

## Удома

- Тримайте в недоступному для дітей місці:
  - ліки й вітаміни;
  - хімічні речовини й миючі засоби;
  - сірники й запальнички;
  - алкоголь і наркотики;
  - тютюн, нюхальний тютюн і замінники нікотину.
- Зберігайте миючі засоби та інші хімічні речовини в оригінальній упаковці.
- Переконайтеся, що кімнатні рослини неотруйні.
- Сходи в приміщенні повинні мати:
  - захист від ковзання;
  - поручні з вертикальними прутами, розташованими достатньо близько.
- По сходах слід вчитися ходити, це не місце для бігу й ігор.
- На вікнах має бути встановлено захист від відкривання, щоб дитина не випала з вікна.
- Під килимками слід встановити захист від ковзання.
- Двері ванної й туалету повинні зачинятися на замок, який можна відчинити ззовні.
- У ванній кімнаті слід мати лише термостатні й захищені крани.
- Обладняйте підлогу й ванну захистом від ковзання.
- Після купання слід спускати воду з ванної або джакузі.

- Зберігайте гострі ножі й інші інструменти в недоступному для дітей місці.
- Заохочуйте дитину вправлятися в нових вміннях лише в присутності дорослого.

## 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.
- 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.
- Перевіряйте стан і безпечність електроприладів, таких як лампи (повинні містити маркування CE).
- Користуйтеся вогнем, електроприладами, а також ножами й інструментами разом з дорослим.

## 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.
- Обумовлюйте з дитиною, де вона може гуляти.
- Дитина повинна використовувати відповідне захисне спорядження для кожного виду діяльності (наприклад, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та скейтборді).
- Дитина не повинна гратися у велосипедному шоломі – його слід зняти.
- Накривайте бочку/чан/джакузі та інші ємності з водою/басейни після використання.



# Безпека вашої дитини

## КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 4–6 РОКІВ

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.

## У транспорті

- Поки дитина не досягне зросту 150 см (за законом 135 см), під час їзди на авто вона повинна сидіти у відповідному дитячому кріслі, встановленому спинкою вперед якомога довше, але принаймні до 4 років.
- Під час їзди на велосипеді дитина й дорослий мають використовувати застібнуті велосипедні шоломи.
- На одязі дитини й дорослого повинні бути світловідбивні елементи. За потреби можна вдягти світловідбивні жилети.
- На велосипедах мають бути відповідні світловідбивні елементи. За велосипедами потрібно регулярно доглядати. Перед кожною поїздкою слід перевірити, чи накачані колеса й чи працюють гальма.
- Під час їзди в сутінках або в темряві слід вмикати біле переднє й червоне заднє світло.
- Дитина має навчатися безпечній їзді у супроводі дорослого. Дорослий повинен показувати їй приклад.
- У житлових кварталах є обмеження швидкості.

## У воді

- У воді дитині й дорослим слід завжди використовувати рятувальні жилети.
- Не випускайте дитину з поля зору: надувні надувники й іграшки для плавання не вбережуть дитину.
- Призвичаюйте дитину до води через гру.

## Перша допомога

- 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)**.
- В екстреній ситуації дитина повинна вміти попросити про допомогу й зателефонувати за номером 112.
- Переконайтеся, що маєте в домашній аптечці все необхідне для надання першої допомоги (допомогу можна отримати в аптеці або дитячій консультації).
- Інше**
  - Обумовте з дитиною правила користування медіа пристроями (планшет, смартфон, телевизор та ігри).
  - Проінструкуйте дитину про безпечне користування Інтернетом і розкажіть їй, що робити, якщо вона зіткнеться з тривожним контентом.

- Заохочуйте дитину рухатися й навчіть її безпечної їзди на велосипеді й правил дорожнього руху.
- Удома повинні знати, де дитина і що вона робить. Домовитися про це слід разом.
- Носіння браслета або подібного аксесуара, на якому вказано ім'я дитини та контактні дані батьків, підвищує безпеку дитини на різних заходах.
- Навчіть дитину зважати на інших і піклуватися не лише про власну безпеку, а й про безпеку інших.
- Слухайте дитину й виявляйте інтерес до її почуттів і думок.
- Приймайте дитину такою, як вона є, й надавайте їй необхідну підтримку.
- Дитина має право насолоджуватися безпечною присутністю, пестощами й спільним проведенням часу з сім'єю.



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.

Навчіть дітей безпечному користуванню Інтернетом та навичкам цифрової безпеки. Додаткова інформація: **Väestöliitto/ навички цифрової безпеки**

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

Не користуйтеся телефоном на дорозі.

Якщо вам трапилися невідповідні матеріали чи обговорення в Інтернеті, ви можете заявити про це, наприклад, у поліцію: **poliisi.fi/nettivinkki**

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**.

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.