

FIRST AID

FOR THE UNDER 5s

Kā padarīt Jūsu mājokli drošāku
Informācija, norādes un ieteikumi



Mājokļa drošības informācija un ieteikumi...

Dažus riskus ir viegli pamanīt – citi nav tik redzami. Palūkojieties apkārt savās mājās un kad esat ciemos un padomājiet par **drošību**, izmantojot šo kontrolsarakstu – tas var novērst negadījumu!

Drošība dzīvojamā istabā

- Nekad neatstājiet savu mazo uz krēsla, dīvāna, gultas utt., jo viņš/ viņa var novelties (jau no 2 mēnešu vecuma).
- Visās stikla durvīs un zemos logos ir jābūt drošības stiklam vai drošības plēvei.
- Mēbeles, kas atrodas pie loga, ir jāpārstumj, lai Jūsu bērns nevarētu uzrāpties uz palodzes.
- Izslēdziet slēdzamās kontaktligzdas un noslēdziet tukšās kontaktligzdas ar plastmasas drošības vāciņiem.
- Karsts dzēriens var applaucēt bērnu 15 minūtes pēc tā pagatavošanas, turiet karstus dzērienus bērnam neaizsniedzamā vietā, prom no galda/ darbvirsmas malām, un neatstājiet tos uz zemiem kafijas galdiem.
- Nekad neturiet rokās bērnu un karstu dzērienu vienlaicīgi.

Drošība priekšnamā un kāpnēs

- Uzstādiet drošības vārtiņus kāpņu augšā un apakšā.
- Kāpnēm jābūt labi apgaismotām un brīvām no šķēršļiem
- Kāpjot lejā pa kāpnēm, turieties pie margām.

Drošība vannas istabā

- Vienmēr piepildiet vannu vispirms ar auksto ūdeni un pārbaudiet temperatūru ar elkonī. Nedrīkst būt karstuma vai aukstuma sajūta.
- Pie vannas vai dušā ir jābūt neslīdošam paklājiņam.
- Bērnu nekad nedrīkst atstāt vannas istabā bez uzraudzības.

Drošība guļamistabā

- Nekad nenovietojiet bērna gultiņu radiatora tuvumā, jo Jūsu bērns tad var pārkarst.
- Pārlicinieties, ka matracis atbilst gultiņas izmēriem (sprauga starp gultiņas malu un matraci nevienā pusē nedrīkst pārsniegt 1 cm).
- Bērna gultiņā nedrīkst būt spilvens, jo tas var izraisīt nosmakšanu.

- Bērniem, kas nav sasnieguši gada vecumu, nedrīkst izmantot dūnu segas.
- Jāizvairās no mīksto apmališu izmantošanas bērnu gultiņās, jo tas var izraisīt ļoti mazu bērnu pārkaršanas, kā arī tās var izmantot par atbalsta punktu kāpšanai un izkrišanai no gultiņas.
- Vietai ap bērna gultu jābūt brīvai no jebkādiem šķēršļiem, lai izvairītos no traumām, ja bērns izkrīt no gultas.
- Divstāvu gultas augšstāvu vai piekaramās gultas drīkst izmantot tikai 6 gadus veci un vecāki bērni.
- Pēc matu taisnotāju lietošanas tie jāatvieno no kontaktligzdas un jāievieto izolētā maisā atdzist. Nekad nedrīkst atstāt tos uz grīdas.

Drošība virtuvē

- Visi naži un šķēres jātur neaizsniedzamā vietā.
- Gatavojot ēdienu, jālieto plīts aizmugurējie riņķi un jāpagriež pannu rokturi prom no plīts priekšpuses. Nekad nedrīkst atstāt pannu nepieskatītu.
- Galdauti var būt bīstami, jo mazi bērni var paraut tos un uzvilkt sev virsū visu, kas atrodas uz galda.
- Visi tīrīšanas līdzekļi, medikamenti un alkohols jāglabā bufetes augstākajos plauktos (vēlams aiz atslēgas) bērniem nepieejamā vietā vai, ja nepieciešams, jāpieliek drošības aizbīdņi bufetes apakšējām durvīnām.
- Lietojot augsto krēslīņu, saliekamos ratiņus un auto sēdekli, jāizmanto drošības jostas ar piecām lencēm.
- Ja barojat bērnu no pudelītes, ēšanas laikā turiet bērnu un pudelīti rokās.
- Nedrīkst sildīt bērna pudelīti mikroviļņu krāsnī, jo šķidrums vietām var būt karsts. Izmantojiet pudelīšu sildītāju vai trauku ar karstu ūdeni.
- Tējkanna jāaprīko ar spirālveidīgu vai īsu vadu.
- Plastmasas maisiņi, atkritumu grozu ieliktņi, ķīmiskās tīrītavas pārsegi, u.tml. jāglabā bērniem neaizsniedzamā vietā.
- Mājdzīvnieku barība, ūdens trauki un tualetes jāglabā neaizsniedzamā vietā.

Drošība dārzā

- Jāpārlicinās, vai rotaļu aprīkojums ir droši nostiprināts, labā stāvoklī un neatrodas siltumnīcu un žogu tuvumā. Jāparūpējas par mīkstu piezemēšanos kritiena gadījumā.
- Dārza dīķi jāaizpilda – no tiem var izveidot labas smilšu kastes. Ja tos nav iespējams aizpildīt, tie jāiežogo vai jānosedz.
- Bērnu baseini, dārza spaiņi un tvertnes vienmēr jāapgriež otrādi, lai tajos neuzkrājas ūdens.
- Batuts jānovieto uz mīkstas zemes, un tos vienlaicīgi drīkst izmantot tikai viens cilvēks. Jāizmanto drošības tīkls un vienmēr jānodrošina uzraudzība.
- Dārza ķīmikālijas un dārza instrumenti vienmēr jātur neaizsniedzamā vietā aiz atslēgas. Tie jāglabā oriģinālajās kastēs.
- Vārti jātur aizvērti un aizbultēti, un jāpārlicinās, vai žogos un dzīvžogos nav spraugu, caur kurām bērni var izklūt.
- Saulainās dienās bērniem jābūt pilnībā apģērbtiem un jālieto saules aizsargkrēms.
- Mājdzīvnieku ekskrementi no dārza jāizvāc.
- Vienmēr jāuzrauga grili un ugunsķuri – atcerieties, ka tie saglabājas karsti stundām ilgi.

Drošība pārvietošanās laikā

- Pieaugušajam vienmēr jāuzrauga mazi bērni uz velosipēdiem.
- Pieaugušajam regulāri jāpārbauda velosipēda bremzes, lukturi, riepas, atstarotāji un sēdekļa augstums.
- Vienmēr jāvalkā aizsargķivere ne tikai uz velosipēda, bet arī tad, kad tiek lietots skrituļdēlis, skrituļslidas, skrejrats u.c.
- Jānodrošina bērnu vienmēr braukt droši un atbildīgi.
- Jāpārlicinās, vai bērns ir pienācīgi nostiprināts automašīnā pareizi nostiprinātā, svaram un augumam piemērotā auto sēdekļī.
- Šķērsojot ielu ar saliekamajiem ratiņiem, jāatceras, ka, stumjot ratiņus sev pa priekšu, tie nonāk uz ceļa pirms Jums.
- Nekad neatstājiet bērnu vienu pašu automašīnā.

Vispārējā drošība

- Nekad neatstājiet mājdzīvnieku vienu ar bērnu.
- Nekad nelieciet bērnu krēsliņus uz galdiem vai darba virsmām.
- Aizkaru auklas jānostiprina tā, lai bērni tās neaizsniegtu.

- Mainot autiņus u.tml., bērni jānovieto uz grīdas vai pārtinamā matrača. Ja bērns veļas, viņš nevar savainoties.
- Atvienojiet telefonu lādētājus no kontakta, kad tie netiek izmantoti.
- Nekavējoties jāsaslauka visi izšļakstījušies šķidrums, lai bērns nepaslidētu.
- Zem visiem paklājiem un grīdsegām mājās jābūt pretslīdes materiālam.
- Jāpārlicinās par to, lai pieejamas būtu tikai vecumam piemērotās rotaļlietas.
- Nedrīkst ļaut maziem bērniem ēst zemesriekstus, saldumus vai mazus gabaliņus cietu augļu. Ar tiem iespējams aizrīties.
- Staigulīši nav ieteicami, jo tie palielina bērna risku savainoties un neveicina staigāšanu.
- Gludinot pieskatiet mazus bērnus, viņi var paraut auklu un uzraut sev virsū gludekli.
- Visus medikamentu pārpalikumus atdodiet aptiekāram drošai utilizācijai.
- Nedrīkst dot balonus bērniem, kas nav sasnieguši trīs gadu vecumu, jo viņi var aizrīties ar balona atliekām, ja tas pārsprāgst vai izlaiž gaisu.
- Nekad nedrīkst smēķēt istabā, kurā atrodas bērns. Pasīvā smēķēšana ir ļoti kaitīga bērniem.
- Pārlicinieties, lai Jums ir labi sagatavots pirmās palīdzības komplekts.

Ugunsdrošība

- Turiet sērkokļus un šķiltavas bērniem neaizsniedzamā un neredzamā vietā, lai bērniem nerastos kārdinājums spēlēt ar tiem.
- Dūmu detektori jāuzstāda augšstāvā un apakšstāvā, tiem jābūt darba kārtībā, un tie jāpārbauda reizi nedēļā. Sazinieties ar vietējo ugunsdzēsības par dūmu detektora uzstādīšanu bez maksas.
- Pārlicinieties, vai Jums ir sagatavots ugunsgrēka evakuācijas plāns un vai visa ģimene zina, ko darīt ugunsgrēka gadījumā.
- Pirms gulētiešanas cigarešu izsmēķi pilnībā jānodzēš, visi pelnu trauki jāiztukšo un jāaizver visas durvis.

Papildu informācija un padomi

Lai saņemtu papildu informāciju vai padomus par mājas drošību vai traumu novēršanu bērniem, kas jaunāki par 5 gadiem:

Aprunājieties ar savu patronāžas māsu vai

Sazinieties ar jebkuru NHS Grampian's Healthpoint (freephone) (veselības konsultāciju centru, bezmaksas tālrunis) 0500 20 20 30 darba laikā