



## ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



Bratislava 01.07.2019

### ÚVZ SR: Ako predchádzať úrazom detí

**Deti si úraz najčastejšie spôsobia pádom, najohrozenejšou skupinou sú trinásť až pätnásťroční. Počas prázdnin sa riziko úrazov zvyšuje, prinášame tipy, ako im možno predchádzať.**

Štatistiky potvrdzujú, že takmer polovica vážnych detských úrazov sa stáva v dome, v byte, alebo v ich okolí. „Počas prázdnin majú deti veľa voľného času na rozličné aktivity, často bývajú rozptýlené, nesústredené a na to, že by sa mohli zraniť, nemyslia. Rodičia by však riziko úrazov podceňovať nemali. Deti sa môžu zraniť v byte, na schodisku, v pivnici, v garáži, na dvore, v záhrade, ale napríklad i pri prácach na stavbe rodinného domu alebo chaty,“ hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR). Pripomína, že deti majú ťažisko tela výrazne nižšie ako dospelí, preto ľahšie strácajú rovnováhu a častejšie padajú. „Okrem pádov však môže úrazy spôsobiť aj oheň, rôzne predmety, napríklad nože, alebo nástroje v domácnosti i na chate, horúce kvapaliny, nezaistené elektrické zásuvky a ďalšie. Príčiny detských úrazov úzko súvisia so stupňom somatického a psychického vývoja, s úrovňou kognitívnych funkcií, ale tiež s tým, v akom prostredí je dieťa vychovávané, ako má zorganizovaný voľný čas, s kým a v akom kolektíve ho trávi,“ dodáva docentka Jana Hamade.

### Nepodceňujte riziká doma ani vonku

Zodpovednosť za deti a ich bezpečnosť majú rodičia. „Dôležité je, aby dodržiavali dve základné zásady – aby možné riziká predvídali a nenechávali deti bez dozoru dospelého ani na chvíľu,“ zdôrazňuje docentka Jana Hamade. „Deťom, primerane veku, majú vysvetliť, čo

*pre ne nie je vhodné, čomu sa majú vyhýbať a čo by im mohlo ublížiť. Deti sú vystavované rizikám každý deň a rodičia musia rátať s tým, že nedokážu byť stále sústredené a pozorné.“*

#### **Proti domácim úrazom:**

- Zabezpečte okná zábranou proti pádu, kontrolujte, či sú dobre zatvorené, nenechajte dieťa bez dozoru na balkóne, sklenené výplne dverí zabezpečte bezpečnostnou fóliou,
- Na elektrické zásuvky dajte bezpečnostné chrániče,
- Neprelievajte zdraviu škodlivé prípravky do fliaš od minerálok alebo iných nápojov,
- Nedovoľte dieťaťu manipulovať s vreckom alebo s taškou z umelej hmoty, mohlo by si ju natiahnúť na hlavu,
- Zásuvky s nožmi a príbormi dobre zabezpečte, aby ich dieťa nemohlo otvoriť,
- Zabráňte tomu, aby sa dieťa dostalo k zápalkám, zapaľovačom, nožom, chemikáliám, horľavinám, liekom, zbraňam a iným predmetom, ktoré by ich mohli poraniť,
- Zabráňte tomu, aby malo dieťa prístup k rebríku a k otvorom na strechách

#### **Proti úrazom vonku:**

- Nepreceňujte schopnosti dieťaťa, vyberajte preňho aktivity primerané veku,
- Pri bicyklovaní dajte dieťaťu bezpečnostnú vestu a prilbu, pri korčuľovaní aj chrániče na zápästia, lakty a kolena, ak je to možné, malo by športovať na miestach so slabou premávkou, ideálne na cyklistických chodníkoch,

!

#### **Prilba redukuje riziko poranenia hlavy až o 85 %**

- Pri plávaní, hrách vo vode a s vodnými atrakciami dieťa nenechávajte ani na chvíľu bez dozoru dospelého, rovnako aj na trampolínach a na nafukovacích atrakciách – hradoch, preliezačkách, kĺzačkách,
- Dohliadnite na to, aby sa najmä s loptou nehralo blízko vodnej plochy a cesty, dieťa nevie dobre odhadnúť rýchlosť a blízkosť auta a zhodnotiť dopravnú situáciu

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR