

# FIRST AID

## FOR THE UNDER 5s

Padarykime savo namus saugesnius  
Informacija ir patarimai



# Namų saugos informacija & patarimai ...

Kai kurie pavojai yra lengvai pastebimi - kiti nėra tokie akivaizdūs. Apsidairykite aplink savo namus ir aplink namus kuriuose jūs lankotės, ir apgalvokite saugumą su šiuo sąrašu – gal būt išvengsite susižalojimų!

## Sauga svetainėje

- Niekada nepalikite savo kūdikio ant kėdės, sofos, lovos ir tt., nes jie gali nuriedėti (net tokie maži kaip 2 mėnesių amžiaus).
- Visos stiklo durys ir žemai esantys langai turėtų būti įrengti su saugos stiklu ar saugos stiklo plėvele.
- Visi baldai esantys šalia lango turėtų būti perstatyti, kad jūsų vaikas ant jų neužliptų.
- Išjunkite rozetes ir uždėkite plastikinius saugiklius ant tuščių rozečių.
- Karštas gėrimas vis dar gali apiplikyti vaiką ir praėjus 15 minučių po jo paruošimo, laikykite karštus gėrimus vaikams nepasiekiamose vietose, toli nuo stalo/ stalviršio briaunos ir nepalikite jų ant žemų staliukų.
- Niekada nelaikykite savo vaiko ir karšto gėrimo tuo pačiu metu.

## Sauga koridoriuje ir ant laiptų

- Pritvirtinkite saugos vartelius laiptų viršuje ir apačioje.
- Gerai apšvieskite laiptus ir neužkraukite daiktais.
- Lipdami laiptais žemyn laikykitės už turėklų.

## Sauga vonios kambaryje

- Pirmiausia visada užpildykite vonią šaltu vandeniu ir patikrinkite temperatūrą įmerkdami alkūnę. Vanduo neturėtų jaustis šaltas ar karštas.
- Neslidus guminis kilimėlis turėtų būti naudojamas vonioje ar duše.
- Vaikai turėtų būti visą laiką prižiūrimi vonios kambaryje.

## Sauga miegamajame

- Nestatykite lopšelio arti radiatoriaus nes jūsų vaikas gali peršilti.
- Patikrinkite ar čiužinys tinkamai pritaikytas lopšeliui (neturėtų būti daugiau 1 cm tarp čiužinio ir lopšelio kraštų).
- Patikrinkite ar nėra lopšelyje pagalvės, nes tai gali sukelti uždegimą.
- Vaikams iki 1 metų nereikėtų naudoti pūkinės antklodės.

- Venkite lopšelių bamperių, nes jie gali sukelti perkaitimą labai mažiems vaikams ir taip pat gali būti naudojami kaip atramos taškai laipiojimui ir iškritimui iš lopšelio.
- Kad vaikas iškritęs nesusižalotų, neturėtų būti užgriozdinta aplink jūsų vaiko lovelę.
- Tik vaikai kuriems 6 metai ir daugiau turėtų naudoti viršutinį gultą dviaukštėje lovoje arba paaukštintą lovelę.
- Pasinaudoję plaukų tiesintuvais, juos išjunkite ir įdėkite į apsauginį maišelį atvėsti. Niekada nepalikite jų ant grindų.

## Sauga virtuvėje

- Visi peiliai ir žirklys turėtų būti laikomi vaikams nepasiekiamose vietose.
- Gaminant, naudokite prie sienos esančius viryklės žiedus ir nusukite puodų rankenas nuo viryklės krašto. Niekada nepalikite puodų be priežiūros.
- Staltiesės gali būti pavojingos, nes maži vaikai gali jas nutraukti ir užsiversti ant savęs kas yra ant stalo.
- Laikykite visus valymo produktus, vaistus ir alkoholį aukštai esančiose spintelėse ( jei įmanoma užrakintose) ir vaikams nepasiekiamose arba jeigu reikia pritvirtinkite saugiklius prie žemai esančių spintelėlių durelių.
- Naudokite prisegimo dirželius susidedančius iš penkių dalių naudodamiesi aukšta vaikiška kėdute, stumiamu sėdimu vežimėliu ar mašinos kėdute.
- Jeigu maitinate kūdikį iš buteliuko, visada maitinimo metu laikykite kūdikį ir buteliuką.
- Nešildykite vaiko buteliuko mikrobangėje, nes skystyje gali atsirasti karštų taškų. Naudokite buteliuko šildytuvą arba ąsotėlį su karštu vandeniu.
- Pritvirtinkite kištuką prie elektrinio arbatinuko arba sutrumpinkite arbatinuko laidą.
- Laikykite plastikinius maišelius, šiukšlių maišelius, sauso valymo apvalkalus ir tt. vaikams nepasiekiamose vietose.
- Laikykite gyvūnėlių maistą, vandens dubenėlius ir išmatų lovelius vaikams nepasiekiamose vietose.

## Sauga sode

- Užtikrinkite kad žaidimų įranga būtų patikimai pritvirtinta, geros būklės toliau nuo šiltnamių ir tvoros. Įsitinkite kad aplinkui žaidimus būtų minkšta žemė.
- Užpildykite sodų tvenkinius- bus geros smėlio dėžės. Jeigu jie negali būti užpildyti, pasirūpinkite kad jie būtų aptverti ar uždengti.
- Visada apverskite žaidimų baseinėlius, sodo kibirus ir konteinerius kad juose nesusikaupytų vanduo.
- Batutai turėtų būti ant minkštos žemės ir naudojami po vieną asmenį.
- Naudokite apsauginį tinklą ir visuomet prižiūrėkite šokinėjančius vaikus.
- Laikykite sodo chemikalus ir įrankius vaikams nepasiekiamose vietose ir užrakintus. Laikykite juos jų originaliose pakuotėse.
- Laikykite vartus uždarytus ir užstumtus ir užtikrinkite kad tvoroje ir gyvatvorėje nebūtų plyšių per kuriuos vaikai galėtų išlįsti.
- Vaikus aprenkite ir patepkite losjonu nuo saulės saulėtomis dienomis.
- Sode surinkite gyvūnėlių išmatas.
- Visad prižiūrėkite ant grotelių kepamą maistą ir degančius laužus- atsiminkite kad jie būna karšti valandas.

## Sauga keliaujant

- Suaugęs asmuo turėtų visada prižiūrėti važinėjančius dviračiais vaikus.
- Suaugęs asmuo turėtų reguliariai patikrinti dviračių stabdžius, šveistuvus, padangas, atšvaitus ir sėdynės aukštį.
- Visada dėvėkite šalną- ne tik važinėdamiesi dviračiu bet ir naudodamiesi riedlente, ratukinėmis pačiūžomis, motoroleriu ir tt.
- Paskatinkite vaiką važiuoti saugiai ir visada atsakingai.
- Užtikrinkite kad jūsų vaikas visada būtų tinkamai prisegtas mašinoje su tinkamai įrengta mašinos sėdyne, atitinkama pagal vaiko svorį ir ūgį.
- Kai stumdami vežimėlį pereiniate kelią, atsiminkite kad prieš jus stumiamas vežimėlis yra labiau išsikišęs į kelią negu jūs.
- Niekada nepalikite savo kūdikio mašinoje vieno.

## Sauga bendrai

- Niekada nepalikite gyvūnėlio vieno su kūdikiu.
- Niekada nedėkite supančių kėdučių ant stalo ar stalviršių.
- Suriškite žaliuzių virvutes kad jos būtų kūdikiui nepasiekiamos.

- Keiskite vaikų sauskelnes ir tt. ant grindų ir ant keitimo kilimėlio. Jeigu jie nuriedės maža tikimybė kad jie susižeis.
- Ištraukite telefonų pakrovėjus iš rozečių kai jie nenaudojami.
- Jeigu ką nors papylėte tuoj pat išvalykite kad niekas nepaslystų.
- Visi namų kilimėliai turėtų turėti guminę apačią.
- Užtikrinkite kad tik pagal amžių tinkami žaislai būtų pasiekiami.
- Neleiskite mažam vaikui valgyti žemės riešutų, saldainių ar mažų kietų vaisių gabalėlių. Jie sukelia riziką paspringti.
- Vaikštukai nerekomenduojami nes jie gali padidinti vaiko susižeidimo tikimybę ir neskatina vaikų vaikščioti.
- Atkreipkite dėmesį į mažus vaikus kai lyginate, jie gali patraukti lygintuvo laidą ir užsitraukti lygintuvą.
- Visus nesunaudotus vaistus nuneškite į vaistinę saugiam disponavimui.
- Niekada neduokite baliono vaikui iki 3 metų amžiaus nes jis/ji gali užspringti guma balionui sprogu ar išsileidus orui.
- Jūs turėtumėt niekada nerūkyti tame pačiame kambaryje kur yra jūsų vaikas. Įkvėpiami dūmai labai žalingi vaikams.
- Įsitinkite kad turite gerai aprūpintą pirmosios pagalbos rinkinį.

## Gaisro sauga

- Laikykite degtukus ir žiebtuvėlius vaikams nepasiekiamose ir nematomose vietose, kad vaikams nebūtų pagundos su jais žaisti.
- Dūmų detektoriai turėtų būti įmontuoti pirmame ir antrame aukšte, būti veikiantys ir patikrinti vieną kart per savaitę. Susisiekite su vietine gaisrinės pagalbos tarnyba ir jums bus įmontuotas vienas detektorius už dyka.
- Užtikrinkite kad turite pasprukimo nuo gaisro planą ir visa šeima žino ką daryti atsitikus gaisrui.
- Visiškai užgesinkite cigaretes, prieš eidami miegoti išvalykite visas pelenines ir uždarykite visas duris.

## Smulkesnė informacija ir patarimai

Dėl smulkesnės informacijos ar patarimų namų saugos klausimais ar kaip užkirsti kelią vaikų iki 5 metų amžiaus susižeidimams :

Pasikalbėkite su savo patronažo darbuotoja

Arba

Susisiekite su bet kuriuo NHS Grampian Healthpoints (sveikatos punktu) (nemokamas telefonas) 0500 20 20 30 biuro darbo valandomis.