

Sigurno kroz prvu godinu

Preporuke za
prevenciju
ozljeda kod
djece
(0 - 1 godina)



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

SIGURNO SPAVANJE

- ★ Dijete treba spavati na tvrdom i ravnom madracu u svom krevetiću.
- ★ Preporučuje se dječji krevetić držati u sobi s roditeljima barem do 6. mjeseca života.
- ★ Kada uspavljujete dijete, polegnite ga na leđa u krevetić.
- ★ Dijete ne smije spavati na kauču, fotelji ili drugom mekanom namještaju.
- ★ Ne stavljajte u krevetić ukrasne ogradice, igračke, jastuke.
- ★ Ne stavljajte dijete u krevetić s podbradnikom ili ogrlicom oko vrata.
- ★ Ne postavljajte krevetić u blizinu predmeta koje dijete može povući.









SIGURNO KUPANJE



OSNOVNO PRAVILO SIGURNOG KUPANJA DJETETA:

STALAN NADZOR ODRASLE OSOBE.

DJECA SE MOGU UTOPITI U VRLO MALOJ KOLIČINI
VODE (U SVEGA NEKOLIKO CENTIMETARA VISINE), U
VRLO KRATKOM VREMENSKOM RAZDOBLJU.

-  Pripremite sve potrebno za kupanje nadohvat ruke kako ne biste trebali ostavljati dijete samo.
-  Kada treba biti čvrsta, stabilna i imati protukliznu zaštitu.
-  Temperaturu vode provjerite termometrom (37-38 °C), unutarnjom stranom lakta ili zapešća.
-  Razina vode u kadici treba biti jako niska - za dijete koje sjedi, ne viša od razine pupka.
-  Nakon kupanja odmah ispraznite kadicu te za vrijeme kupanja ne koristite igračke u koje može ući voda - lako dođe do pojave plijesni.
-  Dijete položite tako da je njegova glava naslonjena na podlakticu osobe koja ga kupa.



PREVENCIJA GUŠENJA



- 🍎 Prilikom hranjenja gustom i krutom hranom, dijete treba biti u uspravnom položaju.
- 🍎 Dijete ne hranite hranom koja može izazvati gušenje (bomboni, orašasti plodovi, kokice, grickalice).
- 🧸 Koristite igračke primjerene za djetetovu dob, bez oštih rubova i sitnih dijelova koji se mogu odvojiti.
- 🧸 Držite plastične vrećice i balone izvan doseg djeteta. Dijelovi plastičnih vrećica i balona mogu uzrokovati gušenje.
- ☀️ Nikada ne ostavljajte dugmaste baterije, koje se nalaze u nekim uređajima i igračkama, nadohvat djeteta te se pobrinite da se ne mogu izvaditi iz uređaja. Ne mijenjajte ih pred djetetom. Ako sumnjate da je dijete progutalo bateriju, hitno potražite liječničku pomoć!



☀ Zagrcavanje je prirodan refleks koji štiti od gušenja - ono je glasno, a dijete se aktivno trudi izbaciti hranu, glasno kašlje.

☀ Gušenje nastaje kao posljedica začepljenja dišnog puta, često u tijeku igre ili hranjenja. Dijete tijekom gušenja pokušava udahnuti zrak, otežan je pokušaj glasanja te brzo postaje plavkasto, osobito po sluznicama.

POTREBNO JE ODMAH INTERVENIRATI!



Dijete okrenite na trbuh licem prema dolje i držite ga podlakticom na koljenu. Donjim dijelom dlana slobodne ruke pet puta udarite između lopatica djetetovih leđa.



Nakon svakog udarca provjerite je li dijete izbacilo predmet gušenja.



Ako dijete nije izbacilo predmet gušenja, okrenite ga na leđa, rukom pridržavajte glavu i pet puta prstima pritisnite u području donjeg dijela prsne kosti.



AKO SE DIJETE I DALJE GUŠI, NAZOVITE BROJ HITNE POMOĆI 194 ILI 112 TE NASTAVITE S POSTUPKOM PRVE POMOĆI KOD GUŠENJA.

AKO DIJETE U POTPUNOSTI PRESTANE DISATI, HITNO ZAPOČNITE S REANIMACIJOM PREMA UPUTI HITNE POMOĆI.

PREVENCIJA PADOVA



- ☀️ **NIKADA** ne ostavljajte dijete na povišenoj podlozi bez nadzora odrasle osobe.
- ☀️ Držite jednu ruku na djetetu kako biste spriječili prevrtanje s povišene podloge na pod (npr. prematalice).
- ☀️ Zaštitnom ogradom/vratima osigurajte stubište na oba kraja.
- ☀️ Prozore i balkonska vrata osigurajte zaštitom kako ih djeca ne bi mogla samostalno otvoriti.
- ☀️ Vodite računa o tome da je pod uvijek čist i suh te da na njemu nema predmeta koji mogu izazvati klizanje.
- ☀️ Ispod tepiha stavite protuklizne podloge.
- ☀️ Pričvrstite namještaj uza zid.
- ☀️ Posebnu opasnost predstavljaju komode - čak i ako su niske, dijete može otvoriti ladice, što olakšava prevrtanje.
- ☀️ Ne koristite hodalice - osim što su opasne i dijete se može prevrnuti, djeca tako uče nepravilne obrasce kretanja.

ZAŠTITA OD ELEKTRIČNIH I TOPLINSKIH INSTALACIJA, PREVENCIJA OPEKLINA



- Dok ne upotrebljavate manje električne uređaje, isključite ih iz struje i sklonite izvan dosega djeteta.
- Na utičnice postavite zaštite.
- Produžne kablove pokušajte sakriti iza namještaja.
- Kuhajte što je više moguće na stražnjim plamenicima štednjaka, a ručke posuda okrenite od ruba elementa.
- Osigurajte vrata pećnice kako je djeca ne bi mogla sama otvoriti.
- Nikada ne jedite, ne pijte i ne prenosite ništa vruće u blizini djeteta ili s njim u naručju.
- Provjerite temperaturu mlijeka i hrane koje nudite djetetu.
- Držite vruću hranu i vruće tekućine izvan dohvata djeteta.
- Ne ostavljajte vruću hranu i vruće tekućine blizu ruba stola ili radne ploče.


ZAŠTITA OD ŠTETNIH TVARI









- ❗ Lijekove i proizvode koji sadrže kemikalije opasne za djecu (kozmetičke i higijenske proizvode, sredstva za čišćenje, deterdžente u kapsulama, razrjeđivače, boje, pesticide) - potrebno je čuvati na odgovarajući način, daleko od pogleda i dohvata djece, pod ključem, u visokom ormariću ili u ladici koju dijete ne može otvoriti.
- ❗ Otrovnne biljke držati izvan dosega djeteta.
- ☀️ Ako dijete proguta kemikaliju ili lijek – odmah treba potražiti hitnu pomoć (nazvati broj 112 ili 194) i ponijeti ambalažu sa sobom kako bi liječnici mogli vidjeti čemu je dijete bilo izloženo. Također možete nazvati Centar za kontrolu otrovanja Instituta za medicinska istraživanja i medicinu rada u Zagrebu.

Telefonska služba Centra za kontrolu otrovanja (CKO) Instituta za medicinska istraživanja i medicinu rada u Zagrebu dostupna je od 0-24 h svaki dan na telefonskom broju 01 2348 342 za informiranje o ispravnom postupanju u slučaju otrovanja.

SIGURNO NA SUNCU

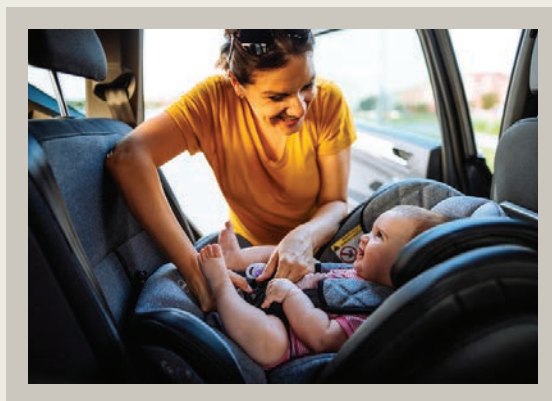
 NIKADA NE OSTAVLJAJTE DIJETE BEZ NADZORA U AUTOMOBILU, A LJETI ČAK NI UZ DJELOMIČNO OTVORENE PROZORE – TEMPERATURA DJETETOVA TIJELA RASTE 3-5 PUTA BRŽE OD TEMPERATURE TIJELA ODRASLE OSOBE. U SAMO 10 MINUTA TEMPERATURA U AUTOMOBILU MOŽE DOSEĆI 50 °C I TAKO UGROZITI ŽIVOT DJETETA.






-  Tijekom ljetnih mjeseci izbjegavajte boravak na otvorenom između 10 i 17 sati.
-  Izbjegavajte izlaganje djece mlađe od godine dana direktnom suncu.
-  Koristite zaštitna sredstva s najvećim faktorom (50+).
-  Odjenite dijete u laganu odjeću i koristite šešir široka oboda.
-  Ne prekrivajte kolica ili autosjedalice tkaninom zbog opasnosti od pregrijavanja i sprječavanja cirkulacije zraka.
-  Na moru i drugim vodama djeca trebaju nositi sigurnosni prsluk primjeren njihovoj dobi, visini i težini te biti pod stalnim nadzorom.



SIGURNA VOŽNJA U AUTOMOBILU

UVIJEK KORISTITE
AUTOSJEDALICU - BEZ
OBZIRA NA DUŽINU
VOŽNJE



-  Autosjedalica mora biti ispravno pričvršćena, primjerena djetetovu uzrastu, okrenuta suprotno od smjera vožnje do minimalno 15 mjeseci starosti, a preporučuje se i kasnije, ovisno o vrsti sjedalice.
-  Optimalan nagib kod postavljanja autosjedalice za novorođenčad je oko 45 stupnjeva u odnosu na tlo, a za djecu stariju od šest mjeseci je oko 60 stupnjeva.
-  Dijete u automobilu ne smije biti u debeloj zimskoj odjeći jer to onemogućava dovoljno zatezanje pojasa. Nakon što vežete dijete, slobodno ga prekrijte dekom.
-  Izravnati pojasevi moraju izlaziti u razini ramena te biti zategnuti tako da samo jedan prst stane između djetetove ključne kosti i pojasa.
-  Ne koristite autosjedalice koje su bile u sudaru ili im je istekao rok trajanja. Rabljene autosjedalice kupujte samo iz provjerenih izvora. Najsigurnije su nove autosjedalice.

IMPRESSUM



Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za epidemiologiju i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti
Mjesto i godina izdavanja: Zagreb, 2023.

IZVORI:

<https://www.unicef.org/croatia/izvjesca/bro%C5%A1ura-za-roditelje-sigurno-djetinjstvo>

<https://www.hzjz.hr/aktualnosti/sigurno-na-suncu-preporuke-za-sigurniji-boravak-na-suncu/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/sigurno-u-vodi/>

<https://www.roda.hr/>

<https://www.cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm>

<https://koprivnicko-krizevacka-policija.gov.hr/vijesti/savjeti-za-pravilno-koristenje-autosjedalica-17182/17182>

<https://www.certifico.com/component/attachments/download/2701>

<https://youtu.be/jVxigmjdREM?si=mKIRm0t9K7c9kE0O>, Hrvatski Crveni križ

<https://najdoktor.com/gusenje/a401>

<https://staysafe.org/>

<https://kidshealth.org/>

