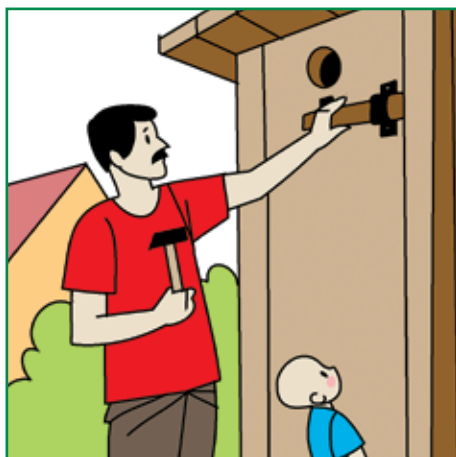
■ **Aveți o piscină? Îngrădiți-o cu un gard** (puteți să găsiți o idee de design care să facă gardul frumos). În orice caz, prioritară ar trebui să fie grija pentru copil și, pe planul doi, aspectul estetic al curții, chiar dacă credeți că „piscina nu arată frumos cu gard!”;

■ **Orice groapă unde se adună apă este un pericol pentru copilul mic.** Dacă, după ploaie, se adună băltoace mai mari în curte sau în poartă – astupați-le, nivelați-le;

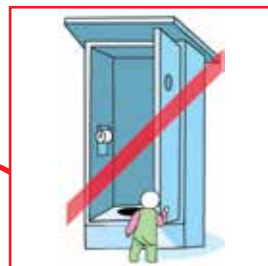
■ **WC-ul din curte are și el o groapă!** Țineți tot timpul ușa toaletei închisă cu zăvor, iar dacă nu are zăvor – instalați-l.

■ La fel, **WC-ul din apartament trebuie să aibă tot timpul capacul pus, iar ușa la baie să fie bine închisă**, astfel încât micuțul Dumneavoastră să nu ajungă să se „joace” acolo – el poate umbla și la robinetul cu apă fierbinte (pericol de opărire), se poate răsturna în cadă (pericol de înec).

Eliminând pericolele din jurul copilului, sarcina Dumneavoastră de supraveghere devine mai ușoară!



Așa **DA!**



Așa **NU!**

PRIMUL AJUTOR

În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ÎNEC

Scoateți cât de repede copilul din apă. Ridicați cu grijă bărbia cu două degete de la o mână, în timp ce cu cealaltă țineți capul fix. Ascultați dacă copilul respiră sau nu (nu mai mult de 10 sec).

Dacă copilul nu respiră și a fost scos din apă imediat,



1) eliberați-i căile respiratorii: mențineți cu o mână bărbia ridicată, iar cu alta astupați nările și faceți respirație gură-la-gură de 2 ori. Continuați respirația artificială în următorul ritm: 1 respirație la 3 secunde (20 respirații/minut) până când copilul va da semne că respiră. Verificați circulația la fiecare minut.

2) Dacă copilul începe să respire, așezați-l în poziția corectă, pe o parte, luați-i mâna stângă și așezați-o sub obrazul drept, cealaltă mână fiind ridicată mai sus, în dreptul capului copilul, în formă de unghi. La fel, genunchiul stâng va fi îndoit. Astfel, căile respiratorii vor rămâne libere și respirația normală.



Dacă copilul nu respiră iar până la mal e o distanță mai mare (mai mult de 5 minute de deplasare), țineți-l cu fața în sus și **începeți să-i faceți respirație artificială**, insuflând aer în gura victimei cât mai rapid! Ritmul necesar - 10-15 respirații / 1 minut, încercând apoi să-l scoateți la mal. Dacă distanța până la mal e mai mare de 5 minute - mai faceți-i 10-15 insuflații timp de încă 1 minut, cu scoaterea rapidă a victimei la mal. Apoi, începeți masajul cardiac. Chemați cât mai urgent „Ambulanța” (903)!

Dacă copilul respiră...

Ștergeți-l cu un prosop uscat, **încălziți-l** și dați-i să bea un lichid fierbinte. Și în acest caz – pericolul nu este depășit. Adresarea la medic este absolut necesară pentru a preveni apariția „îneclui secundar” caracterizat prin edem pulmonar, insuficiență respiratorie, oprirea respirației și apoi a inimii.

Otrăvirile și intoxicațiile la copii

Păstrați în dulapuri încuiate substanțele periculoase din casă!

Curios din fire și cu dorința de a descoperi lumea, copilul bagă în guri diverse lucruri care îi pot pune în pericol sănătatea. Așa că asigurați-vă că este în siguranță!

■ **Cu ce se poate otrăvi un copil mic în casă/gospodărie?** Cu substanțele de curățat (pentru haine, veselă, mobilă, geamuri, etc.), gaz lampant, otrăvuri pentru insecte și rozătoare, îngrășăminte, soda caustică, medicamente, dar și cu oțet alimentar, păstrat în dulapul din bucătărie!

■ **Toate substanțele toxice din casă trebuie să fie imposibil de găsit de către copiii mici!**

Ascundeți-le, să nu le poată ajunge și nici vedea! Acestea vor fi depozitate doar în magazii încuiate sau în dulapuri amplasate cât mai sus, la cel puțin 1,5 m de la podea;

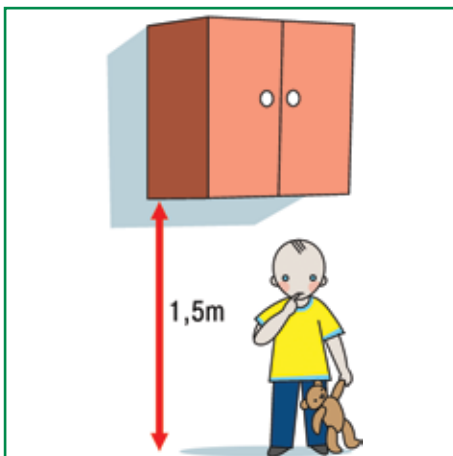
Convingeți-vă că ați ales bine locul nou pentru substanțele toxice din casă. Evaluați: e posibil ca micuțul să ajungă la ele dacă urcă pe scaun sau pe un alt obiect de mobilă?

■ **Nu păstrați substanțe periculoase în dulapurile de la bucătărie** – pot fi confundate cu un aliment. Este categoric interzis să păstrați așa ceva în camera copilului sau în spațiile în care se joacă;

■ **Substanțele otrăvitoare trebuie păstrate doar în ambalajul original** – nu le mutați/păstrați în căni, cutii de alimente sau sticle de băuturi răcoritoare – copiii pot crede că le pot bea sau mânca;

■ **Puneți etichete pe orice vas în care păstrați o substanță toxică** – dacă nu dețineți ambalajul original. Așa veți ști mereu ce se află în acele ambalaje. Puteți desena pe etichetă și un simbol al pericolului;

■ **Nu lucrați cu substanțele toxice când în preajmă se află copilul mic!**



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Nu spuneți copilului că medicamentele sunt dulciuri!

Când un copil este bolnav, părinții încearcă, prin diverse metode, să-l facă pe cel mic să ia medicamentul, începând cu celebra expresie „E dulce ca o bomboană!” sau „Zici că e suc!” – dacă e un sirop. Acest comportament e foarte periculos: îi trezesc copilului curiozitatea pentru medicamente și sporesc, astfel, riscul ca micuțul să le „deguste” într-un moment când e singur. Mai ales că unele pastile, fiind și colorate, deja prezintă o tentație pentru copilul mic. Protejați-vă copilul de riscul intoxicației cu medicamente, urmând recomandările de mai jos:

- Nu îi spuneți copilului că pastilele sunt „bomboane” – altfel el le va căuta ca să le mănânce;
- Ascundeți toate medicamentele din casă într-un dulap închis, amplasat foarte sus! Copilul nu trebuie să poată ajunge nici cu ajutorul unei mobile;
- Imediat după utilizare, puneți cutia cu medicamente în dulap! Nu lăsați niciodată pastile pe noptieră, pe masă, pe dulapul din bucătărie, etc. , chiar dacă le luați în fiecare zi! Discutați și urmăriți ca toți membrii familiei să-și formeze acest obicei!
- Luați medicamentele doar atunci când cel mic nu este în preajmă! Copiii mici imită comportamentul adulților și pot repeta gestul atunci când sunt singuri;
- Când cumpărați un medicament, dați preferință producătorul care oferă medicamentul într-un ambalaj special conceput pentru a nu putea fi deschise de către copii;
- Sunteți primul învățător al copilului Dumneavoastră! Explicați-i copilului care pot fi efectele negative ale pastilelor. Totodată, atunci când le vede, arătați-i că nu-i voie să se atingă de ele.



Așa **DA!**



Respectați cu strictețe dozele de medicament administrat copilului!

Chiar și cele mai inofensive medicamente pot deveni toxice pentru organismul copilului dacă îi sunt administrate în doze mai mari sau mai frecvent decât recomandă medicul. În loc să-i faceți bine copilului, îl puteți îmbolnăvi și mai rău.

Pentru a evita intoxicația copilului cu substanțe medicamentoase, aveți grijă să:

■ **Consultați obligatoriu medicul când copilul prezintă semne de îmbolnăvire!** Nu tratați copilul cu medicamente „recomandate” de o vecină, o cumătră, etc. Medicul stabilește tratamentul ținând cont de mai mulți factori: diagnostic, gravitatea bolii, greutatea corporală a copilului, alte medicamente administrate în paralel, etc.;

■ **Respectați cu strictețe dozele medicamentelor administrate copilului!** Dacă medicul a recomandat $\frac{1}{4}$ din pastilă, atât să-i dați copilului! O cantitate mai mare poate duce la o intoxicație cu substanța medicamentoasă. În cazul mai multor medicamente (de ex., preparatele contra febrei) – dozele se stabilesc în funcție de greutatea corporală a copilului;

■ **Măsurați cu strictețe dozele de medicament lichid!** Folosiți lingurița gradată sau seringă – în niciun caz nu-i dați copilului o cantitate măsurată „din ochi”;

■ **Respectați intervalele de timp în administrarea medicamentului.** Fiți atenți la ce oră i-ați dat copilului medicamentul și calculați timpul pentru următoarea doză. Dacă medicamentul trebuie administrat odată la 6 ore, respectați acest interval!



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Țineți ascunse produsele cosmetice!

Poșeta mamei, surorii sau a doamnei venită în vizită poate conține multe lucruri periculoase pentru un copil – produse cosmetice, lac de unghii, deodorant, dizolvant de oje, forfecuțe etc. Unele obiecte de îngrijire corporală îl pot răni pe copil, iar altele, care pot fi ingerate, prezintă risc de intoxicații.

Așadar, ce aveți de făcut în această privință?

- **Păstrați trusa cu cosmetice în dulapuri aflate la înălțime!** La fel procedați și cu poșeta de damă – puneți-o sus, în cuier, de unde copilul nu o va putea lua;
- **Nu folosiți produsele cosmetice în fața copiilor** – ei imită tot ce văd la adulți. O fetiță care a pus mâna pe rujul mamei poate ușor să-l „guste” dacă acesta miroase gustos a zmeură...
- **Șamponul poate fi periculos dacă este înghițit!** Tentația există, deoarece produsele pentru copii au, toate, mirosuri apetisante. Așadar, nu lăsați singur în baie un copil mic și, mai ales, să-i lăsați în preajmă șamponul;
- **Ascundeți sticlulele de parfum în dulapuri închise!** – la fel, pentru a nu fi „gustate” de copil.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

PRIMUL AJUTOR

În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE OTRĂVIRI ȘI INTOXICAȚII

Acționați rapid – este cel mai important lucru în cazul unei intoxicații la copil!

Sunați urgent la 903 – Serviciul medical de urgență – dar dacă aveți la îndemână o mașină, **transportați urgent copilul la cel mai apropiat spital!**



Cum ne dăm seama dacă copilul s-a otrăvit?

Dacă observați în preajma copilului vreo sticlă goală care avea un conținut periculos sau pastile împrăștiate, probabil copilul a umblat la acestea și putem suspecta o otrăvire. Nu așteptați să apară simptomele – adresați-vă imediat după ajutor medical!

Simptome ale otrăvirii:

- Copilul este somnolent, deși nu e ora somnului
- Copilul are pete sau roșeață (arsuri) în jurul gurii
- Copilul are respirația cu miros de substanțe chimice
- Copilul nu poate urmări cu ochii
- Copilul vomită
- Copilul este amețit, confuz, inconștient
- Copilul are convulsii

Care sunt primele acțiuni de prim-ajutor?

- Chemați imediat Serviciul de asistență medicală de urgență – 903 sau transportați urgent copilul la cea mai apropiată **instituție medicală!**
- Verificați gura copilului: dacă sunt urme de pastile sau alți corpi străini, îndepărtați-le!
- Luați la spital sticlă/cutie în care s-a aflat substanța (medicamentul). Medicul are nevoie să știe denumirea substanței cu care s-a otrăvit copilului și cantitatea consumată!

Nu faceți asta!

- În nici un caz nu provocați vărsătură – e foarte periculos!
- Nu-l tratați acasă! Numai medicul îl poate ajuta!
- Dacă nu vedeți încă simptomele, dar bănuiți că copilul a înghițit o substanță periculoasă, nu stați acasă! Mergeți urgent la spital! Acțiunea rapidă poate salva viața copilului în cazul unei otrăviri grave – nu pierdeți timpul de aur!



UN SERVICIU NAȚIONAL
INFORMAȚIONAL ÎN
TOXICOLOGIE PEDIATRICĂ
pentru părinți și cadre medicale



TOXAPEL:
022 555 220



În cazul unei intoxicații la copil, prima jumătate de oră este esențială!

Ce aveți de făcut?



Sunați la **TOXAPEL** la primul semn (sau bănuială) de intoxicație, pentru a afla **ce trebuie să faceți** – și **ce NU trebuie să faceți** – în acordarea primului ajutor copilului intoxicat, **până la sosirea "Ambulanței"**.

Acest serviciu nu înlocuiește asistența medicală de urgență - 903!

Serviciul TOXAPEL este gratuit, disponibil 24 din 24 de ore, 7 zile în săptămână, inclusiv în perioada sărbătorilor. Serviciul poate fi contactat de la orice telefon fix sau mobil.

Arsurile și opăririle casnice

Țineți copilul departe de locul unde gătiți!

Aragazul, plita, cuptorul electric sau cuptorul cu microunde pot provoca arsuri grave unui copil dacă acesta le va atinge când sunt fierbinți. Și toate aceste obiecte pot fi găsite la bucatărie – cel mai periculos loc din casă!

Cum putem reduce riscul pe care îl prezintă bucatăria pentru copilul mic?

■ Limitați-i accesul copilului în bucatărie!

• **Stabiliți o regulă care o vor respecta toți ai casei:** copilul mic va intra în bucatărie doar când se servește masa. Este bine să stea într-un scaunel special, care îi limitează acțiunile periculoase, cum ar fi să răstoarne o farfurie cu mâncare fierbinte, etc.;

• **Învățați-l pe copil regulile casei!** Acum, când e mic, spuneți-i dar și arătați-i că **NU e voie să vină în bucatărie!** Este mult mai eficient decât să-l lăsați în bucatărie și să tot strigați la el: „Nu pune mâna! Nu atinge! Lasă jos! Ai grijă, cade! Fugi într-o parte!”;

■ Țineți ușa închisă cât timp pregătiți mâncarea! – copilul va fi mai puțin tentat să intre acolo;

■ **Nu lăsați niciodată un copil singur la bucatărie, nici „pentru un minut”!** – copilul e mai curios și mai rapid decât credeți;

■ Pentru un copil care abia a învățat să meargă este important să îi **explicați pe înțelesul său** noțiunea de risc („frige!”, „arși!”, „buba!”).



Așa **DA!**



Așa **NU!**

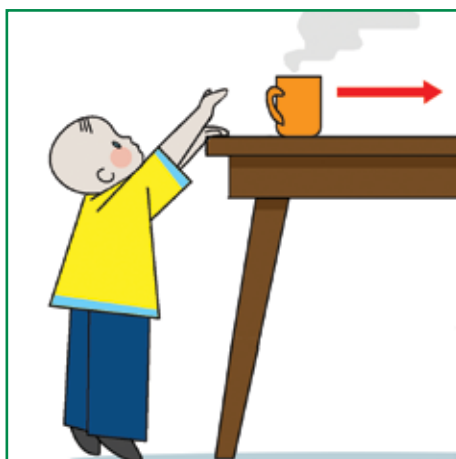
Vasele cu lichide fierbinți – puse cât mai sus!

Opăririle la copii cu vârsta de până la 5 ani sunt cauzate, deseori, de oale și căni cu lichid fierbinte lăsate neglijent de adulți în locuri unde copilul poate să ajungă: la marginea mesei, pe scaune sau la podea. O singură clipă de neatenție este de ajuns pentru producerea unei tragedii!

■ **Niciodată nu lăsați vase cu apă/alt lichid fierbinte pe podea, dacă în casă există un copil mic! Imediat cum le-ați luat de pe foc, puneți-le la înălțime, în locuri unde copilul nu ajunge;**

■ **Cana cu ceai sau cafea – nu o lăsați niciodată la marginea mesei! 80% din cazurile copiilor internați în Secția „Combustii” de la Spitalul republican pentru copii „Em. Coțaga” s-au opărit anume în acest fel. Puneți ceștile cu ceai sau cafea cât mai sus sau spre centrul mesei – unde copilul nu poate ajunge!**

■ **Atenție la farfuriile cu mâncare fierbinte, puse pe masă! Ca să nu le tragă peste el, copilul mic va fi așezat în scăunelul special pentru copii sau va mânca separat de restul familiei. Renunțați la fața de masă pentru perioada cât copilul e mic – mulți copii trag de ea și pot să răstoarne peste ei vase cu lichid fierbinte.**



Așa **DA!**

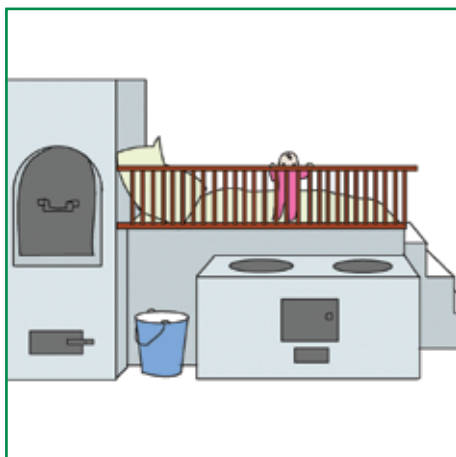


Așa **NU!**

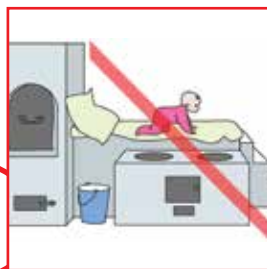
Copilul nu trebuie să aibă acces la plită încinsă!

Dacă aveți copil mic și locuiți într-o casă care se încălzește de la plită sau sobă, este de datoria Dumneavoastră să-l protejați pe copil de riscul arsurilor provocate de plită încinsă. Ce aveți de făcut?

- **Copilul nu trebuie să aibă acces la plită** – el se poate arde direct de la plită sau de la vasele care sunt pe plită. Fiți inventivi, gândiți-vă ce puteți face ca micuțul să nu se poată apropia de plită (de ex., bariere);
- **Într-o încăpere unde există o plită încinsă, nu lăsați copilul fără supraveghere** nici măcar pentru un minut;
- **Dacă cuptorul/„lejanca” e lipit(ă) de plită, trebuie să luați toate măsurile ca să excludeți riscul** căderii micuțul de pe cuptor pe plită încinsă. Astfel de cazuri există, iar consecințele sunt grave;
 - **Nu culcați copilul mic pe cuptor** – găsiți-i alt loc pentru somn, lipsit de riscuri. Pediatrii recomandă un pătuț separat pentru copil. Există și alte motive pentru care cuptorul nu este indicat ca loc de dormit pentru copilul mic: temperatura înaltă, pericolul de sufocare dacă copilul doarme alături de adulți;
 - **Nu lăsați fără supraveghere un copil adormit pe cuptor/„lejanca”** – chiar dacă pare că doarme strâns, copilul se poate trezi în orice moment;
- **Comunicați cu copilul**, învățați-l regulile casei. Explicați-i pe un ton calm că nu are voie să atingă plita.



Așa **DA!**

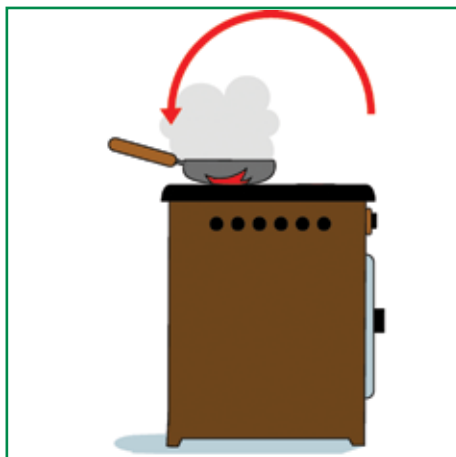


Așa **NU!**

Mânerele tigăilor și cratițelor – orientate spre perete!

Vi s-a întâmplat să-l surprindeți pe cel mic în bucătărie, aproape de aragaz, în timp ce aveți o cratiță pe foc? Curiozitatea și faptul că nu-și dă seama de pericol îl poate aduce pe cel mic în situația să tragă vasul cu lichid fierbinte de pe foc ... Așadar, ce avem de făcut ca să excludem acest risc?

- **Gătiți mâncarea folosind doar arzătoarele dinspre perete!** – copilul să nu poată apuca mânerele cratițelor, tigăilor, etc., dacă va ajunge în bucătărie;
- **Mânerele tigăilor și cratițelor vor fi îndreptate întotdeauna spre perete** – și când gătiți, și când vasele rămân pe aragaz/plită;
- **Niciodată nu gătiți cu copilul în brațe** – riscați să-l opăriți/ardeți! Pot sări stropi fierbinți, poate să dea copilul cu piciorul în vasul de pe foc sau se poate agita în brațe în timp ce umblați cu vasul fierbinte;
- **Atenție când gătiți cu ulei încins!** Un singur strop de ulei poate provoca o arsură. Copilul trebuie să stea cât mai departe de locul unde se gătește mâncarea!



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Vărsați apa fierbinte din vase, imediat după folosire!

Folosim des apa caldă la treburile casnice (spălat rufe, spălat vase, întreținerea curățeniei, etc.). Atenție la câteva sfaturi:

- După ce terminați treaba, **vărsați imediat apa fierbinte din vase!** Din curiozitate, cel mic poate dărâma vasul și astfel se poate opări;
- **Nu transportați niciodată lichide fierbinți** (cafea, supă, ceai, ciocolată fierbinte, vin fiert, etc.) în timp ce ai în brațe un copil;
- **Nu întindeți niciodată cuiva o cană cu lichid fierbinte peste un copil.**

Știați că:

Lichidele fierbinți – ceaiul, cafeaua, uleiul încins reprezintă cauza cea mai răspândită a opărilor la copii? Accidentele de acest fel se petrec în bucătărie, în timpul pregătirii meselor, dar și în baie.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Verificați din timp temperatura apei pentru băița copilului!

„Am încălzit apă în cratiță și am turnat-o în lighean ca să-mi scald băiatul, de 1,5 ani. M-am întors pentru o clipă, să iau găleata cu apă rece – și în acest timp copilul meu a căzut în ligheanul cu apă fierbinte. Aruncasem niște jucării în lighean, și copilul s-a întins spre ele...” (Caz real, publicat în „Jurnal de Chișinău”, nr 1212)

■ Când pregătiți băița, turnați întâi apa rece, apoi apa fierbinte, punând imediat vasul cu apa fierbinte cât mai departe de copil. Nu lăsați niciodată la podea vase cu apă clocotită în timp ce copilul e în preajmă! Copilul se poate opări grav în timp ce Dumneavoastră v-ați întors după apa rece sau v-ați dat seama că nu ați luat ștergarul pentru micuț...

■ Înainte de a spăla copilul mic, verificați obligatoriu temperatura apei, cu mâna/cotul sau folosindu-vă de un termometru special! Temperatura apei utilizată la îmbăierea copiilor mici este de maximum 37°C;

■ Chiar dacă e mic, explicați-i copilului rolul robinetelor de apă și cum pot fi acestea periculoase. **Atenție: acest lucru nu înseamnă că lecția e învățată! Copilul nu va fi lăsat niciodată nesupravegheat în baie!**



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Nu călcați niciodată cu micuțul în brațe!

Avem o întrebare: călcați vreodată cu copilul în brațe? Sperăm foarte mult ca răspunsul tuturor părinților să fie negativ. În caz contrar există o problemă, și anume pentru copil – el nu e în siguranță și riscă să capete o arsură care l-ar putea lăsa și cu o cicatrice pe viață. Așadar, revedeți-vă comportamentul și adoptați unul sigur:

- Nu țineți în niciun caz în brațe copilul când călcați!
- Când călcați, micuțul nu trebuie să se afle în preajmă: puneți-l în țarc sau lăsați-l în altă cameră, în supravegherea altui membru al familiei;
- După ce ați terminat de călcat, așezați fierul scos din priză, aflat în proces de răcire într-un loc cât mai sus, inaccesibil copilului.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Mare atenție la chibrituri, brichete, candelă, lumânări!

Chibriturile, brichetele, candelă, lumânările și alte surse care produc foc trebuie ascunse de copii – acestea reprezintă pericol de incendiu.

- Păstrați chibriturile și brichetele în locuri unde copilul nu ajunge/nu le poate găsi, de exemplu în sertare încuiate;
- Nu lăsați copilul să vă privească cum aprindeți aragazul/soba – vă poate imita;
- Fără lumânări și candelă aprinse pe masă – toate vor fi puse în locuri unde copilul nu ajunge;
- Comunicați cu copilul: spuneți-i clar că-i interziceți să umbre la sursele de foc. Copilul trebuie să știe despre utilitatea lor în gospodărie, dar și despre pericolul care îl ascund.

PRIMUL AJUTOR

În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI ȘI OPĂRIRI

În cazul în care copilul s-a ars sau s-a opărit, înainte de toate trebuie să-i acordați primul ajutor și apoi să faceți tot posibilul ca să ajungă cât mai rapid la spital/într-o secție primiri urgențe. Evitați leacurile băbești – îi puteți face mai mult rău copilului, decât bine.

Primul ajutor constă în următoarele acțiuni:

- **Răciți zona afectată sub un jet de apă rece curgătoare** (apă de la robinet) timp de 20 minute sau până se ameliorează durerea. Puteți scufunda zona arsă într-un vas cu apă rece sau pune pe arsură o compresă umezită în apă rece;
- **Puneți comprese cu apă rece pe zona afectată**, în timp ce transportați copilul la spital. Dacă arsura/opărirea e mai puțin gravă, după ce ați răcit zona, puteți aplica un bandaj steril aplicat fără a-l strânge, pentru a nu aplica presiune pe pielea arsă. Pansamentul va reduce durerea și va proteja zona arsă;
- **Îndepărtați hainele de pe zona arsă – dar NUMAI dacă nu sunt lipite de pielea arsă!!!** Puteți tăia haina în jurul zonei în care s-a lipit de piele, însă în nici un caz să nu o trageți – se va dezlipi cu tot cu piele și va agrava rana.

Dacă copilul e în stare gravă, chemați imediat ambulanța – 903.

- Nu îndepărtați hainele arse.
- Verificați dacă copilul prezintă semne de viață (respirație, tuse, mișcări);
- Dacă nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare (mesajul cardiac și respirație gură-la-gură);
- Dacă prezintă semne de viață, acoperă arsurile cu bandaje sterile sau prosoape curate, umezite cu apă rece.



Nu faceți asta!

- **Nu aplicați gheață pe arsură!** Aceeași suprafață ar putea fi afectată de degerătură;
- **Nu aplicați unt, ulei, alcool sau oțet pe arsură** – acestea pot agrava rana sau împiedica vindecarea;



- Nu spargeți bășicile cu apă – favorizați infectarea răni!
- În viitor, zona care a suferit o arsură trebuie păzită de lovituri sau de expunere la soare cel puțin pentru un an.

Nu încercați să stabiliți Dumneavoastră gravitatea arsurii sau opăririi – aveți nevoie de ajutorul medicului!

ARSURI PRODUSE DE SUBSTANȚE CHIMICE

- Îndepărtați substanța chimică de pe piele prin spălare sub jet de apă rece, curgătoare, timp de 20 de minute sau mai mult;
- Dacă substanța chimică este sub formă de praf sau pudră – curățați zona afectată cu o perie înainte de spălare;
- Îndepărtați îmbrăcămintea care a intrat în contact cu substanța chimică;
- După spălare, aplicați pe zona arsă un bandaj umezit în apă rece pentru a reduce durerea;
- Adresați-vă imediat medicului! Luați cu Dumneavoastră la Urgență sticluța sau o mostră din substanța care a provocat arsuri.



ARSURI ALE OCHIULUI CAUZATE DE SUBSTANȚE CHIMICE

- Spalați ochii cu apă curată, caldă timp de cel puțin 20 de minute;
- Nu frecați ochii cu mâinile sau orice alt obiect, înainte sau în timpul spălării;
- Nu aplicați pe ochi nici un fel de soluție sau unguente;
- Adresați-vă imediat medicului!

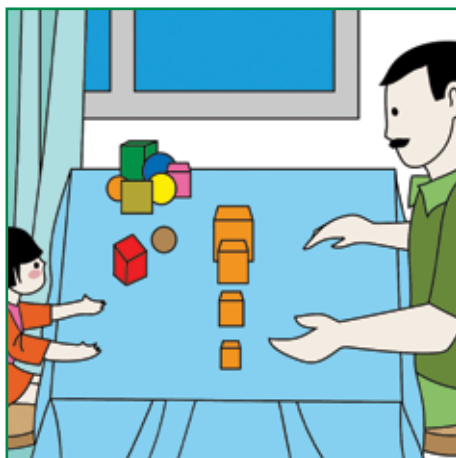
Sufocarea cu corpi străini

Ascundeți toate jucăriile care au piese mici!

Știți de ce în SUA s-au interzis ouăle de ciocolată „Kinder”? Piese din care sunt alcătuite jucăriile ascunse în ou sunt prea mici pentru copiii sub 3 ani și, prin urmare, reprezintă un risc pentru ei: le pot înghiți sau se pot asfixia cu ele. În spatele acestei decizii există, din păcate, o statistică tristă în SUA. Problema jucăriilor cu piese mici e foarte serioasă, iar părinții nu trebuie să o ignore.

Așadar, iată ce trebuie făcut în privința jucăriilor:

- Când vă gândiți să cumpărați o jucărie, examinați-o bine: ar putea să-i dăuneze copilului mic în vreun fel? Pe ambalajele jucăriilor există instrucțiuni și avertismente specifice vârstei – respectați-le! Atenție și la jucăriile pe care le aduc oaspeții!
- Verificați toate jucăriile din casă: cele care au piese mici sau pot fi dezmembrate și pot fi înghițite – strângeți-le pentru perioada când copilul va crește și vor fi potrivit vârstei. Sunt periculoase biluțele de metal, bateriile mici (de la telecomandă, ceas, etc.), piesele de puzzle, jocurile Lego cu piese mici;
- Copilul mai mare are jucării care se assemblează din piese mici? Fiți inventivi și căutați soluții ca să nu ajungă copilul mic la acele jucării (copilul mai mare se va juca în altă cameră, le va strânge și le va păstra într-un dulap separat). După joacă, verificați locul să nu rămână piese mici „rătăcite” pe covor, sub scaun, etc.;
- Jucăriile de pluș pot fi periculoase dacă puful/plușul de la exterior cade ușor. Cel mic poate duce în guriță ghemotoacele de puf și se poate îneca sau chiar sufoca.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Copilul va mânca doar stând pe loc, nicidecum jucându-se!

Copiii mici au o capacitate scăzută de mestecare și o frecvență a respirației crescută – astfel, probabilitatea de a aspira un obiect mic este mult mai mare decât la adulți. Așadar, aveți grijă să:

- Stabiliți o regulă de fier: copilul va mânca doar când stă pe scaun, la masă! În niciun caz nu-i permiteți copilului să se joace/alerge și să mănânce ceva, în același timp. Este expus riscului de a se îneca cu mâncarea!

- **Nu consumați FAȚĂ DE COPIL semințe de floarea-soarelui au bostan, pop-corn („cocoșei”):** copilul mic face ce vede la adulți. În cazul în care în jurul copilului s-au consumat semințe, strângeți să nu rămână coji pe jos sau semințe la vedere. Cu atât mai mult este interzis să lăsați copilul să „încearcă” și el să mănânce semințe! Din păcate, sunt destul de frecvente cazurile de aspirare a semințelor la copii mici, ajunși în secții de urgență.

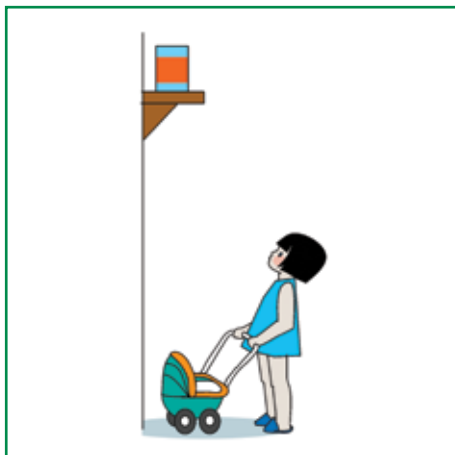
- **Exclueți din alimentația copilului orice produs care prezintă pericol de sufocare la vârstă mică:** bucăți de legume tari, bucăți de fructe (mai bine să roadă un măr întreg), bomboanele tari, acadelele, guma de mestecat, etc.

- **Ascundeți de copil boabele de mazăre, fasole, grăunțe, orice fel de semințe (miez sau coji) –** copilul mic bagă în gură obiectele mici și riscă să le aspire în căile respiratorii;

- **Fiți alături de copil când acesta mănâncă –** urmăriți ca alimentația copilului să se desfășoare corect. Explicați-i să mestece bine alimentele, să nu vorbească cu gura plină, să muște bucăți mici, etc.

Alte obiecte care prezintă pericol de sufocare

- **Pungile din plastic –** sunt sursa principală de sufocare la copiii cu vârsta cuprinsă între 0-5 ani;
- **Baloanele –** prezintă risc bucățile dintr-un balon spart când sunt înghițite de copil;
- **Părul de animal, mai ales în perioada de năpârlire.**



Așa **DA!**



Așa **NU!**

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE SUFOCARE CU CORPI STRĂINI

Blocarea căilor respiratorii cu corpi străini poate să amenințe viața copilului. Dacă un copil sănătos începe dintr-odată să saliveze sau să vomite, se sufocă sau are dificultăți la respirație, tușește intens, refuză să mănânce sau vomită orice ia în gură, un oarecare obiect mic cu care se juca anterior a dispărut, puteți bănuî că a înghițit un corp străin. Începeți să acordați primul ajutor!

În unele cazuri, când blocarea căilor respiratorii e parțială, aspirația trece neobservată un timp, apoi apar semne ale unei inflamații bronho-pulmonare: apare febra, tusea în accese la efort sau la schimbarea poziției copilului, expectorații purulente.

Instrucțiuni recomandate pentru copiii între 1-8 ani

■ Dacă copilul respiră, poate vorbi, dar tușește persistent, **încurajați-l să tușească până la eliminarea corpului străin.**

■ Dacă copilul respiră greu/zgomotos, nu plânge sau nu poate vorbi, începeți imediat manevrele de dezobstrucție a căilor respiratorii:



1. Stând în spatele copilului: cu o mână susțineți copilul, iar cu alta **loviți-l cu dosul palmei până la 5 ori între omoplați**. Verificați gura și îndepărtați corpul străin dacă a fost eliminat.

2. Dacă asfixierea persistă, **efectuați manevra Heimlich**: puneți un pumn pe abdomenul copilului, între ombilic și stern, acoperiți-l cu palma liberă și apoi apăsați de 5 ori, efectuând o mișcare rapidă, de împingere, orientată înapoi (înspre corp) și în sus (vezi imaginea).

Dacă situația nu s-a ameliorat după 3 cicluri de lovituri pe spate + compresii pe abdomen, chemați "Ambulanța" (903)!

3. Încercați apoi să faceți de 5 ori respirație gură-la-gură. Dacă nu vedeți o ameliorare, începeți resuscitarea cardio-pulmonară.

Instrucțiuni recomandate pentru sugarii între 1 și 12 luni

1. Puneți copilul pe brațul Dvs. cu fața în jos, iar capul să fie înclinat în jos, aplecat;

2. Cu palma de la mână liberă aplicați până la 5 lovituri ușoare pe spatele sugarului. Întoarceți sugarul pe cealaltă mână și verificați dacă nu există corpi străini în gură și îndepărtați-i (vezi imaginea).

Dacă acest lucru nu ajută,

3. Întoarceți sugarul cu fața în sus și cu capul mai jos decât bazinul, sprijinit pe brațul vostru.

4. Cu 2 degete (degetul arătător și mijlociu), faceți 5 apăsări pe stern (piept), apăsând cam până la 2 cm în adâncime. Apăsarea va fi îndreptată în jos și se va repeta la 3 sec. Verificați gura copilului.

5. Dacă sugarul nu respiră după 3 cicluri, chemați "Ambulanța"!

Atenție: nu faceți niciodată compresii abdominale unui sugar!



Copilul și accidentele rutiere

Folosiți întotdeauna scaunul auto pentru copii!

Mașina familiei - câtă bucurie pentru copil să urce în mașină, împreună cu mama și tata, la o plimbărică! Fiți un părinte responsabil, respectați două reguli importante când călătoriți cu copilul, inclusiv pe distanțe mici:

- Copilul va călători doar pe bancheta din spate – în cazul unui accident, perna de siguranță este periculoasă;
- Copilul va călători doar în scaunul auto pentru copii, bine fixat cu centura de siguranță! Este singura modalitate care protejează copilul în timpul călătoriei! Știți ce se poate întâmpla la o frânare bruscă cu copilul mic, care nu stă în scaunul special și nu e fixat cu centura de siguranță? Testele arată că, în timpul unei lovituri frontale dintre 2 automobile, viteza dinamică a unui copil crește, în virtutea inerției, de 20 de ori! Nici un părinte nu ar reuși să-l rețină pe copil în brațele lui în timpul unui accident, chiar și mai puțin grav. Aceleași teste arată că **utilizarea scaunului auto pentru copii reduce cu 70% mortalitatea copiilor în accidente de mașină, iar a traumatismelor – cu 60%.**
- Aveți grijă de viața copilului: dacă ați procurat o mașină, veți găsi și suma necesară ca să procurați acest accesoriu important – scaunul auto pentru copii. **Scaunele auto pentru copii salvează vieți!**
- Purtați întotdeauna centura de siguranță – așa veți învăța copilul să aibă un obicei bun.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Niciodată singur când e pe tricicletă, bicicletă, role!

Nu există copil mic care să nu vrea o frumoasă tricicletă albastră (sau roză), iar când mai crește – o bicicletă sau irezistibilele role! Iar noi, părinții, nu prea putem să le ținem piept și, evident, facem cumpărătura! Atenție, însă: traumatismul la copiii mici legat de aceste seducătoare „jucării” se întâlnește des, fie din cauza căderilor, fie pentru că micii „șoferi” se plimbă în locuri unde circulă și mașinile. Iată câteva sfaturi importante pentru părinți:

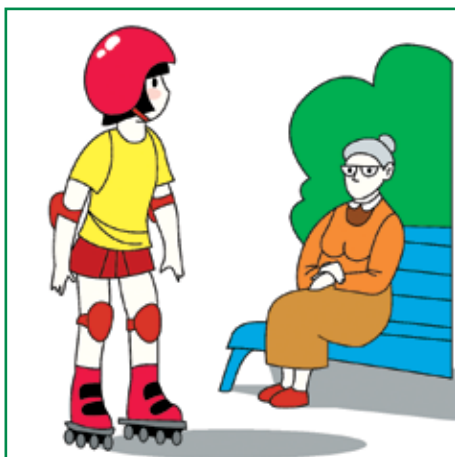
■ **Niciodată singur la plimbare cu tricicleta, rolele sau bicicleta etc.** – fiți în preajma copilului când se distrează în acest fel;

■ **Doar cu echipament de protecție (cască, cel puțin)** – atunci când ieșiți cu copilul la plimbare pe 2,3 sau 4 roți – la cădere, copilul se va alege cu consecințe minime. Bicicleta, tricicleta și rolele + echipamentul de protecție (cască, genunchiere, cotiere) = singura metodă de protecție a copilului de traumatismul cranio-cerebral (casca) sau de o rănire gravă (cotierele, genunchierele);

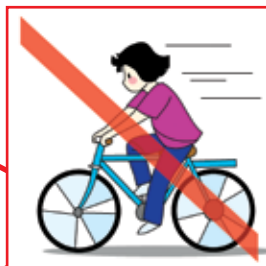
■ **Doar în spații unde nu circulă transport** – în nici un caz nu-i permiteți să iasă pe stradă. Repetați-i de fiecare dată că nu are voie în stradă cu bicicleta sau rolele! Copilul trebuie să înțeleagă că acțiunile lui periculoase vor fi întotdeauna interzise de Dumneavoastră!

■ **Niciodată singur la sanie, cu patinele** – gheața de pe lac sau râu poate fi subțire și se poate sparge!

■ **Locul de joacă fără pietre periculoase, sârme, sticle** – verificați terenul de joacă înainte de a-i permite copilului să se joace acolo.



Așa **DA!**



Așa **NU!**

Copilul trebuie să se joace doar în casă și curte!

Vedem des în satele și orașele noastre copii care se joacă în mijlocul drumului/străzii. Când se apropie o mașină, copiii se feresc, apoi jocul continuă... Din aceste și alte considerente, nu scade nici statistica tristă a Poliției Rutiere care confirmă că 81% dintre cazurile de traumatism rutier la copii sunt rezultatul nerespectării de către copii a regulilor de circulație. E greu să le explici copiilor că strada e un pericol, din moment ce le dați voie să se joace în stradă/drum. De aceea, fiți consecvenți în stabilirea și respectarea regulilor de siguranță rutieră:

- Copiii se vor juca doar în curte sau în spații special amenajate pentru joacă – în nici un caz în stradă!
- Evitați să ieșiți în stradă cu copilul cu bicicleta, trotineta, rolele – chiar dacă este supravegheat de Dumneavoastră. Pentru aceste activități, **identificați un loc fără primejdie** – terenul de sport al școlii, aleile unui parc, chiar și curtea casei. **Copilul trebuie să știe clar – în stradă nu e voie să aibă nici o activitate!**
- Puneți încuietori sigure la uși și porțițe, în special dacă aveți copil mic, asigurați-vă că nu există spărturi în gard, prin care copilul poate ieși în stradă;
- Învățați-l pe copil comportamentele care l-ar proteja de accidentele rutiere – explicați-i de ce este periculoasă strada și CUM trebuie să se comporte în stradă. La fel de important este să verificați dacă copilul își amintește de aceste reguli – încă și încă odată. (Exemplu: când ieșiți cu bicicleta: „Unde vom merge acum?”, „Unde avem voie să ne plimbăm cu bicicleta?”. Răspuns așteptat: „La stadion, unde nu circulă mașini”).



Așa **DA!**



Așa **NU!**

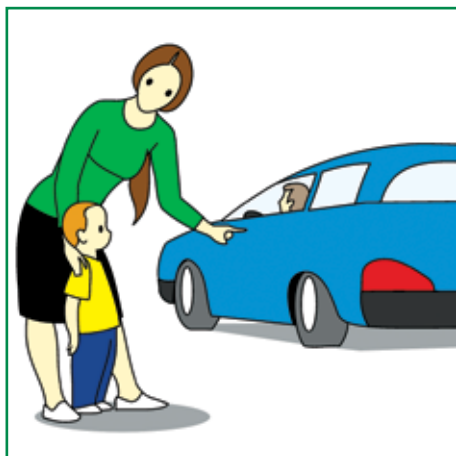
Atenție la manevrarea mașinii în curtea casei!

Când apare mașina părinților în curte, iar copilul este afară, primul impuls al copilului va fi să le sară înainte, să îi întâmpine! Acest impuls – de a reacționa imediat prin alergare către persoana dragă – este factorul care a cauzat mai multe accidente rutiere la copii, atât pe stradă, cât și în curtea casei. Rețineți acest lucru și învățați copilul cum să se comporte în preajma mașinii, supraveghindu-l atent cât e mic.

- Înainte de a porni mașina, **stabiliți inițial unde este copilul și cereți-i unui adult să nu-l scape din vedere până nu ieșiți cu mașina din curte;**
- Când intrați cu mașina în curtea casei, **verificați dacă nu sunt copii afară;** ei pot să apară „de nicăieri”, de aceea trebuie să aveți 100% siguranță că sunt într-un loc sigur;
- Tot timpul, înainte de a efectua **manevra de a merge cu mașina înapoi, verificați dacă nu există în spatele mașinii un copil;** fiind mic de statură și dacă mai și stă exact în spatele mașinii, oglinda nu vă va fi de mare folos;
- Discutați aceste reguli cu toți membrii familiei care conduc mașina și **cereți-le să le respecte, fără nici o excepție!** Paza bună trece primejdia rea.

Foarte important:

- **Învățați copilul să stea pe loc din momentul în care mașina intră în curte până se oprește definitiv (șoferul a coborât din mașină).** Învățați-l să nu alerge către mașină. Atunci când îi spuneți copilului „NU!”, explicați-i și de ce i-ați impus această regulă.



Așa **DA!**

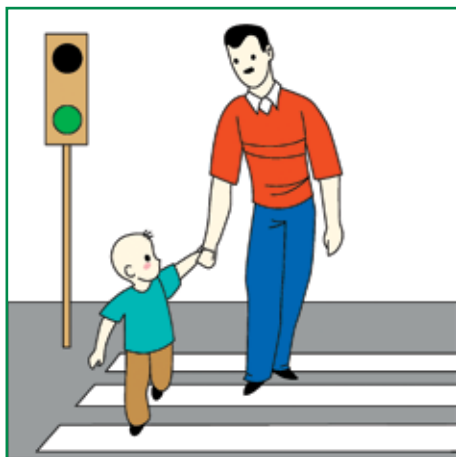


Așa **NU!**

Traversați strada doar în locuri permise!

Cât copilul e mic, el iese în stradă doar de mână cu un adult. Dacă adultul nu respectă regulile de circulație, comportamentul lui necugetat pune în primejdie și viața copilului. De aceea, este esențial să respectați principalele reguli care protejează viața pietonilor:

- **Traversați strada doar la zebra și doar la culoarea verde a semaforului.** Ca metodă suplimentară de siguranță – **priviți în ambele sensuri ale circulației** și asigurați-vă că nu e nici o mașină angajată să treacă strada la roșu;
- **Țineți ferm copilul de mână** la trecerea străzii;
- **Traversați strada doar perpendicular pe axa drumului** – nu în diagonală sau în zigzag;
- Copiii au tendința, atunci când văd pe stradă o persoană cunoscută și dragă (mamă/tată, frate/soră, bunică/bunic, mătușă/unchi, un prieten de joacă, etc.), să alerge către ea. Cu cât persoana este mai iubită de copil, cu atât va reacționa mai rapid la vederea ei – un comportament destul de periculos pe stradă. **Învățați copilul că trebuie să ceară întotdeauna voie când vrea să facă ceva, în special când e pe stradă;**
- Dacă locuiți în mediul rural, **învățați copilul să privească în stânga-dreapta când treceți împreună drumul, chiar de mai multe ori.** Învățați-l să facă acest lucru de fiecare dată, împreună cu Dumneavoastră;
- Sunteți primul învățător al copilului Dumneavoastră. **Explicați-i copilului regulile de circulație, învățați-l să le respecte de fiecare dată, fără nici o excepție!**



Așa **DA!**

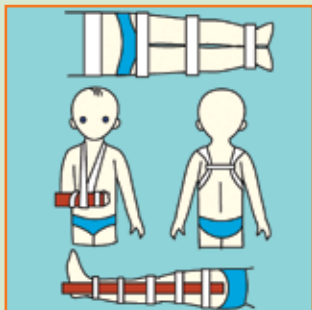


Așa **NU!**

PRIMUL AJUTOR

În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI



În caz de fractură - copilul acuză dureri mari, nu suportă mișcarea, membrul arată deformat – **chetați imediat serviciul de urgență – 903**. Între timp, faceți tot posibilul să nu modificați poziția oaselor sau încheieturilor. În cazul în care accidentul este grav, poate exista o fractură a coastelor sau a coloanei vertebrale – de aceea, e mai bine ca să nu fie mișcat deloc copilul din poziția în care a căzut până va sosi ambulanța. În cazul fracturilor cu sângerări, trebuie oprită sângerarea, apoi îngrijiți rana și aplicați atela.

În cazul fracturilor de membre, va fi folosită atela – pe post de atelă pot fi folosite scânduri, crengi, umbrele – pentru imobilizarea membrului. Atela nu va fi fixată direct pe piele – ci peste un material moale, o haină. Aceasta va fi fixată cu curele, sfoală, fără a strânge prea tare (vezi desenul). Atela trebuie să fixeze articulațiile mai jos și mai sus de fractură.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE TRAUMATISM CRANIO-CEREBRAL

Semnele traumatismului cranio-cerebral sunt mai multe: copilul respiră cu dificultate sau nu respiră, are amețeli, nu înțelege ce se întâmplă cu el sau a pierdut cunoștința, are convulsii, nu ține minte cele întâmplate, are dureri de cap, în regiunea gâtului, vomită, are vânătași în jurul ochilor (forma ochelarilor), i se scurge sânge sau lichid din nas sau urechi.



Chetați imediat „Ambulanța” după accident, sunând la 903, sau mergeți la cel mai apropiat punct medical! Nu credeți că „va trece” – urmările pot fi grave, de aceea primul ajutor trebuie să fie acordat copilului la timp.

Dacă copilul nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare! Dacă copilul are semne de viață, până la sosirea ambulanței, culcați-l pe spate cu capul întors într-o parte, asigurați-vă că are căile aeriene libere, prelucrați rănille.

SEMNELE DE PERICOL PENTRU VIAȚA COPILULUI MIC

Copilul Dumneavoastră se află în pericol și necesită ajutor medical imediat, dacă are cel puțin unul din următoarele simptome:

- **Respiră greu** (geme, gâfâie, are sunete neobișnuite la inspirație/expirație, suierătoare) și **frecvent** chiar și în stare de repaus, **tușește**, are **bătăi ale aripilor nazale în timpul respirației**;
- **Refuză pieptul, orice altă mâncare** sau să bea lichide, **refuză să mănânce** de mai mult de 6 ore;
- **Vomită** după fiecare alăptare, alimentare sau după ce bea lichide;
- **Are diaree**;
- **Este mai puțin activ** ca de obicei, doarme mai mult ca de obicei sau **este letargic** (nu poate fi trezit), ochii înfundați;
- **Țipă de durere**, este **neliniștit**, excitat, devine brusc **palid** sau se **învinețește** la față;
- **Are febră peste 38°C** sau hipotermie (este rece);
- Are convulsii (contracții involuntare ale mușchilor);
- **I s-a înroșit ombilicul (buricul)** sau plaga (rana) ombilicală are eliminări .

Nu uitați: cu cât copilul este mai mic, cu atât starea lui se poate agrava mai repede.

Apelați la ajutorul unui medic sau chemați „Ambulanța” (903) IMEDIAT ce ați identificat careva dintre simptomele de mai sus!



www.parinti.md



Intrați pe www.parinti.md – un site pentru părinți, unde veți găsi multe recomandări utile ce țin de securitatea copilului, sfaturi de prim-ajutor, comentariile specialiștilor.

Site-ul a fost elaborat în cadrul Campaniei de prevenire a accidentelor produse în condiții casnice la copii „O CASĂ FĂRĂ PERICOLE PENTRU COPILUL TĂU!”, desfășurată în cadrul Proiectului REPEMOL al Ministerului Sănătății cu suportul Agenției Elvețiene de Dezvoltare și Cooperare (SDC) și implementat de Fundația „Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate” din România (CPSS) prin intermediul filialei din Republica Moldova (CPSS Moldova).



În fiecare duminică, la 11
urmărește emisiunea


Părinți și copii

cu Stella Jemna

*O emisiune pentru
mămici, tătici, bunici
și pentru toți acei care
au în grija lor copii*

Rubricile emisiunii:

- ▶ „O vizită în familie”
- ▶ „Sfatul specialistului”
- ▶ „Sfatul psihologului”

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare



Ministerul Sănătății al
Republicii Moldova



Emisiunea „Părinți și Copii” apare în cadrul Campaniei de prevenire a copiilor „O CASĂ FĂRĂ PERICOLE PENTRU COPILUL TĂU!”, derulată de Dezvoltare și Cooperare (SDC), implementată de Fundația „Parteneriat cu Ministerul Sănătății al Republicii Moldova și Co

1:00, la „Moldova 1”
ea TV



În reluare,
poți vedea
emisiunea în fiecare
sâmbătă, la **16:25**
și online la
www.trm.md

venire a accidentelor produse în condiții casnice
lată de Proiectul REPEMOL al Agenției Elvețiene
Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate”, în
mpania IPNA „Teleradio Moldova”.



Țineți minte:

- Accidentele la copiii mici nu sunt întâmplătoare. Ele apar când nu sunt luate toate măsurile de prevenire a accidentelor.
- Măsurile de prevenire a accidentelor casnice la copiii mici sunt simple, eficiente și accesibile oricărui părinte.
- Tații și mamele, bunicii și bunicile sunt, în egală măsură, responsabili pentru supravegherea și asigurarea unei case sigure pentru copil.
- Și fetițele, și băieții au nevoie de aceeași supraveghere și protecție. Ei sunt expuși – în mod egal – riscului de accidentare în locuință și curte.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare



Ministerul Sănătății
al Republicii Moldova



Ministerul Muncii, Protecției
Sociale și Familiei
al Republicii Moldova



Ministerul Educației
al Republicii Moldova



Ministerul Afacerilor Interne
al Republicii Moldova

