

FIRST AID

FOR THE UNDER 5s



Uczyńmy nasz dom bezpieczniejszym
Informacje, Wskazówki & Porady



Trzecie Wydanie

Polish

Informacje o Bezpieczeństwie w Domu & Porady...

Niektóre niebezpieczeństwa łatwo zauważyć – inne nie są tak oczywiste. Spróbuj rozejrzeć się po swoim domu oraz po domach, które odwiedzasz i pomyśl o bezpieczeństwie według tej listy – może to zapobiec obrażeniom, które mogłyby się wydarzyć!

Bezpieczeństwo w Pokoju Dziennym

- Nigdy nie zostawiaj niemowlęcia na krześle, sofie, łóżku itp., ponieważ może się stoczyć (już od wieku 2 miesięcy).
- Wszystkie szklane drzwi oraz nisko umieszczone okna powinny być zabezpieczone szybą bezpieczeństwa lub zabezpieczającą szklą folią.
- Wszystkie meble, znajdujące się blisko okna powinny być przesunięte, aby uniemożliwić dziecku wspinanie się na nie.
- Wyłącz gniazdka elektryczne, a na puste gniazdka nałóż zabezpieczające, plastikowe osłony.
- Gorący napój może poparzyć dziecko nawet po 15 minutach od momentu przygotowania, trzymaj gorące napoje poza zasięgiem, z dala od krawędzi stołu/blatu i nie zostawiaj na niskich stolikach.
- Nigdy nie trzymaj równocześnie dziecka i gorącego napoju.

Bezpieczeństwo w Przedpokoju i na Schodach

- Zamontuj bariereki zabezpieczające na górze i na dole schodów.
- Utrzymuj schody dobrze oświetlone i niezabłaganione.
- Schodząc po schodach, trzymaj się poręczy.

Bezpieczeństwo w Łazience

- Zawsze najpierw nalewaj do wanny zimną wodę i sprawdź temperaturę wody swoim łokciem. Nie powinna być ani gorąca ani zimna.
- W wannie oraz prysznicu powinna być używana mata antypoślizgowa.
- Dzieci powinny być nadzorowane w łazience przez cały czas.

Bezpieczeństwo w Sypialni

- Unikaj ustawiania łóżeczka dziecięcego w pobliżu kaloryfera, może to spowodować przegrzanie dziecka.
- Sprawdź, czy materac jest odpowiednio dopasowany do łóżeczka (przerwa między łóżeczkiem i materacem z żadnej strony nie

powinna przekraczać 1 cm).

- Upewnij się, aby w łóżeczku nie było poduszki, ponieważ może to spowodować uduszenie się.
- Dzieci do roku życia nie powinny używać kołdry.
- Unikaj używania buforów w łóżeczku, ponieważ może to doprowadzić do przegrzania bardzo małych dzieci, a także mogą one być użyte jako oparcie dla stóp do wspinania się i wypadnięcia.
- Przestrzeń wokół łóżeczka dziecka powinna być wolna od wszelkich przeszkód, aby uniknąć obrażeń w razie wypadnięcia.
- Łóżka piętrowe i na wysokim poziomie powinny być używane tylko przez dzieci powyżej 6-ciu lat.
- Po użyciu prostownicy do włosów, wyłącz ją i odłóż do chłodzenia w izolowanym pokrowcu. Nigdy nie kładź jej na podłodze.

Bezpieczeństwo w Kuchni

- Wszystkie noże i nożyczki powinny być przechowywane w miejscu niedostępnym.
- Podczas gotowania korzystaj z tylnych palników kuchenki i odwracaj rondle uchwytami z dala od przodu kuchenki. Nigdy nie zostawiaj garnków bez nadzoru.
- Obrusy mogą być niebezpieczne, ponieważ małe dzieci mogą je na siebie ściągnąć, razem ze wszystkim, co jest na stole.
- Wszystkie produkty do czyszczenia, leki oraz alkohol przechowuj w górnych szafkach (najlepiej zamkniętych) niedostępnych dla dziecka, a jeśli to konieczne, do drzwiczek niskich szafek przymocuj zabezpieczające zaczepy.
- Korzystając z wysokiego krzeselka, wózka spacerowego lub krzeselka samochodowego używaj pięcio-paskowych szelek.
- Podając niemowlęciu butelkę, zawsze podczas karmienia trzymaj zarówno butelkę jak i dziecko.
- Niepodgrzewaj butelki dziecka w mikrofalówce, ponieważ płyn może być gorący w niektórych miejscach. Korzystaj z ocieplacza do butelek lub dzbanka z gorącą wodą.

- Do czajnika przymocuj skręcony lub krótki kabel.
- Przechowuj torby plastikowe, worki na śmieci, pokrowce z pralni chemicznej itp. w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Przechowuj karmę i miseczki na wodę dla zwierząt oraz kuwety w miejscach niedostępnych dla dzieci.

Bezpieczeństwo w Ogrodzie

- Upewnij się, że sprzęt do zabawy jest bezpiecznie zakotwiczony, naprawiony i z dala od szklarni oraz płotów. Upewnij się, że jest 'miękkie lądowanie'.
- Wypełnij sadzawki – dobrze nadają się one na piaskownice. Jeśli nie można ich wypełnić, upewnij się, że są odgródzone lub przykryte.
- Zawsze odwracaj do góry nogami brodziki, wiadra ogrodowe czy pojemniki, aby nie zbierała się w nich woda.
- Trampoliny powinny być usytuowane na miękkim podłożu i używane tylko przez jedną osobę naraz. Używaj zabezpieczającej siatki i nadzoruj przez cały czas.
- Przechowuj chemikalia ogrodowe i narzędzia ogrodnicze w niedostępnym miejscu i zamknięte. Przechowuj je w oryginalnych pojemnikach.
- Utrzymuj bramy zamknięte i zaryglowane oraz upewnij się, że w płotach i żywopłotach nie ma luk, przez które dzieci mogłyby się wydostać.
- W słoneczne dni przykrywaj dzieci i smaruj je kremem przeciwsłonecznym.
- Oczyszczaj ogród z odchodów zwierząt domowych.
- Zawsze nadzoruj grille i ogniska – pamiętaj, że pozostają gorące przez kilka godzin.

Bezpieczeństwo w Ruchu

- Małe dzieci na rowerach zawsze powinny być nadzorowane przez osobę dorosłą.
- Dorosły powinien regularnie sprawdzać hamulce rowerowe, światła, opony, reflektory oraz wysokość siodełka.
- Zawsze należy nosić kask, nie tylko na rower, ale również podczas korzystania z dyskorolek, łyżworolek, skutera itp.
- Zachęcaj swoje dziecko do bezpiecznej i odpowiedzialnej jazdy o każdej porze.
- Upewnij się, że twoje dziecko jest w samochodzie właściwie przymocowane, w poprawnie przytwierdzonym foteliku samochodowym, odpowiednim do jego wagi i wzrostu.
- Przekraczając jezdnię z wózkiem spacerowym, pamiętaj o tym, że popychany z przodu wózek sięga dalej na jezdnię, niż ty.

- Nigdy nie zostawiaj niemowlęcia samego w samochodzie.

Bezpieczeństwo Ogólne

- Nigdy nie zostawiaj zwierzęcia samego z twoim niemowlęciem.
- Nigdy nie ustawiaj bujanych leżaczków na stole lub blacie.
- Zawiąż sznurki od zasłon lub rolet tak, aby niemowlę nie mogło ich dosięgnąć.
- Zmieniaj dziecku pieluchy itp. na podłodze na macie. Jeśli się z niej stoczy, to nie wyrządzi sobie krzywdy.
- Odłącz ładowarki do telefonów, kiedy ich nie używasz.
- Wytrzymaj od razu rozlane płyny, aby uniknąć poślizgnięcia się.
- Wszystkie domowe maty i dywaniki powinny mieć pod spodem podkładki antypoślizgowe.
- Upewnij się, że w zasięgu znajdują się tylko zabawki przewidziane dla określonego wieku.
- Nie pozwalaj małemu dziecku jeść orzeszków ziemnych, cukierków lub małych kawałków twardych owoców. Stanowią one potencjalne zagrożenie udławienia się.
- Nie poleca się używania chodzików, ponieważ mogą one zwiększyć ryzyko zranienia się dziecka, a nie zachęcają do chodzenia.
- Podczas prasowania zwracaj uwagę na małe dzieci, mogą one pociągnąć za przewód i zwalić na siebie żelazko.
- Zanieś do apteki wszystkie resztki leków, aby je bezpiecznie usunąć.
- Nigdy nie dawaj balonika dziecku poniżej trzech lat, ponieważ może on/ona udławić się gumowym odpadem, kiedy balon pęknie lub wyjdzie z niego powietrze.
- Nigdy nie pal papierosów w tym samym pokoju, w którym przebywa twoje dziecko. Bierne palenie jest bardzo szkodliwe dla dzieci.
- Upewnij się, że twój zestaw pierwszej pomocy jest dobrze zaopatrzony.

Bezpieczeństwo Pożarowe

- Przechowuj zapałki i zapalniczki w miejscu niedostępnym i poza zasięgiem wzroku, żeby dzieci nie kusiała zabawa nimi.
- Czujniki dymu powinny być założone na górze i na dole, powinny działać oraz powinny się je sprawdzać raz w tygodniu. Skontaktuj się z miejscową strażą pożarną, a założą go u ciebie bezpłatnie.

- Sprawdź, czy masz przygotowany plan ewakuacji pożarowej i czy cała rodzina wie co robić w razie pożaru.
- Przed pójściem spać zgaś całkowicie papierosy, opróżnij popielniczki i zamknij wszystkie drzwi.

Dalsze Informacje & Porada

Aby uzyskać więcej informacji lub poradę na temat bezpieczeństwa w domu, bądź jak zapobiegać obrażeniom u dzieci do 5-tego roku życia:

Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową

lub

Skontaktuj się w godzinach urzędowych z jakimkolwiek NHS Grampian's Healthpoints (freephone) [Punktem Zdrowia NHS Grampian (numer bezpłatny)] 0500 20 20 30.