



**СОХРАНИТЕ и ПОВЕСЬТЕ ::** От детской больницы Nationwide и магазинов Kohl's :: Травмы глаз, ожоги, кровотечение/порезы и солнечные ожоги

**СОВЕТЫ**

# Участвуйте в программе «K.I.S.S. Your Kids» и сделайте жизнь Ваших детей безопаснее! ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЗАЩИТЕ

Чтобы загрузить или распечатать дополнительные копии, посетите наш веб-сайт [www.NationwideChildrens.org/KISS](http://www.NationwideChildrens.org/KISS)

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 больнице 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](http://www.NationwideChildrens.org/KISS), отправьте письмо на адрес [KISS@NationwideChildrens.org](mailto: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](http://www.NationwideChildrens.org) или позвоните по номеру (614) 722-KIDS.



## ГЛАЗА

90% травм глаз можно предотвратить, приняв меры предосторожности и защиты.

Находясь рядом с химическими средствами, опилками, летящими предметами и т.п., а также во время работы с механическими инструментами, газонокосилками и горячими предметами надевайте защитные очки.

Ежегодно **фейерверки** становятся причиной более 2000 травм глаз, которые приводят к потере зрения.

- Бенгальские огни горят при температуре 1800 °F (982 °C), которой достаточно, чтобы расплавить золото. Вместо них используйте палочки, которые начинают светиться после сгибания, либо другие игрушки, светящиеся в темноте.
- Посещайте профессиональные фейерверки; устраивать фейерверки дома опасно и незаконно.



## ГАЗОКОСИЛКИ

НИКОГДА не позволяйте детям кататься на газонокосилках.

Никогда не разрешайте маленьким детям подходить к газонокосилке.

К работе с несамостоятельными газонокосилками допускаются дети, достигшие 12-летнего, а с самостоятельными – 16-летнего возраста.

Не удаляйте предохранительные устройства и предупредительные этикетки, нанесенные на газонокосилку. Предотвращайте появление летящих предметов! Уберите с травы игрушки, инструменты, палки и камни.

Косите в светлое время суток и когда трава сухая.



## ВЕЛОСИПЕДЫ/РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

При катании **ОБЯЗАТЕЛЬНО** надевайте шлем!

Снимайте шлем на детских площадках.

Соблюдайте все правила дорожного движения.

Перед тем, как перейти дорогу, остановитесь, осмотритесь и прислушайтесь.

Носите светоотражатели, чтобы Вас видели во время утренних и вечерних сумерок и в темноте.

Ушные вкладыши/наушники затрудняют слежение за дорожным движением. Если Вы идете по дороге, выключите музыку!



## ПОЖАРЫ

Лучший способ обезопасить Вашу семью – установить датчики дыма и угарного газа на **КАЖДОМ** этаже дома.

Батарейки в датчиках необходимо менять два раза в год.

Заменяйте датчики на новые один раз в десять лет.

Составьте план эвакуации из дома: нарисуйте карту, определите место сбора и тренируйтесь раз в месяц.

Храните спички и зажигалки в месте, недоступном для детей. Храните бензин и прочие воспламеняющиеся вещества под замком.

Объясните детям, что **огонь – это инструмент, а не игрушка**. Находясь вблизи костров, внимательно следите за детьми. Убедитесь, что рядом нет предметов, о которые можно споткнуться.

Никогда не используйте бензин для разжигания огня или лучшего горения.



## ОЖОГИ

Для приготовления пищи используйте задние конфорки; поворачивайте ручки сковороды по направлению к задней стороне кухонной плиты.

**Осторожно** сливайте воду и другие жидкости, использовавшиеся для приготовления пищи. Они могут быть горячими и вызвать ожог.

Держите горячие жидкости, в том числе кофе и чай, на **достаточном** расстоянии от детей.

Будьте внимательны, когда вынимаете пищу из микроволновой печи. Ее температура может быть выше, чем Вы ожидаете.

На устройстве для нагревания воды установите температуру не выше 120 °F (50 °C).

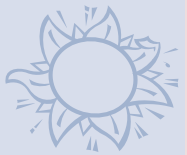


## СОЛНЦЕ

Используйте солнцезащитный крем. Наносите его каждые несколько часов и после того, как вспотеете или намочите.

Не находите на солнце с 10 до 14 часов.

Если Вам жарко, охладитесь. Пейте много воды или спортивных напитков до того, как почувствуете жажду.



## ТРАВМЫ ГЛАЗ

При возникновении любых травм глаз немедленно обратитесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи или к окулисту!

Если в Ваш глаз попала какая-либо жидкость:

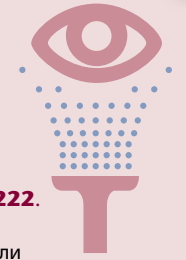
- **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ТРИТЕ ГЛАЗ!**
- позвоните в Токсикологический центр по телефону **1-800-222-1222**.
- промойте глаз водой в течение 15 минут;
- возьмите с собой в отделение экстренной медицинской помощи или к окулисту емкость с веществом, которое попало в глаз.

В случае удара в глаз:

- осторожно положите на глаз пузырь со льдом.

Если в Ваш глаз попал какой-либо предмет:

- прикройте глаз бумажным стаканчиком, но НЕ используйте лед и НИКОИМ ОБРАЗОМ не надавливайте на глаз;
- НЕ пытайтесь УДАЛИТЬ инородное тело из глаза.



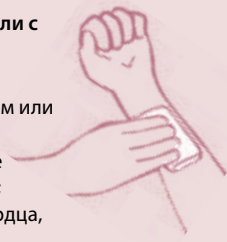
## КРОВОТЕЧЕНИЕ/ПОРЕЗЫ

В случае незначительных порезов (поверхностных или небольших):

- промойте порезы водой с мылом и наложите повязку.

В случае серьезных порезов (глубоких, обширных, зияющих или с непрекращающимся кровотечением) во время ожидания медицинской помощи:

- промойте порез водой и воспользуйтесь стерильным бинтом или чистой тканью для создания давления на рану;
- если кровь просачивается сквозь повязку, поместите на нее другую повязку и продолжайте создавать на рану давление;
- приподнимите травмированную часть тела над уровнем сердца, чтобы замедлить кровотечение;
- если в ране находится инородный предмет, НЕ вынимайте его!
- НЕ накладывайте на травмированную часть тела жгут (либо что-либо, стесняющее движения).



Обращайтесь в ОТДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- если порез очень глубокий или края пореза расположены на большом расстоянии друг от друга;
- если порез находится на губе ИЛИ другой части лица;
- если порез продолжает кровоточить после приложения давления;
- если Вас укусил человек или животное.

Немедленно ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911:

- если отрезана какая-либо часть тела; немедленно поместите отрезанную часть тела в герметичный пластиковый пакет, а пакет поместите в воду со льдом;
- если кровь резко, не прекращаясь, бьет из пореза;
- если порез кровоточит с такой силой, что повязки пропитались кровью.

## ОЖОГИ/СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

В случае возникновения любых ожогов:

- снимите одежду с обожженных частей тела, кроме одежды, приклеившейся к коже;
- в течение 20 минут подержите обожженную часть тела под прохладной (НЕ ХОЛОДНОЙ) проточной водой;
- никогда не обрабатывайте ожоги мазями, маслом или другими домашними средствами;
- не протыкайте волдыри.

Обращайтесь в ОТДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- если площадь ожога значительная или ожог серьезный;
- если ожог был получен при контакте с огнем, электричеством или химическими веществами;
- если ожог находится на лице, ушах, руках, ногах, суставах или гениталиях;
- если Вы заметили вокруг ожога вздутие, гной, покраснение или красные полосы (признаки инфекции).

ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911, если обожженный участок приобрел белый или серый цвет и утратил чувствительность.

В случае возникновения ОЖОГОВ ГЛАЗ:

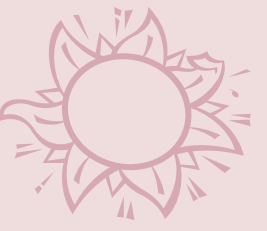
- немедленно обращайтесь в отделение экстренной медицинской помощи!
- НЕ ТРИТЕ глаз;
- НЕ ПРОМЫВАЙТЕ глаз; НЕ пользуйтесь лекарственными средствами.

В случае возникновения солнечных ожогов:

- отойдите в тень;
- выпейте большое количество жидкости;
- примите прохладную ванну/душ.

Обращайтесь за медицинской помощью, если:

- появились волдыри или Вы испытываете сильную боль;
- обожжена обширная площадь тела;
- опухло лицо;
- повысилась температура, появился озноб, головная боль, спутанность сознания или слабость;
- пересохли губы, рот или глаза, отсутствуют слезы или пот (признаки обезвоживания).



### Номера телефонов

Педиатр: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Семейный врач: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Окулист: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

Телефон друга/родственника для экстренной связи: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия: \_\_\_\_\_

Номер телефона: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_