

### У спальні й у візку

- Прути на бортиках ліжечка мають бути розташовані наскільки близько, щоб дитина не могла просунути між ними голову або вилізти з ліжечка.
- Дитяче ліжечко повинно мати бортики.
- У візку дитину слід пристібати ременем/ременями безпеки.
- Не залишайте дитину у візку без нагляду.
- Завжди блокуйте гальма візка, навіть якщо зупиняєтеся на мить.

### На кухні

- Перевіряйте температуру їжі або напою, перш ніж давати його дитині.
- Щоб спробувати їжу, використовуйте іншу ложку – це завадить поширенню карієсу.
- Стілець для годування має бути стійкий і такий, щоб сидючи на ньому дитина не могла звестися на ноги.
- Наглядайте за дитиною, коли вона сидить на стільці для годування.
- Зберігайте гарячі, гострі й важкі предмети, а також токсичні миючі засоби в недоступному для дітей місці.
- Шухляди з гострими предметами слід захистити замками безпеки.
- Плита має бути захищена ковпачками й екраном, щоб дитина не могла дотягтися до неї.

### У ванній кімнаті й сауні

- Завжди перевіряйте температуру води у ванній перед купанням дитини.
- Ніколи не залишайте дитину без нагляду у ванній, а після купання завжди спускайте з ванної або джакузі воду.
- У ванній кімнаті слід мати лише термостатні й захищені крани.
- Обладняйте підлогу й ванну захистом від ковзання.
- Двері ванної й туалету повинні зачинятися на замок, який можна відчинити ззовні.
- У сауні слід встановити бар'єр довкола печі-кам'янки. Сауну не можна використовувати для сушіння білизни або зберігання речей. Якщо не використовуєте піч-кам'янку в сауні, вимкніть запобіжник.

### Дитячі іграшки

- Упевніться, що іграшки підходять для дітей віком до року. У дитячих іграшках не повинно бути:
  - маленьких деталей, які можна від'єднати;
  - мотузок або ремінців;
  - маленьких кульок або м'ячиків;
  - магнітів або батарейок-таблеток.
- Регулярно перевіряйте, у якому стані іграшки. Не використовуйте іграшки, які вийшли з ладу.
- Перевіряйте чистоту іграшок і регулярно їх мийте.

### У дворі

- Переконайтеся, що гойдалки й турніки безпечні. Регулярно перевіряйте, у якому вони стані.
- Ігровий майданчик повинен бути захищений від дорожнього руху та пекучого сонця.
- Дитина має бути захищена від сонця відповідним одягом, часом прогулянки та сонцезахисним кремом.
- Одяг дитини не повинен застрягати на ігровому майданчику (наприклад, у капюшоні не повинно бути зав'язок).
- На батуті слід стрибати по одному, а навколо батута повинна бути натягнута захисна сітка.
- Дитина не повинна гратися на ігровому майданчику у велосипедному шоломі.
- Спорожняйте ємності з водою та басейни після використання – дитина може потонути у воді глибиною кілька сантиметрів.
- Накривайте бочку, чан або джакузі після використання.
- Переконайтеся, що рослини у дворі неотруйні.
- Не залишайте дитину гратися саму.



# Безпека вашої дитини

## КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 1-3 РОКИ

Матеріал: експерт з нещасних випадків, менеджер з розвитку Улла Корпілагті, Інститут охорони здоров'я й добробуту <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-tapaturmat>

Ілюстрація: Антті Метсяранта

Навчіться разом спостерігати й ідентифікувати небезпечні місця. Продумайте безпечні дії в ризикованих ситуаціях.

## Удома

- Тримайте в недоступному для дітей місці:
  - маленькі предмети, що перекривають дихальні шляхи;
  - іграшки й речі старших братів і сестер;
  - пластикові пакети;
  - ліки й вітаміни;
  - хімічні речовини й миючі засоби;
  - тютюн, нюхальний тютюн і замітники нікотину.
  - сірники й запальнички;
  - алкоголь і наркотики.
- Не приймайте ліки на очах у дитини.
- Зберігайте миючі засоби в оригінальній упаковці.
- Переконайтеся, що кімнатні рослини неотруйні.
- Сходи в приміщенні повинні мати:
  - достатньо високу загорожу вгорі й унизу;
  - захист від ковзання;
  - поручні з вертикальними прутами, розташованими достатньо близько.
- По сходах слід вчитися ходити разом, це не місце для бігу й ігор.
- На вікнах має бути встановлено захист від відкривання, щоб дитина не випала з вікна.
- Мотузки від ролетів і жалюзі слід закріпити так, щоб дитина не могла ними задушитися.
- Балконні і вхідні двері мають бути зачинені на замок, щоб дитина не могла крізь них вийти.
- Необхідно убезпечити дитину від гострих кутів меблів.

- Під килимками слід встановити захист від ковзання.
- Збережіть у телефоні:
  - **номер служби екстреної допомоги 112**; або
  - **додаток 112 Suomi**, якщо користуєтеся смартфоном;
  - безкоштовний номер Центру допомоги при отруєннях **0800 147 111 (24/7)**.

- Переконайтеся, що маєте в домашній аптечці все необхідне для надання першої допомоги. Допомогу можна отримати в аптеці або дитячій консультації.

## Пожежна безпека й електроприлади

- На кожному поверсі має бути принаймні один працюючий димовий сповіщувач на 60 квадратних метрів. Перевіряйте справність сповіщувача щомісяця.
- Переконайтеся, що розетки захищені протекторами або заглушками.
- Електричні шнури закріплені та знаходяться в недоступному для дітей місці, а подовжувачі чисті й не ввімкнені один в інший.
- Перевіряйте стан і безпеку електричних приладів, таких як лампи (повинні містити маркування CE).

## У транспорті

- Дитина повинна користуватися транспортом лише в супроводі дорослого.

- Під час їзди на авто дитина завжди повинна бути пристебнута до дитячого крісла, яке:
  - відповідає її вазі й зросту;
  - встановлене правильно спинкою вперед.

- Найбезпечніше місце для дитини в авто – на задньому сидінні. При встановленні дитячого крісла на передньому сидінні переконайтеся, що відключено подушку безпеки.

- При купівлі вживаного дитячого крісла уточніть у продавця, чи не побувало воно в ДТП.

- Під час їзди на велосипеді дитина й дорослий повинні використовувати застебнуті велосипедні шоломи. Використовуйте відповідне велосипедне дитяче крісло.

- Під час їзди в сутінках або в темряві слід вмикати біле переднє й червоне заднє світло.

- На одязі дитини повинні бути світловідбивні елементи, за потреби можна вдягти світловідбивний жилет.

## У воді

- Дитині й дорослим слід завжди використовувати рятувальні жилети.
- Не залишайте дитину без нагляду поблизу водоймищ.



Ihmisellä on vain yksi henki  
KOTITAPATURMA.FI

**Опікун або найближчий родич** повинен сам дбати про свій ресурс. Обговоріть питання, які вас непокоять, з близькими та/або в дитячій консультації.

Звертайте увагу на те, як ви використовуєте медіа й розумні пристрої в присутності дитини.

Якщо ви почуваетесь в небезпеці або зазнали насилля, зателефонуйте **в службу екстреної допомоги за номером 112**. Якщо питання нетермінове, зверніться на гарячу лінію допомоги **Nollalinja 080 005 005** або за кризовим номером **Громадської організації в галузі психічного здоров'я Фінляндії 010 195 202**.

Заохочуйте дитину рухатися, щоб вона зміцнювала моторні навички.

Не забувайте про нові небезпеки, пов'язані з освоєнням нових умінь.

Ні на мить не залишайте дитину без нагляду – ви повинні завжди знати, де вона і що робить.

Дитина має право насолоджуватися безпечною присутністю, пестощами й спільним проведенням часу з вами.

Слухайте дитину й виявляйте інтерес до її почуттів і думок.

Приймайте дитину такою, як вона є й надавайте їй необхідну підтримку.

Опустіться на підлогу й роззирніться: що цікавого ви бачите в зоні досяжності дитини?

Навчіться надавати першу допомогу в екстрених ситуаціях і переконайтеся, що маєте в домашній аптечці все необхідне! У вас може бути лише кілька хвилин, тому важливо знати, що робити.

Діти спостерігають та наслідують ваш приклад! Пам'ятайте, що починають вони з самого малечку.