



Το

σπίτι, το ασφαλές καταφύγιο όπου τα μικρά παιδιά περνούν πολλές ώρες, κρύβει παγίδες. Προνοήστε και πάρτε τα μέτρα σας για να αποφύγετε τα ατυχήματα. Πριν λίγες μέρες ο γιος μου -δύο ετών- βρήκε το κουτί με τη σκόνη καθαρισμού στο ντουλάπι, κάτω από το νεροχύτη, και το αναποδογύρισε πάνω του. Και παρότι, ευτυχώς, το μόνο που χρειάστηκε να κάνω ήταν να του αλλάξω ρούχα, σκέφτομαι συνεχώς τι θα είχε συμβεί αν καθυστερούσα και το παιδί δοκίμαζε τη σκόνη... Το περιστατικό που έζησα απλώς επιβεβαιώνει τον κανόνα σύμφωνα με τον οποίο για τα ατυχήματα στο σπίτι δεν φταίνει τα παιδιά, αλλά εμείς, οι ενήλικοι. Είναι δική μας ευθύνη να τα προφυλάξουμε από τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε κάθε σπίτι. Τα περισσότερα ατυχήματα, μάλιστα, μπορούν να αποφευχθούν, αρκεί να λάβουμε τα μέτρα μας -τα αναφέρουμε στη συνέχεια-, χωρίς να ξεχνάμε βέβαια ότι κάθε χώρος έχει τα δικά του επικίνδυνα σημεία, τα οποία γνωρίζουν καλύτερα από όλους οι ένοικοί του.

### **ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**

*Διαρκής επιτήρηση:* Τα μέτρα για την προστασία του παιδιού σας επιτρέπουν να κερδίσετε χρόνο σε περίπτωση ατυχήματος. Δεν αναιρούν όμως το βασικό κανόνα, που είναι ένας και μοναδικός: διαρκής επιτήρηση. Τα μικρά παιδιά, ιδιαίτερα κάτω

των 5 χρονών, δεν πρέπει να μένουν μόνα τους ούτε για ένα λεπτό, γιατί ακόμη κι αυτός ο ελάχιστος χρόνος είναι αρκετός για να προκληθεί ατύχημα.

*Πρόβλεψη:* Όταν ζείτε με ένα παιδί, πρέπει να βάζετε το μυαλό σας να δουλέψει, ώστε να προβλέπετε τις κινήσεις του και να αντιδράτε εγκαίρως!

## **ΤΟ ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ**

**Το κρεβάτι:** Μεγαλύτερο από το παιδικό, αποτελεί δέλεαρ για τούμπες! Καλύψτε, λοιπόν, τις γωνίες από τα κομοδίνα, ώστε να μην τραυματιστεί το παιδί σε ενδεχόμενη πτώση. Επίσης, φροντίστε να μην υπάρχουν γύρω από το κρεβάτι αντικείμενα τα οποία θα τραυματίσουν το παιδί σε περίπτωση πτώσης.

**Οι πρίζες:** Οι γονείς καλύπτουν τις πρίζες στο παιδικό δωμάτιο, αλλά ξεχνούν ότι οι μικροί εξερευνητές μπορούν να πειράξουν τις υπόλοιπες στο σπίτι. Καλύψτε, λοιπόν, όλες τις πρίζες που είναι εντοιχισμένες στο ύψος του παιδιού.

**Τα βαριά αντικείμενα:** Οποιοδήποτε βαρύ αντικείμενο (π.χ. τα βάρη γυμναστικής) πρέπει να το τοποθετείτε στο πάτωμα -εντός ή εκτός ντουλάπας-, ώστε να μην υπάρχει ο κίνδυνος να πέσει πάνω στο παιδί.

**Τα φάρμακα:** Πρέπει να τα κλειδώνετε σε κάποιο συρτάρι - το ίδιο ισχύει και για τα φάρμακα της γιαγιάς και του παππού, εφόσον έρχονται τακτικά σπίτι σας ή το παιδί επισκέπτεται το δικό τους.

## **ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ**

**Το παιδικό κρεβάτι:** Μη δένετε στα κάγκελα του κρεβατιού ή του πάρκου μπαλόνια ή άλλα παιχνίδια με κορδόνια, για να αποφύγετε τον κίνδυνο πνιγμού. Εάν το παιδί ψηλώσει τόσο ώστε να μπορεί να σκαρφαλώσει πάνω από τα κάγκελα, είναι καιρός να το μεταφέρετε σε κανονικό κρεβάτι, στο οποίο πρέπει να τοποθετήσετε το ειδικό προστατευτικό πλέγμα για να το προφυλάξετε από πιθανή πτώση.

**Τα παιχνίδια:** Φροντίστε τα μικρά παιδιά, κάτω των 4 ετών, να μην έχουν πρόσβαση στα παιχνίδια των μεγαλύτερων γιατί ενδέχεται να καταπιούν τα μικρά εξαρτήματα που έχουν πολλά από αυτά και να πνιγούν.

**Οι παιδικές στράτες:** Οι στράτες πρέπει να αποφεύγονται επειδή, καθώς το παιδί τρέχει με τη στράτα, αναπτύσσει ταχύτητα την οποία δεν ξέρει πώς να ελέγξει, με αποτέλεσμα τον τραυματισμό του.

## **ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ**

**Τα ξυριστικά και τα καλλυντικά:** Κρύψτε τα κοφτερά αντικείμενα (ξυραφάκια, ψαλίδι, λίμα) στα πιο ψηλά ντουλάπια του μπάνιου. Το ίδιο πρέπει να κάνετε και με τις κολόνιες - μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά δοκιμάζουν ό,τι βρουν!

**Η μπανιέρα:** Τοποθετήστε αντιολισθητικά πατάκια στην μπανιέρα. Επίσης, επιτηρείτε τα παιδιά όση ώρα κάνουν μπάνιο, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού, αλλά και πνιγμού. Ακόμη, μην αφήνετε στην μπανιέρα ή στο

πάτωμα του λουτρού λεκάνες με νερό χωρίς να κλειδώσετε την πόρτα του μπάνιου. Το πλυντήριο ρούχων: Κρύψτε τα απορρυπαντικά του πλυντηρίου σε ψηλά ράφια και μην αφήνετε ανοιχτή την πόρτα του πλυντηρίου.

## **ΤΟ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟ**

Τα τασάκια και τα τσιγάρα: Η μάσηση τσιγάρου είναι από τα συχνότερα παιδικά ατυχήματα. Η ποσότητα καπνού ενός και μόνο τσιγάρου θεωρείται θανατηφόρος δόση για ένα παιδί.

Τα σπέρτα και οι αναπτήρες: Κρατήστε μακριά από τα παιδιά τα σπέρτα και τους αναπτήρες - είναι πιθανότερο το παιδί να καεί παίζοντας με τον αναπτήρα παρά ακουμπώντας το αναμμένο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας.

Τα μπολ με ξηρούς καρπούς: Τα παιδιά κινδυνεύουν να πνιγούν με τους ξηρούς καρπούς, όπως και με κάθε μικρό αντικείμενο (κέρματα, κουμπιά, καρφίτσες).

Τα χαλιά: Βγάλτε τα χαλάκια από οποιοδήποτε σημείο του σπιτιού - ειδικά μπροστά από τις σκάλες. Καθώς το παιδί τρέχει, μπορεί να παρασυρθεί και να πέσει.

Το τζάκι: Να βάζετε πάντα την προστατευτική σήτα μπροστά στο τζάκι όταν είναι αναμμένο.

Οι κουρτίνες και τα στόρια: Τα κορδόνια από τα στόρια και τις κουρτίνες μπορεί να γίνουν αιτία πνιγμού. Γι' αυτό, αφαιρέστε τα ή δέστε τα ψηλά.

## **Η ΚΟΥΖΙΝΑ**

Η είσοδος: Εάν μπορείτε, τοποθετήστε μια πόρτα ασφαλείας στην είσοδο της κουζίνας. Όταν όμως βρίσκεστε κι εσείς στο χώρο, δεν μπορείτε να απαγορεύσετε την είσοδο στο παιδί. Φροντίστε, λοιπόν, να παίζει με ασφαλή σκεύη που θα είναι «δικά του», λόγου χάρη με ξύλινες κουτάλες, πλαστικές λεκάνες κλπ.

Τα ντουλάπια: Τοποθετήστε ειδικές ασφάλειες (πωλούνται στα καταστήματα παιδικών ειδών) στα ντουλάπια της κουζίνας, ειδικά σε αυτά όπου φυλάτε τα αιχμηρά αντικείμενα.

Το ντουλάπι κάτω από το νεροχύτη: Μην τοποθετείτε σε αυτό το ντουλάπι τα απορρυπαντικά και μη μεταγγίζετε τα καθαριστικά σε άλλα μπουκάλια, π.χ. σε μπουκάλια αναψυκτικών (τα παιδιά, αντί για το αγαπημένο τους αναψυκτικό, θα πιουν δηλητήριο). Τοποθετήστε όλα τα καθαριστικά προϊόντα σε ψηλά ντουλάπια, π.χ. στο ντουλάπι του απορροφητήρα. Να θυμάστε ότι τα παιδιά μπορούν να πιουν χωρίς δισταγμό ό,τι βρουν.

Ο πάγκος: Εάν έχετε τοποθετήσει ωμά τρόφιμα στον πάγκο της κουζίνας (πουλερικά, κρεατικά), να τον σαπουνίζετε προτού ετοιμάσετε τη φρουτόκρεμα ή οποιαδήποτε άλλη παιδική τροφή στην ίδια επιφάνεια. Έτσι, αποφεύγετε τον κίνδυνο της τροφικής δηλητηρίασης. Επιπλέον, μην αφήνετε στον πάγκο μικροαντικείμενα, κοφτερά μαχαίρια, σπέρτα, γυάλινα ποτήρια, αλλά και χάπια.

Το σίδερο και η σιδερώστρα: Τοποθετήστε τη σιδερώστρα έτσι ώστε το καλώδιο

να μην εμποδίζει το πέρασμα των παιδιών και βεβαιωθείτε ότι είναι σταθερή. Μην αφήνετε ποτέ το σίδερο στην πρίζα χωρίς να το επιβλέπετε.

Τα μάτια της κουζίνας: Η λαβή της κατσαρόλας ή του μπρικκιού δεν πρέπει να εξέρχεται από τη συσκευή της κουζίνας. Καλύψτε τα μάτια της κουζίνας με ειδικά καπάκια και, αν χρειαστεί, βάλτε στον ηλεκτρολογικό πίνακα του σπιτιού τον ειδικό διακόπτη που θα απομονώνει τη λειτουργία της ηλεκτρικής κουζίνας. Το τραπεζομάντιλο: Αποφύγετε τα μακριά τραπεζομάντιλα, επειδή το παιδί μπορεί να τα τραβήξει, παρασύροντας πάνω του ό,τι υπάρχει στο τραπέζι.

Το παιδικό καρεκλάκι: Να δένετε πάντοτε το παιδί στο καρεκλάκι, ειδάλλως μπορεί να σηκωθεί και να πέσει. Να τοποθετείτε, επίσης, το καρεκλάκι του μωρού (ριλάξ) σε χαμηλά σημεία ή στο πάτωμα και όχι στον καναπέ ή στο τραπέζι, από όπου μπορεί να πέσει.

### **Η σκάλα**

Η πτώση από τη σκάλα είναι από τους σοβαρότερους τραυματισμούς στο σπίτι. Γι' αυτό, βάλτε πόρτες ασφαλείας (πωλούνται στα καταστήματα παιδικών ειδών) στη βάση και στην κορυφή της σκάλας. Η σκάλα πρέπει να έχει κουπαστή και η απόσταση ανάμεσα στα κάγκελα να είναι μικρή ώστε να μη χωράει το κεφάλι του παιδιού. Εάν τα σκαλοπάτια είναι ολισθηρά, τοποθετήστε αντιολισθητικές ταινίες.

### **Οι μπαλκονόπορτες και τα μπαλκόνια**

Τοποθετήστε τα ειδικά αυτοκόλλητα στις τζαμόπορτες, ώστε να γίνεται αντιληπτό πότε είναι κλειστές. Τοποθετήστε, επίσης, το ειδικό προστατευτικό δίχτυ στο μπαλκόνι και απομακρύνετε από αυτό οτιδήποτε μπορεί να χρησιμεύσει ως σκαλοπάτι για το παιδί (γλάστρες, καρέκλες). Να θυμάστε ακόμη ότι τα οριζόντια κάγκελα χρησιμεύουν ως πάτημα για να σκαρφαλώσουν τα παιδιά.

### **Τα πιο συχνά ατυχήματα στο σπίτι**

Η έμφυτη περιέργεια, σε συνδυασμό με την άγνοια κινδύνου, είναι οι σημαντικότεροι λόγοι που τα ατυχήματα στο σπίτι είναι συχνότερα όταν τα παιδιά είναι μεταξύ ενός και τεσσάρων ετών, γιατί τότε περνούν πολλές ώρες στο σπίτι. Το συχνότερο ατύχημα είναι η πτώση (από το καρεκλάκι, από τη σκάλα, από την καρέκλα). Ακολουθεί η δηλητηρίαση (απορρυπαντικά, καθαριστικά και λευκαντικά αφορούν το 50% των μέσων δηλητηρίασης από είδη οικιακής χρήσης). Συχνή είναι, επίσης, η δηλητηρίαση από τον καπνό του τσιγάρου, καθώς και τα εγκαύματα από αναπτήρα και σπύρτα, αλλά και από καυτό ρόφημα που οι ενήλικοι ρίχνουν κατά λάθος στο παιδί (επειδή σκοντάφτουν ενώ κρατούν το παιδί αγκαλιά).

### **Το φαρμακείο του σπιτιού**

Για την αντιμετώπιση μικροτραυματισμών στο σπίτι, καλό είναι να έχετε στο φαρμακείο σας αποστειρωμένες γάζες, αντισηπτικό (οξυζενέ, βάμμα ιωδίου),

παγοκύστες και αλοιφές για εγκαύματα.

## **Τι να κάνετε αν...**

### **... το παιδί χτυπήσει στο κεφάλι**

Εάν το παιδί χάσει τις αισθήσεις του ή έχει συμπτώματα όπως υπνηλία, τάση για εμετό και δυσκολία προσανατολισμού, πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον παιδίατρο και να το πάτε στο νοσοκομείο. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται να ενημερώσετε τον παιδίατρο, όσο ήπιο και αν είναι το χτύπημα στο κεφάλι.

### **... καταπιεί καθαριστικό**

Η πρώτη σας κίνηση είναι να τηλεφωνήσετε στο Κέντρο Δηλητηριάσεων (210-77.93.777) και να αναφέρετε την ουσία που κατάπιε το παιδί (αναγράφεται στην ετικέτα), ώστε να σας ενημερώσουν αν μπορεί ή όχι να κάνει εμετό (εάν η ουσία είναι καυστική, το παιδί δεν πρέπει να κάνει εμετό, επειδή θα προκληθεί έγκαυμα στον οισοφάγο. Στην περίπτωση αυτή, ενδέχεται να σας συμβουλεύσουν να δώσετε γάλα στο παιδί μέχρι να πάει στο νοσοκομείο).

### **... καταπιεί ένα μικρό αντικείμενο**

Εάν κάτι σταθεί στο λαιμό του παιδιού, δώστε του πέντε δυνατά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες και στη συνέχεια, αφού αγκαλιάσετε τη μέση του από πίσω, κάντε γροθιά το ένα σας χέρι και τοποθετήστε το κάτω από το στήθος του. Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο χέρι και πιέστε, με γρήγορες κινήσεις και με φορά προς τα επάνω, μέχρις ότου το ξένο σώμα εκτοξευθεί από το στόμα του.

### **... καεί**

Αν το έγκαυμα είναι μικρής έκτασης (π.χ. στο δάχτυλο), το βρέχετε με κρύο νερό, το αλείφετε με κρέμα (κορτιζονούχο, αν δεν έχει «ανοίξει» το δέρμα ή επουλωτική αν έχει «ανοίξει») και το καλύπτετε με αποστειρωμένη γάζα. Εάν όμως το έγκαυμα είναι εκτεταμένο ή εντοπίζεται στο πρόσωπο, στο λαιμό και στο στήθος, επικοινωνήστε αμέσως με τον παιδίατρο και πηγαίνετε το παιδί στο νοσοκομείο.

ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)