

MEDENCÉK

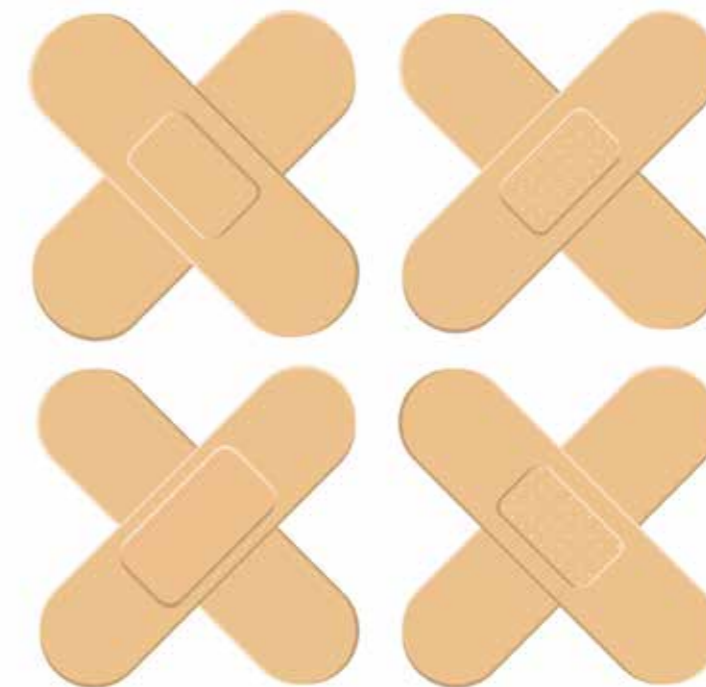
Sérülés-megelőzés szempontjából a medencék használatánál lényeges a csúszásveszély okozta sérülésekre felhívni a figyelmet, valamint a kisgyermek felnőtt felügyelete mellett tartózkodjanak csak a medencében.

Mindezekon túl nyáron fontos a megfelelő elővigyázatosság, így a 11–15 óra közötti napozás elkerülése javasolt valamint védőfelszerelés, esetleg sapka, napszemüveg használata is szükséges lehet.

Használjunk minél magasabb faktorszámú naptejet!



MIRE ÜGYELJÜNK A SÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN?



A kiadvány a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001. azonosító számú kiemelt projekt keretében készült a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság és a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet együttműködésével. A kiemelt projektről bővebb tájékoztatás a www.nfh.hu honlapon vagy a www.facebook.com/egeszsegtudatos facebook oldalon olvasható.

SÉRÜLÉS-MEGELŐZÉS ÉS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS



A 2012-ben kidolgozásra került Nemzeti Alaptanterv (NAT) „Életvitel és gyakorlat” fejezetében hangsúlyos szerepet kap a sérülés-megelőzés. Életkorhoz kötötten tartalmazza a biztonságra nevelés elemeit, kiemelten kezeli a háztartási és közlekedési balesetek megelőzését, a veszélyfelismerést és az elsősegélynyújtást is. A NAT 2012, 7-8. osztályosok biológia oktatásában a következőképpen jelenik meg az elsősegélynyújtás.

Fejlesztési követelmények:

- Elsősegélynyújtás bőrsérülések esetén.
- Elsősegélynyújtás gyakorlása mozgássérülések esetén.

A baleset, valamint a sérülés-megelőzés és az elsősegélynyújtás témában elsődleges fontosságú terület hogy **ismerjük az alapvető telefonszámokat: rendőrség (107), a tűzoltók (105), a mentők (104), illetve az általános segélyhívó (112).**

MIKOR KELL MENTŐT HÍVNI?

Minden esetben, amikor a beteg azonnali egészségügyi ellátásra szorul:

- ha életveszély, vagy annak gyanúja áll fenn (eszméletlen állapot, bármilyen eredetű súlyos vérzés, stb.);
- baleset, sérülés, illetve bármilyen eredetű mérgezés esetén;
- megindult szülés, illetve a fennálló terhesség alatt bekövetkező rendellenesség miatt;
- ha erős fájdalom, vagy más riasztó panasz, illetve tünet észlelhető (pl. fulladásérzés, nehézlégzés, végtagbénulás, stb.);
- ha olyan magatartászavart észlelünk, mely során a beteg saját maga, vagy mások életét veszélyezteti.

1999-től egységes sürgősségi hívószám bevezetésére kerül sor Magyarország területén is (112).

HÁZTARTÁS

- A mindennaposan használt veszélyes tárgyak megfelelő használati módjának ismerete rendkívül fontos (pl: kés, villa, olló, gáztűzhely, villanytűzhely).
- A tanulók legyenek tisztában a leggyakoribb háztartási sérülések megelőzéséhez használható segédeszközökkel, védőfelszerelésekkel (kesztyű, élvédők stb.).



- A háztartásban előforduló, gyermekek esetében leggyakrabban tapasztalt sérülések (pl.: az esés, vágás, szúrás, égés, forrázás, mérgezés, fulladás).
- A sérülések megelőzésében kiemelt jelentőségű az esetlegesen használható védőfelszerelések megismerése (pl.: csúszásgátló), illetve a kések, éles vágó szűrő szerszámok megfelelő elhelyezése kisgyermekek számára nehezen elérhető helyre, a sütőn gyermekzár.
- A mindennapi életben leggyakrabban előforduló égéssel és forrázással járó kockázatok (pl.: a konyha területén a forró leves, forró olaj; a fürdőszobában a forró víz; egyéb helyeken a vasaló, kályha, sütő, tábortűz).
- Fontos felhívni a figyelmet a dohányzás okozta tüzesetekre, a dohányzók által véletlenül okozott égetésekre és a passzív dohányzás káros hatásaira, a dohányzó ember környezetében tartózkodni veszélyes.

MOZGÁS/KÖZLEKEDÉS

Fontos a KRESZ megismerése, védőfelszerelések használata, (bukósisak, végtagok védelme) közlekedési ismeretek, szabályok ismerése (pl.: zebra használat, közlekedési lámpa ismeret) egyéb eszközök megismerése, melyek segítségével a balesetek és sérülések elkerülhetőek lehetnek (pl.: láthatósági mellény, láthatósági karszalag, elakadásjelző háromszög, bukósisak, biciklilámpa, könyökvédő).

