

У приміщенні

- Заколисуйте дитину в положенні на спині для зменшення ризику раптової дитячої смерті.
- Прути на бортиках ліжечка мають бути розташовані наскільки близько, щоб дитина не могла просунути між ними голову або вилізти з ліжечка.
- Коли дитина починає вчитися зводитися на ноги, бортики ліжечка слід підняти, а денце – опустити.
- У ліжечку або візку не має бути нічого, від чого дитина могла б задихнутися або чим могла б задушитися перевертаючись (м'яких іграшок, подушок, мотузок).
- Візок-коліску або автомобільне крісло слід ставити тільки на підлогу.
- Ні на мить не залишайте дитину саму на сповивальному столику, дивані або іншому місці, з якого вона може впасти.
- Сповивальний столик має бути стійкий і з високими бортиками.
- Дитину не можна залишати перед телевізором: безперервний потік нефільтрованих подразників може зашкодити розвитку нервової системи дитини.

На вулиці

- Під час заколисування немовляти на вулиці ставте візок так, щоб він не впав і не покотився.
- У візку дитину слід пристібати ременем/ременями безпеки.
- На вулиці ставте візок у захищеному місці в тіні, щоб він не перегрівався, і захищайте його легкою й тонкою тканиною або сіткою від комах та інших тварин.
- Наглядайте за дитиною, коли вона спить на вулиці.

На кухні

- Перевіряйте температуру їжі або напою, перш ніж давати його дитині. Щоб спробувати їжу, використовуйте іншу ложку – це завадить поширенню карієсу.
- Малу дитину слід годувати пюре або великими батончиками в сидячому положенні, щоб вона не вдавилася.
- Стілець для годування має бути стійкий і такий, щоб сидячи на ньому дитина не могла звестися на ноги.
- Наглядайте за дитиною, коли вона сидить на стільці для годування.

- Не тримайте дитину на руках, у рюкзаку або слінгу в той час, як берете гарячий напій або їжу або використовуєте ніж або ножиці.
- Зберігайте гарячі, гострі й важкі кухонні предмети, а також токсичні миючі засоби в недоступному для дітей місці.
- Кухонні шухляди з гострими предметами слід захистити замками безпеки.
- Плита має бути захищена ковпачками й екраном, щоб дитина не могла дотягтися до неї.
- Не давайте дитині вилазити на обідній стіл або інші кухонні поверхні.

У ванній кімнаті й сауні

- У ванній кімнаті слід мати лише термостатні й захищені крани.
- Завжди перевіряйте температуру води у ванній перед купанням дитини.

- Ніколи не залишайте дитину без нагляду у ванній або джакузі, а після купання завжди спускайте з ванної воду.
- Обладняйте підлогу й ванну захистом від ковзання.
- 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 й соска. Не використовуйте іграшки, які вийшли з ладу.
- Перевіряйте чистоту іграшок і соски й регулярно їх мийте.

Безпека вашого немовляти

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ДО РОКУ

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 Метсаранта



Тримайте дитину обережно й ніжно, ніколи її не трусіть.

Удома

- Тримайте в недоступному для дітей місці:
 - маленькі предмети, що перекривають дихальні шляхи;
 - пластикові пакети;
 - ліки й вітаміни;
 - хімічні речовини й миючі засоби;
 - тютюн, нюхальний тютюн і замінники нікотину;
 - сірники й запальнички;
 - алкоголь і наркотики;
 - іграшки й речі старших братів і сестер.
- 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.
- На вікнах має бути встановлено захист від відкривання, щоб дитина не випала з вікна.

Пожежна безпека й електроприлади

- Установіть на кожному поверсі димовий сповіщувач та щомісяця перевіряйте, чи працюють його батарейки.

- 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 дворі

- Не залишайте дитину у дворі без нагляду.
- Спорожняйте всі ємності з водою та басейни у дворі після використання – дитина може потонути у воді глибиною кілька сантиметрів, якщо опиниться у воді обличчям вниз.
- Накривайте бочку, чан або джакузі після використання.

У транспорті

- 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.

- Не залишайте сплячу дитину в авто без нагляду.
- Під час їзди на велосипеді використовуйте відповідне велосипедне дитяче крісло, якщо дитина вже вміє сидіти сама.
- Дитина й дорослий повинні використовувати застебнуті велосипедні шоломи.
- Під час їзди в сутінках або в темряві слід вмикати біле переднє й червоне заднє світло.
- На візку, а також на одязі дитини й дорослого повинні бути світловідбивні елементи, за потреби можна вдягти світловідбивні жилети.
- У воді дитині й дорослим слід завжди використовувати рятувальні жилети.

Інше

- У візку для покупок дитина має бути пристебнута до призначеного для неї сидіння.
- Ні на мить не залишайте дитину без нагляду – ви повинні завжди знати, де вона і що робить.
- Не залишайте дитину наодинці з твариною.
- Дитина має право насолоджуватися безпечною присутністю, пестощами й спільним проведенням часу зі своїм опікуном.

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, і виявляйте радість, коли вона освоює нові вміння.

Опустіться на підлогу й роззірніться: 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.