

## Každý někdy spadne, ale děti jsou křehké, v mnoha ohledech ještě nejsou šikovné a hlavně nemají zkušenosti a odhad.

Nemůžeme děti uchránit od všeho, ale můžeme se snažit minimalizovat riziko těžkých úrazů, které mohou mít i fatální následky.



### PREVENCE

#### KDYŽ LEZEŠ NAHORU, MŮŽEŠ SPADNOUT DOLŮ!

Skříně, knihovny i postele nejsou prolézačky pro malé horolezce. Děti se natahují pro různé věci, na které nedosáhnou. Proto jim dejte hračky tak, aby na ně dosáhly nebo jim pořídte stabilní nízkou stoličku. Naučte je, že pokud si přistaví židli, pak vždy opěradlem k nábytku.

#### KDYŽ SPADNEŠ Z VÝŠKY, ROZBIJEŠ SE A NEDÁ SE TO SPRAVIT!

Okno zajistěte tak, aby z něj dítě nemohlo vypadnout. Nikdy nenechávejte dítě, aby se samo vyklánělo z okna. Používejte okenní zábrany. Nenechávejte dítě bez dozoru na balkoně. Sami nejlíp víte, jak moc jsou vaše děti zvědavé.

#### NELEZ NIKAM, KDE TO NEZNÁŠ!

Sklepy a studny zajistěte tak, aby do nich děti nemohly spadnout.

#### DÁVEJ POZOR A CHYŤ SE ZÁBRADLÍ!

Dobrou ochranou proti pádům je rozvíjení rovnováhy a pohybových dovedností dítěte. K tomu jsou schody ideální, ale je třeba být opatrný.

#### KOUKEJ, KAM ŠLAPEŠ, HLAVNĚ NA CESTU PŘED SEBE!

Ale když už dítě zakopne a spadne, hlavně se ho neptejte „Cos našel?“.

#### MOKRÁ PODLAHA KLOUŽE. DÁVEJ POZOR, NEBĚHEJ, JINAK SPADNEŠ!

Také doma v koupelně a kuchyni dbejte na to, aby podlaha nebyla mokrá. Ale nejen mokrá podlaha klouže. Kupte dětem bačkory, které nekloužou. Odstraňte malé koberečky a naučte dítě nepohazovat všude hračky.



### PRVNÍ POMOC

#### JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZECH PO PÁDU

##### Odřenyiny

- Stačí odřeninu a okolí vyčistit silným proudem vody a odstranit z rány nečistoty, např. jemným kartáčkem.
- Ránu můžete dezinfikovat Betadinem (nepálí, ale obsahuje jód, při alergii na něj použijte např. Septoderm OP).
- Je dobré mít zásobu prodyšných náplastí.

- Pokud je rána větší, hodí se hydrokoloidní obvaz, který je dobře přilnavý a elastický. To zaručuje, že na rozdíl od tradičních náplastí drží krycí materiál dobře i na koleni nebo lokti. Na ráně jej můžete ponechat po dobu několika dní, aniž by se k ní přilepil. Odstraňování vlhkého obvazu je navíc pro dítě méně bolestivé.

- Příliš hluboké rány nebo zranění, v němž zůstávají nečistoty i po důkladném vyčištění, jsou důvodem k návštěvě lékaře. K lékaři vezměte dítě i v případě, že se vám nedaří zastavit krvácení nebo bolestivost rány při hojení sílí. Stejně tak, pokud rána hnisá nebo se objeví horečka či zimnice.

##### KRVÁCENÍ Z NOSU

- Dítě, které krvácí z nosu, posadte, nechte ho předklonit hlavu a obě strany nosu zmáčkněte.
- Na zátylek mu dejte studený obklad.
- V případě delšího krvácení vyhledejte lékaře.

##### PORANĚNÍ HLAVY

- Pokud je dítě v bezvědomí, nebo na krátkou dobu vědomí ztratilo, je dezorientované, zmatené, zvrací, IHNED volejte záchrannou službu - 155. Dokud nepřijede záchranná služba, se zraněným dítětem nehybejte a nespouštějte ho z očí.

##### PORANĚNÍ PÁTEŘE

- Pokud máte po pádu dítěte podezření na poranění páteře, volejte ihned záchrannou službu - 155.
- S dítětem nehybejte. Pokud je nutné ho odněkud vyprostit, vždy musí být hlava-krk-trup v jedné linii.
- Při uvolňování dýchacích cest NIKDY NEZAKLÁNĚJTE HLAVU, pouze předsuňte dolní čelist.
- Zraněné dítě NIKDY nepřetácejte do stabilizované polohy. Mělo by ležet na zádech, na vodorovné podložce bez podložení hlavy.

##### ZLOMENINY

- Zlomeniny se nikdy nepokoušejte napravovat.
- Dítě posadte nebo položte.
- Neodstraňujte oděv z poraněného místa, pouze v případě podezření na otevřenou zlomeninu oděv rozstříhnete.
- U otevřené zlomeniny se pokuste ránu sterilně zakrýt, použijte například přežehlenou utěrku nebo látkový kapesník. Nikdy se nepokoušejte vracet kost zpět!
- Jestliže dítě se zlomeninou není schopné převozu, s dítětem nehybejte a volejte záchrannou službu - 155. V tomto případě zlomeninu nefixujte, záchranáři zajistí znehybnění odborně.

##### VYRAŽENÉ ZUBY

- Mléčný zub - s vyraženým mléčným zubem si nemusíte dělat starosti.
- Trvalý zub - pokud si dítě vyrazí trvalý zub, je potřeba dítě i se zubem (pokud se vám ho podaří najít) dopravit k zubaři - ideálně do 30 minut. Nalezený zub neomývejte, vezměte ho za korunku - ne za kořen, mohli byste poškodit jemnou tkáň, která je při opětovném vsazení zubu důležitá. Zubaře navštivte i v případě, že je zub jen uvolněný.