



# PREVENCIJA OZLJEĐIVANJA MALE DJECE



Ozljeđivanje male djece i djece predškolske dobi bitan je uzrok problema i pomora ove dobne skupine. Za razliku od odraslih osoba, mala djeca nemaju zdravstvene tegobe u smislu kroničnih bolesti, ali su ozljeđivanju znatno podložnija.

Nesreće mogu imati kratkotrajne, ali i dugoročne posljedice na rast i razvoj djeteta. Mogu uzrokovati invaliditet i narušiti tjelesno zdravlje, a kako su često uzrok dugotrajnih hospitalizacija i rehabilitacija, ometaju i djetetov psihički i socijalni razvoj jer ono izostaje iz vrtića, ne može se igrati i družiti s vršnjacima te sudjelovati u ostalim aktivnostima normalnima za dječju dob.

S ekonomskog stajališta, ozljede su, dugoročno gledano, vrlo skupe za zajednicu. Ne samo što su skupe hospitalizacije, terapijski i rehabilitacijski zahvati, već su prisutni i gubici novca zbog izostanka s posla roditelja koji njeguju djecu.

Zbog svega navedenog, ozljede u male djece predstavljaju značajan javnozdravstveni problem, koji zahtjeva intervenciju.

**Na sreću, većina ozljeda može se spriječiti. u tome najvažniju ulogu imate upravo vi – roditelji i odgajatelji. Ponekad se teške nesreće mogu spriječiti vrlo jednostavnim postupcima, samo treba znati kako. Svaki roditelj želi najbolje moguće zaštititi svoje dijete, a ova će vam knjižica vrlo jednostavnim savjetima ukazati na što morate obratiti pažnju i koje su situacije rizične za nastanak ozljeda.**

Prevenција ozljeda u male djece nužna je za njihovo sretnije djetinjstvo, a nju mogu provoditi educirani roditelji koji će tada i djecu lakše podučiti kako da se čuvaju ozljeda i kako da pozovu pomoć.

*Izdavač:*  
Nastavni ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE  
Odjel socijalne medicine

*Za izdavača:*  
Ravnatelj prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

*Urednik:*

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.  
*Uredništvo:*  
Dr.sc. Đulija Malatestinić, dr.med.  
Svjetlana Gašparović, dr.med.

*Lektor:*  
Vjekoslava Lenac, prof.

*Grafičko-tehničko uređenje, priprema  
za tisak i tisak:*

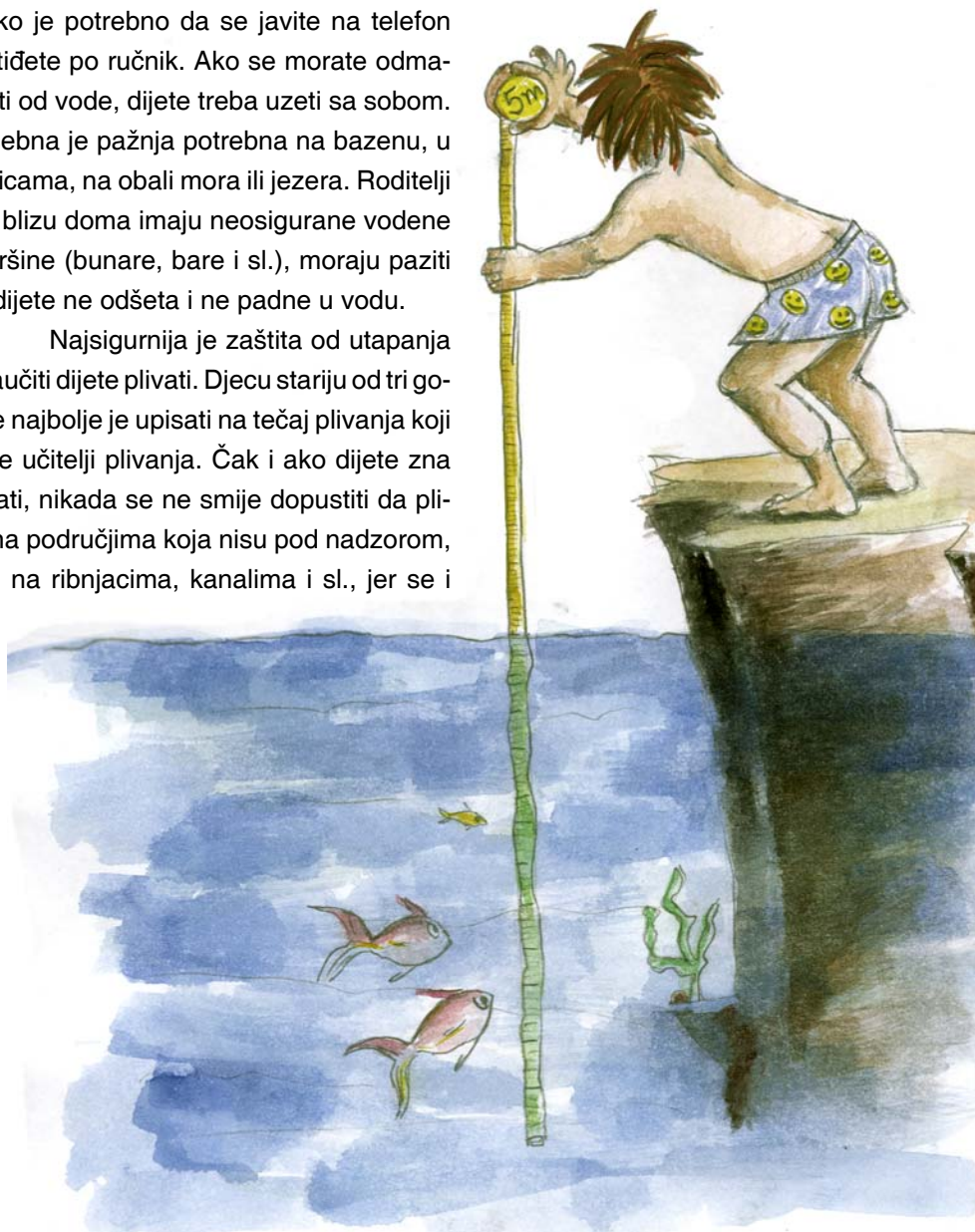
Knjižica je tiskana uz potporu Grada Rijeke, Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb.

## PREVENCIJA OZLJEĐIVANJA U VODI

U najvećoj su opasnosti od utapanja u vodi djeca u dobi do četiri godine. Ona se mogu utopiti za sekundu, u svega nekoliko centimetara vode. To se može dogoditi u kadi, dječjem bazenu, umivaoniku, lavoru ili ribnjaku.

Malo dijete ne smije se nikada ostaviti samo u kadi, čak niti toliko koliko je potrebno da se javite na telefon ili otiđete po ručnik. Ako se morate odmaknuti od vode, dijete treba uzeti sa sobom. Posebna je pažnja potrebna na bazenu, u toplicama, na obali mora ili jezera. Roditelji koji blizu doma imaju neosigurane vodene površine (bunare, bare i sl.), moraju paziti da dijete ne odšeta i ne padne u vodu.

Najsigurnija je zaštita od utapanja – naučiti dijete plivati. Djecu stariju od tri godine najbolje je upisati na tečaj plivanja koji vode učitelji plivanja. Čak i ako dijete zna plivati, nikada se ne smije dopustiti da pliva na područjima koja nisu pod nadzorom, npr. na ribnjacima, kanalima i sl., jer se i



tada djeca mogu utopiti ako precijene svoje sposobnosti ili podcijene dubinu mora ili jačinu vodenih struja.

## SAVJETI

- ✓ Prije nego što skočite u vodu, dobro promislite: uvijek pogledajte koliko je voda duboka!
- ✓ Prvi skok neka bude uvijek na noge!
- ✓ Skakanje u nepoznatu, tamnu ili prljavu vodu opasno je!
- ✓ Ako je moguće, plivajte u grupi!
- ✓ Pri skoku na glavu uvijek pružite ruke naprijed!
- ✓ Budite pripravnici na moguće nezgode!

## SIGURNOST U PROMETU

Mala djeca često hodaju po cesti i prelaze je sama. Malo je djece u dobi do osam godina koja su sposobna sama sigurno prijeći cestu. Naime, mala djeca misle da ih vozač vidi ako oni vide vozača ili automobil te da se automobil može zaustaviti u trenutku. Osim toga, njihovo vidno polje obuhvaća trećinu vidnog polja odraslih, rijetki mogu i znaju ocijeniti kojom se brzinom promet odvija pa ne prepoznaju opasnost i ne reagiraju na nju. Jako mala djeca misle da su automobili bezopasna živa bića!

Čim djeca prohodaju, mora ih se početi učiti sigurnom ponašanju u prometu. To se uči zapažanjem i vježbom. Djeca uče i stječu navike oponašanjem roditelja, stoga je vrlo bitno ponašanje roditelja. Roditelj može unedogled govoriti djetetu da se na cr-



veno svjetlo na semaforu ne smije prelaziti cesta, ali ako on sam to ne poštuje, neće ni dijete. Stoga je bitno djetetu biti dobar uzor.

## SAVJETI

- ✓ Uvijek se zaustavite korak do ruba pločnika ili ruba ceste, nikad ne trčite ravno na cestu!
- ✓ Poslušajte i promotrite promet koji dolazi s lijeve pa s desne i opet s lijeve strane! Naučite djecu koja ne razlikuju lijevu od desne strane da pogledaju «na tu stranu, na onu stranu i opet na tu stranu».
- ✓ Počekajte da se cesta isprazni! Budite pažljivi i gledajte cestu dok je sigurno ne prijeđete.
- ✓ Postupno dopustite djetetu da ono vodi vas!
- ✓ Pratite svoju djecu dok ne dokažu da se znaju kao pješaci sigurno orijentirati i ponašati!

Nešto veća djeca sudjeluju u prometu kao biciklisti. Padovi s bicikla česti su, a ako je ozlijeđena glava, mogu imati i vrlo teške posljedice. Djeca uglavnom nerado nose kacige jer nisu «cool», a roditeljima su ponekad pre-skupe ili smatraju da za bicikl nisu potrebne u istoj mjeri kao za motocikl. Ali, kaciga štiti dijete od ozbiljnih ozljeda glave pri padu. Dječja kaciga izrađena je tako da se može prilagoditi veličini glave. Mora udobno prilijegati, a ne spadati s glave. Kupiti valja samo onu kacigu koja ima atest!

## SAVJETI

- ✓ Ograničite djetetovu samostalnu vožnju biciklom na dvorište, sigurne putove i prilaze, dok ne nauči dobro voziti. Dijete smije biti sudionik u prometu samo u pratnji odraslih.
- ✓ Naučite dijete da prepozna i poštuje prometne znakove i pravila, da se zaustavi prije nego što biciklom izađe na cestu te da u prometu uvijek bude oprezno.

Od najranije dobi djeca su sudionici u prometu i kao sputnici u automobilu. U automobilu djeca moraju biti pravilno smještena u odgovarajućoj sjedalici i vezana. To je vrlo bitno jer u prometnim nesrećama svake

godine strada (ozlijedi se) ili pogine više djece nego ih se razboli od bilo koje ozbiljne bolesti.

Dječje sigurnosno sjedalo u automobilu mora biti pravilno postavljeno i pričvršćeno, a sigurnosni pojas mora se zakopčati tako da usko priliježe uz tijelo djeteta, a da ga nigdje ne žulja. Za djecu različite dobi postoje različita sjedala.

Za djecu do dobi od devet mjeseci, odnosno do deset kilograma težine, koriste se sigurnosne ležaljke koje su smještene tako da je dijete leđima okrenuto u smjeru vožnje. Ako su na prednjem sjedištu (mjesto suvozača), zračni jastuk suvozača mora biti isključen!

Za djecu od devet mjeseci do oko šest godina koriste se sigurnosna sjedala koja su smještena na stražnjem sjedištu, iza suvozača (nikako u sredini!), u kojima dijete sjedi i pričvršćeno je pojasom sjedalice.

Za djecu stariju od šest godina pa sve dok ne narastu dovoljno da im sigurnosni pojas automobila dobro pristaje (oko 150 cm), koriste se posebni jastuci ili podmetači, tako da je dijete sjedeći na takvom podmetaču više i može se normalno vezati pojasom.

Pojas je najefikasnije sredstvo za sprječavanje ozljeđivanja i pogibija kod prometnih nesreća. Devetero od desetero djece nije u automobilu pravilno zaštićeno, a s obzirom na to da su prometne nesreće vodeći uzrok ozljeđivanja djece do dobi od 15 godina, samo taj mali korak – vezivanje pojasa – znatno bi pridonio sigurnosti u prometu.

## PREVENCIJA OZLJEĐIVANJA OD VATRE

Vatra djecu očara. I kada znaju da je opasna, njeni ih plameni jezici privlače. Djecu treba naučiti što im je činiti ako dođe do požara. Mjesto gdje gori valja napustiti čim prije,



pomoć se zove sa susjedovog telefona, a ne iz gorućeg stana. Ako je u stanu gust dim, koji je vrlo toksičan, treba puzati nisko ispod dima. Kod evakuacije treba provjeriti vrata: ako su vruća ili ispod njih izlazi dim, treba naći drugi izlaz. Kada se jednom izađe, treba vani i ostati, a ako netko nedostaje, treba reći vatrogascima.

Zapaljiva sredstva uvijek treba držati van dosega djece, pogotovo šibice i upaljače, jer djeca im neće odoljeti. Djeci od tri do osam godina šibice i upaljači vrlo su zanimljivi te ih treba upozoriti da to nisu igračke, da se igrajući njima mogu ozlijediti te da, ako ih nađu na cesti, moraju odmah obavijestiti odrasle.

Svjetska iskustva ukazuju na to da kod požara najviše ljudi umire zbog dima i otrovnih plinova koji se stvaraju pri požaru, a manje zbog posljedica opekline. Kod požara, u najvećoj su opasnosti djeca do pet godina. Uхвати ih panika pa se sakriju u ormar ili pod krevet. Mala djeca trebaju posebnu pomoć da se spase od vatre.

## SAVJETI

- ✓ Ako vas je zahvatila vatra – stanite! Trčanje raspiruje vatru i uzrokuje jače gorenje. Pozovite pomoć i ne trčite!
- ✓ Bacite se na tlo i pokrijte obraz i oči!
- ✓ Valjajte se po podu kako biste ugasili goruću odjeću!
- ✓ Opekline do dolaska hitne medicinske pomoći hladite čistom hladnom vodom.

Do požara dolazi vrlo lako i zato je prevencija požara vrlo bitna. Da bi se preveniralo požar, treba temeljito pregledati stan, prije svega energetske izvore i vodove, koji su zbog nepravilnosti čest uzrok požara. Otkrivene kvarove treba što prije otkloniti. U stanu i podrumu ne smije se držati veća količina zapaljivih stvari. Plinovi ili pare koji se oslobađaju hlapljenjem zapaljivih stvari opasni su i mogu izazvati požar ili eksploziju.

Za sprečavanje požara u stanu moguće je kupiti naprave za otkrivanje i javljanje požara, koje se aktiviraju kod pojave dima, plamena ili topline koja uzrokuje požar, te detektore za plin koji se rabi u kućanstvu. Preporučljivo je u stanu i automobilu imati ručni protupožarni aparat kojim se može brzo i lako ugasiti male i početne požare. Većoj djeci treba ukazati na opasnost od vatre i naučiti ih pravilno rabiti protupožarne aparate.

## PREVENCIJA OPARINA

Najčešći uzroci opekline kod male djece upravo su vruće tekućine, češće nego vatra. Vruća voda može jako brzo prouzročiti opasne i bolne oparine te ostaviti ružne ožiljke. Velik broj djece mlađe od pet godina svake se godine primi u bolnicu zbog oparina.

Da bi se spriječio nastanak oparina vrelim tekućinama u kuhinji, vruću hranu i tekućinu ne smije se stavljati na rub stola ili kuhinjskog elementa. Ne smije se stavljati ni na stolnjak koji dijete može povući i tako proliti vodu po sebi. Ako se u ruci drži nešto vruće, ne smije se u isto vrijeme držati i dijete. Za vrijeme kuhanja dijete mora biti što dalje od štednjaka, a ručke posuđa okrenute prema stražnjem dijelu štednjaka. Sigurnije je rabiti stražnje ploče.

Dijete se može opečiti i u kupaonici. Da bi se to preveniralo, uvijek treba provjeriti koliko je voda vruća – najbolje je otvoriti vruću vodu i pustiti je da teče, zatim izmjeriti temperaturu termometrom za vodu. Za sigurno kupanje termostat na bojleru mora biti namješten na 50 °C. Prije nego se dijete stavi u kadu za kupanje, treba provjeriti temperaturu vode. Dječja koža lakše se opeče od kože odrasloga. Za vrijeme kupanja na dijete se mora paziti – mala





djeca mogu i sama otvoriti vruću vodu, a starija djeca mogu opeći mlađu. Dijete treba naučiti da toči prvo hladnu, a zatim postupno dodaje toplu vodu.

## SAVJETI

- ✓ Na opareni dio tijela odmah pustite mlaz hladne vode ili ga potopite u čistu, hladnu vodu. Hlađenje smanjuje djelovanje topline u dubinu tkiva i smiruje bol.
- ✓ Hladite toliko vremena dok bol ne mine.
- ✓ Odmah svucite odjeću da spriječite pregrijavanje. Ako se odjeća prilijepila za kožu, hladite sve zajedno.
- ✓ Oparine i opekline veličine veće od kovanog novca mora zbrinuti liječnik!

## PREVENCIJA OZLJEĐIVANJA EKSPLOZIVNIM NAPRAVAMA, ORUŽJEM I STRUJOM

U Hrvatskoj se još uvijek osjećaju posljedice Domovinskog rata u obliku zaostalih nagaznih i protupješačkih mina. Djecu treba podučiti da ne lutaju po nesigurnom terenu i da nikako ne ulaze u nerazminirana područja. U području blizu označenih minskih polja igru treba strogo zabraniti.

Vrlo je opasno držati vatreno oružje u kući. Ako roditelji već posjeduju pištolj, zračnu ili lovačku pušku, onda oružje mora biti nenabijeno (bez streljiva) i zaključano u posebnom ormariću, van doseg djece, a streljivo pohranjeno na drugom mjestu, također pod ključem.

Električne instalacije i uređaje mora se redovito održavati, a električne aparate ukloniti od doseg djece. Plinske boce drže se na sigurnom mjestu. Dijete treba vrlo rano upozoriti na opasnost od struje i zabraniti mu guranje prstiju u utičnice. Dok su djeca mala, električne utičnice najsigurnije je pokriti i zaštititi posebnim utikačima koji sprečavaju guranje prstiju i drugih predmeta u utičnice.

# PREVENCIJA OTROVANJA LIJEKOVIMA I RAZLIČITIM KEMIJSKIM SREDSTVIMA

Uobičajene stvari u domaćinstvu, kao što su sredstva za čišćenje, kozmetička sredstva, insekticidi, čak i neke sobne biljke, a naročito lijekovi, najčešći su uzroci trovanja u kući.

Svake godine velik broj djece liječi se u bolnici zbog trovanja; polovica od toga zbog trovanja lijekovima. Najčešće su žrtve otrovanja djeca do pet godina, naročito ona koja su tek prohodala.

Ako dijete proguta otrovnu ili sumnjivu tvar, treba odmah pozvati odabranog ili dežurnog liječnika koji će dati detaljne upute. Po potrebi će se liječnik posavjetovati s Toksikološkim zavodom Instituta za medicinu rada u Zagrebu.

Većina trovanja može se spriječiti pravilnom uporabom i pohranjivanjem toksičnih sredstava van doseg djece. Sva kemijska sredstva treba pospremiti (i zaključati) nakon uporabe u ormar, gdje ih djeca ne mogu doseći. Stare lijekove treba baciti u za to predviđene kontejnere. Sredstva za čišćenje, lijekove i otrove treba držati u originalnoj ambalaži. U domaćinstvu treba držati samo neophodne lijekove i otrove i točno se pridržavati uputa za uporabu i pohranjivanje.



- ✓ Kod sumnje na trovanje ostanite mirni i smirite i dijete.
- ✓ Pogledajte djetetu u usta i odstranite sve vidljive zao-statke otrova, odnosno lijeka! Ne izazivajte povraćanje i ne dajte piti ili jesti ništa bez prethodnog dogovora s liječnikom!
- ✓ Uzmite dijete sa sobom do telefona i pozovite liječnika kojemu morate reći dob djeteta i koliko je dijete teško te podatke o vrsti i količini otrova.
- ✓ Pridržavajte se liječničkih uputa; ako vam preporučí pregled u ambulanti, sa sobom uzmite i proizvod ili sredstvo kojim se dijete otrovalo.

## **PREVENCIJA UGUŠENJA SITNIM PREDMETIMA I HRANOM**

Dojenčad i mala djeca stavljaju u usta sve što im dođe pod ruku. Valja ih zaštititi tako da se sitni predmeti pohranjuju van njihova dosega. Sitni predmeti ne smiju nikada biti na podu ili na niskim policama. Moguća su ugušenja sitnim igračkama, kockicama, puzzlama i sl., pa uvijek treba paziti je li pojedina igračka primjerena dobi djeteta. Na omotu igračke piše za koju je dob djeteta namijenjena. Starija se djeca moraju naučiti da spremaju igračke na više police. Dijete se može ugušiti i sitnim predmetima kao što su špekule, čavlići, pribadače, vijci, nenapuhani baloni, komadići bojica, nakit, male baterije i dr.

Komadići tvrde hrane također su opasni za djecu mlađu od četiri godine. Koristan je savjet pedijatra ili obiteljskog liječnika o tome kada je dijete dovoljno odraslo da može jesti lješnjake, grožđice, tvrde bombone, sirovo korijenje (mrkva), grožđe. Najopasniji je kikiriki. Treba biti oprezan i utvrditi kada je dijete dovoljno staro da se može liječiti tabletama i kapsulama.

Prva pomoć kod gušenja kada je dijete pri svijesti: ako dijete može kašljati, govori ili diše bez većih teškoća, ne pomažite mu, već potražite liječničku pomoć; ako dijete ne može kašljati, govoriti ili disati, ukažite mu *prvu pomoć*.

*Za dojenče:* dojenče treba uhvatiti jednom rukom, položiti ga na svoju podlakticu glavom i licem koso prema dolje pod kutom od oko 60°, tako da su glava i vrat zahvaćeni prstima. Dlanom druge ruke udariti četiri puta



zaredom između lopatica. Ako to nije pomoglo, okrenemo dijete na leđa, s glavom niže od prsiju, pa se četiri puta pritisne na prsnu kost kao kod vanjske masaže srca. Zatim treba otvoriti usta i pokušati odstraniti strano tijelo ako se ono pojavilo u ustima. Strano tijelo vadi se samo ako se ono jasno vidi, ne smije se naslijepo gurati prst u ždrijelo!

*Za starije dijete:* treba stati iza djeteta i obuhvatiti ga tako da je vaša stisnuta šaka palčanom stranom naslonjena na mjesto između pupka i donjeg kraja prsne kosti. Četiri puta jako i brzo pritisnuti prema nazad i gore. Ponavljajte toliko puta dok se dišni putovi ne oslobode – opisani zahvat oslobađanja dišnih putova od stranog tijela naziva se Heimlichov hvat i upotrebljava se i kod odraslih osoba.

Ako je dijete bez svijesti, poplavi, ili ako više ne diše, neodgodivo treba početi s umjetnim disanjem. Kod malog djeteta ustima se obuhvate nos i usta, a kod većeg ustima se obuhvate samo usta, a nos se zatvori palcem i kažiprstom druge ruke. Ako je netko u blizini, zamoli ga se da pozove hitnu medicinsku pomoć.

## **PREVENCIJA OZLJEĐIVANJA KOD PADOVA**

Padovi su najčešći uzrok prijama djeteta u bolnicu. Stan je pravo «minsko polje» za sve moguće opasne padove djece svih dobnih skupina. Djeca mogu pasti po stepenicama ili s namještaja te s balkona ili kroz otvoren prozor pa valja poduzeti odgovarajuće mjere za sprečavanje padova i ozljeđivanja.

Dojenče se ne smije ostaviti samo u postelji, na stolu ili na kauču. Budna novorođenčad može na poticaj (npr. dodirrom tabana), ali i spontano, činiti naizmjenične pokrete puzanja i samostalno se kretati po ravnoj, tvrdoj podlozi te tako pasti sa stola za previjanje.

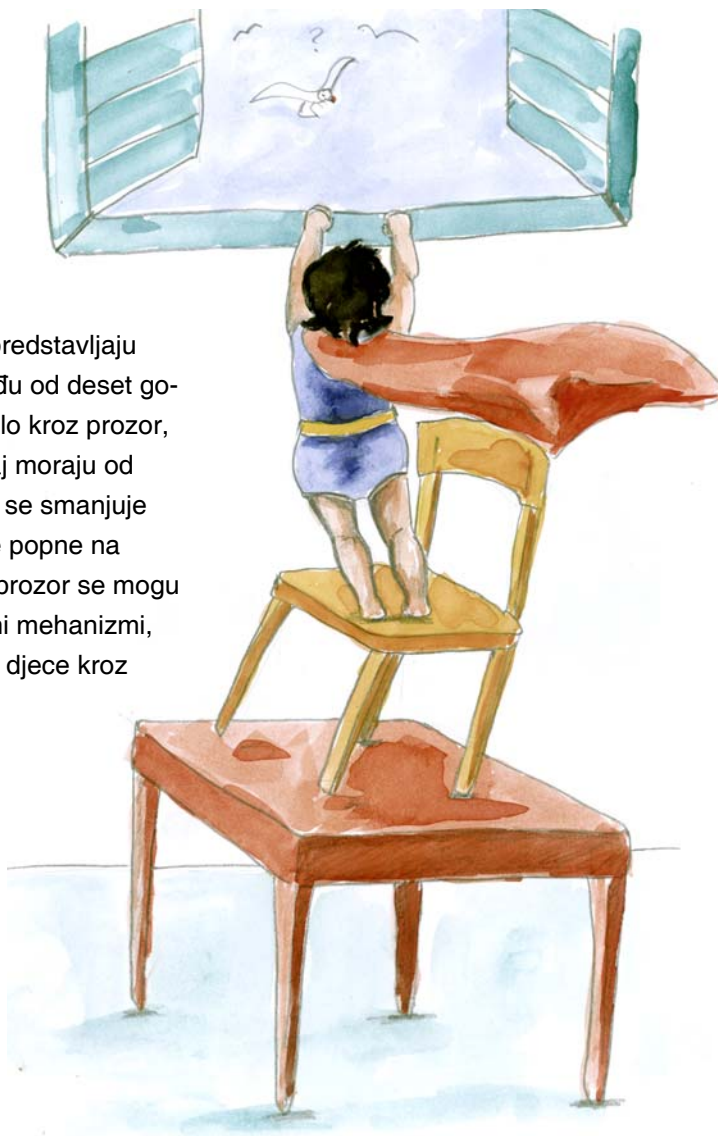
Kada se dijete posjeda u njegovu stolicu ili kolica, uvijek se mora zavezati.

Stubište mora biti dobro osvijetljeno i čisto. Djeca se ne smiju igrati na stubištu. Dok su djeca mala, korisne su sigurnosne pregrade na vrhu stepenica. Pregrade moraju biti dovoljno guste da dijete ne može između njih provući glavu.

Djeca se ne smiju sama igrati na balkonima i otvorenim terasama na višim katovima.

Posebno su opasne nedovršene kuće s neograđenim balkonima! Ograde treba provjeriti i one nedovoljno čvrste popraviti.

Neosigurani prozori, otvoreni samo nekoliko centimetara, predstavljaju opasnost za djecu mlađu od deset godina. Da dijete ne bi palo kroz prozor, stolice i ostali namještaj moraju od njega odmaknuti. Time se smanjuje mogućnost da se dijete popne na stolicu do prozora. Na prozor se mogu postaviti metalni zaštitni mehanizmi, koji sprečavaju padove djece kroz prozor.



## SADRŽAJ KUĆNE LJEKARNE

Da bi se pravilno zbrinula svaka ozljeda, svako kućanstvo mora imati pribor i lijekove za pružanje prve pomoći. Pribor se čuva u zaključanom ormariću ili sanitetskoj torbici, na mjestu zaštićenom od topline, vlage i svjetla.

### Sadržaj kućnog pribora za prvu pomoć:

- ✓ sterilne gaze (različite veličine),
- ✓ sterilne komprese,
- ✓ ljepljive vrpce (flaster, leukoplast) raznih veličina,
- ✓ zavoj različitih širina i dužina,
- ✓ trokutne marame,
- ✓ elastični zavoj za uganuti zglob,
- ✓ vata,
- ✓ dezinficijens za pribor, npr. 2%-tni asepsol,
- ✓ alkohol, 76%-tni, za dezinfekciju kože,
- ✓ hidrogen, 3%-tni, za dezinfekciju kože,
- ✓ krema ili mast za male opekline,
- ✓ krema za ubode insekata,
- ✓ tablete protiv bolova,
- ✓ tablete protiv grčeva,
- ✓ biljni sirupi protiv kašlja i za olakšavanje iskašljavanja,
- ✓ tablete protiv mučnine tijekom vožnje,
- ✓ razni pribor: škare, zaštićeni nožić za brijanje (žilet), sigurnosne igle, toplomjer, rukavice za jednokratnu uporabu, baterijska svjetiljka.

Rok trajanja lijekova i sanitetskog materijala treba redovito provjeravati i zastarjelo zamijeniti.

