

## Nejčastějšími následky pádů jsou krvácející rány, zlomeniny kostí nebo poranění kloubů a otřesy mozku. Následky pádu mohou být i závažnější.

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



### PREVENCE

#### 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!

Tuto větu u bazénu asi budete opakovat často. Dohlédněte na to, aby děti měly vhodnou obuv a nechodily bosy.



### PRVNÍ POMOC

#### JAK POSTUPOVAT PŘI ÚRAZECH PO PÁDU

##### Odřenin

- Stačí odřeninou 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 vezmete 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, **IHNEDE** volejte záchrannou službu - 155. Dokud nepřijede záchranná služba, se zraněným dítětem nehýbejte a nespouštějte ho z očí.

##### PORANĚNÍ PÁTEŘE

- Pokud máte po pádu dítěte podezření na poranění páteře, volejte ihned záchrannou službu - 155.
- S dítětem nehýbejte. 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 nehýbejte 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.