K.I.S.S. YOUR KIDS

KOHL'S Is Sold on Safety

Программа «**K.I.S.S. Your Kids** *(Kohl's заботится о безопасности детей)*» – это сезонная программа по обучению безопасности с конкурсами по раскрашиванию и раздачей бесплатных рабочих тетрадей. Данная программа предоставляется Детской больницей Nationwide благодаря поддержке магазинов Kohl's в центральной части штата Огайо.

Новая видеоигра «Играем безопасно» на основе рабочих тетрадей уже в Интернете! Любой участник может придумать героя и узнать о безопасности дома, в бассейне, парке и школе, отправившись в настоящие приключения!

Для получения подробной информации о данной программе посетите сайт **www.NationwideChildrens.org/KISS,** отправьте письмо на адрес KISS@NationwideChildrens.org или позвоните по номеру (614) 355-0679. Все раскраски и рабочие тетради можно загрузить и распечатать бесплатно.

Чтобы найти врача или получить медицинскую помощь, посетите сайт **www.NationwideChildrens.org** или позвоните по номеру (614) 722-KIDS.

KOHL'S Cares
Committed to Kids' Health and Education

NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

СОХРАНИТЕ и ПОВЕСЬТЕ :: От детской больницы Nationwide и магазинов Kohl's :: Безопасность на открытом воздухе

Чтобы загрузить или распечатать дополнительные копии, посетите наш веб-сайт **www.NationwideChildrens.org/KISS**

СОВЕТЫ

Участвуйте в программе «K.I.S.S. Your Kids » и сделайте жизнь Ваших детей безопаснее!

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЗАЩИТЕ

Укусы животных и насекомых

- **Насекомые**
  - Если при укусах у Вас возникают сильные аллергические реакции, всегда имейте при себе продаваемый по рецепту набор для ввода эпинефрина (EpiPen®).
  - Используйте спрей от насекомых с ДЭТА (за исключением детей, которые не должны использовать спрей от насекомых с ДЭТА). Следуйте указаниям на упаковке.
  - В целях защиты от клещей и других насекомых при ходьбе в высокой траве и в лесу надевайте верхнюю одежду с длинным рукавом, брюки, головной убор и обувь с закрытым носком.
  - Во избежание появления комаров вылейте стоячую воду из игрушек, детских бассейнов, шин, купален для птиц и других емкостей.
  - Убедитесь в отсутствии ульев в домах, гаражах и на участках.
- **Животные**
  - Взрослые должны следить за детьми, которые находятся рядом с животными, включая домашних питомцев.
  - Не беспокойте собак во время кормежки, сна и жевания игрушек.
  - Будьте ласковы с животными и играйте с ними осторожно.
  - Не дразните животных.
  - Прежде чем погладить животное, спросите разрешения у хозяина.
  - НЕ ПОДХОДИТЕ к диким или бродячим животным.

Безопасность при нырянии

- Для определения глубины водоема сначала зайдите в воду. ЗАПРЕЩАЕТСЯ нырять на мелководье.
- Не ныряйте в реку, пруд или озеро, глубина которых неизвестна.
- Ныряйте только в чистой и прозрачной воде, которая соответствующим образом обозначена.
- Запрещается купаться одному.
- Читайте и соблюдайте все правила и знаки.
- Не купайтесь в нетрезвом виде. Запрещается употреблять алкогольные напитки при купании, нырянии, а также катании на лодке.

Занятия спортом

- Всегда надевайте защитное снаряжение, соответствующее определенному виду спорта.
- Содержите оборудование в порядке. Выполняйте ремонт или замену неисправных деталей.
- Выбитый зуб никогда не вырастет! Всегда носите капу.
- Перед началом сезона приведите свою физическую форму в порядок. Тренируйтесь для практики, но не практикуйтесь для тренировки.
- Перед растягиванием в течение 5 минут выполните упражнения на разогрев.

Нахождение на солнце

- Носите нежаркую, дышащую одежду, не препятствующую потоотделению.
- Выпивайте большое количество воды или спортивных напитков.
- Воздержитесь от пребывания на солнце в период максимальной солнечной активности с 10:00 до 14:00.
- Дети до 3 месяцев не должны находиться на солнце.
- НИКОГДА не оставляйте детей и домашних животных в машине. Ваш ребенок или домашнее животное могут перегреться и умереть буквально за несколько минут.
- Заведите привычку открывать заднюю дверь автомобиля каждый раз, когда выходите из него.
- Не оставайтесь равнодушным, если увидите ребенка или домашнее животное одних в машине. Если им жарко или плохо, как можно скорее достаньте их из машины и позвоните по телефону 911.

В случае угрозы жизни звоните по телефону 911

Номера телефонов

Педиатр: (_____) _____

Семейный врач: (_____) _____

Укусы

- При всех видах укусов животных и людей немедленно звоните врачу.
- Вымойте область укуса мылом.
- После укусов комаров при наличии лихорадки, головной боли, боли в теле или усталости позвоните врачу.
- Удалите пчелиное жало с помощью плоского и твердого предмета, например, водительского удостоверения или кредитной карты. Аккуратно вытащите жало.
- Не сдавливайте жало, т.к. в кровь попадет еще большее количество яда.
- По возможности не трогайте место укуса; наложите на него лед, но не расчесывайте место укуса – через него может проникнуть инфекция.
- Если Вас укусила летучая мышь, или Вы нашли летучую мышь в том месте, где спите Вы или Ваш ребенок, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО позвоните врачу.

Аллергические реакции:

- Если Вы не знаете, что делать, позвоните по номеру 911. Аллергические реакции могут быть опасны для жизни!
- При наличии боли и опухоли в месте укуса: удалите жало, наложите лед и примите антигистаминный препарат (например, Benadryl®).
- Если человек, который был укушен или ужален, испытывает трудности с дыханием или ему становится хуже, незамедлительно позвоните по номеру 911 и сделайте укол EpiPen® при его наличии.

Голова и шея

- **ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911, ЕСЛИ У ПОСТРАДАВШЕГО ИМЕЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**
  - Потеря сознания
  - Судороги
  - Паралич части тела
  - Головная боль или скованность мышц шеи
  - Рвота или рвотные позывы
  - Раздражительность, нервозность, беспокойство или ворчание
  - Несвойственное поведение
  - Затруднения при ходьбе
  - Помутнение или двоение в глазах
  - Чрезмерная сонливость или проблемы с пробуждением
  - Кровь или водянистая жидкость из ушей или носа
- НЕ ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО, КРОМЕ СЛУЧАЕВ, КОГДА ЕМУ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ.
- При необходимости переместить лежачего пострадавшего, держите его голову, шею и спину на одной линии.

Растяжения и вывихи

- **Правила:**
  - Отдых: Не двигайте поврежденной частью тела.
  - Лед: Положите на поврежденную часть тела на 20 минут пакет со льдом.
  - Сжатие: Оберните поврежденную часть эластичным бинтом туго у основания и более свободно вверху. Во время сна повязку необходимо снимать.
  - Подъем: Держите поврежденную часть тела выше уровня сердца.
- Если после выполнения вышеперечисленного боль не проходит, позвоните врачу.

Вывихи

- Обратитесь в больницу.
- Не пытайтесь вправить вывих самостоятельно – это может усугубить повреждения.
- Необходимо обездвижить сустав. Поместите его в лангету или привяжите его к телу.
- Чтобы свести опухоль к минимуму, положите на область вывиха пакет со льдом на 20 минут.

Перегрев, тепловой удар и обезвоживание

- **Перегрев:**
  - Если пострадавший выглядит бледным и вялым, переведите его в прохладное помещение и дайте ему холодное питье. Положите на голову, область подмышек, паха, руки и ноги пакеты льда и влажные полотенца.
- **Тепловой удар:**
  - В этом случае необходимо обратиться за скорой медицинской помощью! Позвоните по номеру 911, если пострадавший имеет признаки жара, покраснения и отсутствия потоотделения (сухая кожа), а также при потере сознания или периодической потере сознания, учащенном, слабом пульсе или учащенном, поверхностном дыхании.
  - Переведите пострадавшего в прохладное место и положите на запястья, лодыжки, шею, область подмышек и паха пакеты со льдом. При отсутствии пакетов со льдом заверните пострадавшего во влажные полотенца и включите вентилятор. Пострадавший должен находиться в лежачем положении.
- **Обезвоживание:**
  - Если у пострадавшего чрезвычайно сухие губы, рот или глаза, отсутствие слез или потоотделения, а также наблюдаются признаки головокружения, ему необходимо дать обильное питье и незамедлительно оказать медицинскую помощь.

© 2011 Nationwide Children's Hospital

• Ремни безопасности и автокресла спасают жизни • Позвоните в токсикологический центр по телефону 1-800-222-1222 (TTY 1-866-688-0088) • Не оставляйте детей у воды без присмотра • На каждом этаже дома должны быть исправные датчики дыма и угарного газа • Младенцы должны спать только на спине • Держите шнуры от жалюзи и штор вне зоны досягаемости детей • Пройдите курсы оказания первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации, чтобы знать, что делать в случае опасности: 614-355-0662 • Запишите ребенка на базовые курсы няни: 614-355-0662

5692