

## **ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД ОПІКІВ**

*Опіки є одним із найпоширеніших видів травм - за даними ВООЗ, вони займають третє місце серед усіх видів травм мирного часу. Водночас, більшості випадків опіків можна запобігти, дотримуючись простих правил безпеки.*

### **ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ: ПРОФІЛАКТИКА ОПІКІВ**

Профілактика опіків починається з власного прикладу батьків, пояснення небезпеки і створення алгоритму дій у небезпечних ситуаціях. Найчастіше при пожежі діти ховаються або прагнуть врятувати улюблені іграшки. Поясніть дитині, що коли починається пожежа, вона повинна тікати і голосно кричати «Пожежа!». Коли дитина освоїть цифри і вмітиме користуватись телефоном, навчіть її викликати пожежну команду: набрати номер 101, відповісти на 5 найважливіших питань – Де горить? Хто дзвонить? Що трапилось? Які ушкодження? Скільки постраждалих? Покажіть дитині можливі шляхи порятунку і систематично тренуйте її.

Найчастіше причиною опіків є полум'я (50%), гарячі рідини і пар (30%), розпечені тверді предмети (5-10%). Зверніть увагу на потенційно небезпечні ситуації, які можуть призвести до опіків, і максимально убезпечте від них дитину. Привчіть себе щоразу вимикати праску, коли виходите з кімнати, обладнайте батареї і каміни решітками, відмовтесь від ідеї електроковдри для маленької дитини, не займайтесь самолікуванням і не практикуйте недоказову медицину – дихання над паром, гірчичники не тільки не допоможуть вилікуватись, але й можуть стати причиною опіків.

Більшість побутових опіків діти отримують у кухні і ванній – убезпечте ці місця у домі, щоби захистити свою дитину.

### **ПРОФІЛАКТИКА ОПІКІВ НА КУХНІ:**

- не залишайте посуд зі стравами чи напоями на краю стола;
- не їжте і не пийте з дитиною на руках чи коли дитина сидить у вас на колінах;
- ретельно перемішуйте та перевіряйте температуру їжі перед годуванням дітей;
- не переносьте посуд з гарячими рідинами/їжею на місцями, де грається дитина;
- не залишайте рушник біля плити;
- не готуйте їжу на ближніх комфорках, відвертайте ручки від краю плити;
- якщо в сковороді під час готування загорілась олія - не роздмухуйте і не заливайте водою, а погасіть полум'я, заклавши сковорідку кришкою;

- переконайтеся, що електродроти від водонагрівачів та чайників, сірники та запальнички є поза межами доступу дітей;
- не дозволяйте маленькій дитині самостійно відкривати крани до тих пір, поки вона не буде вміти змішувати гарячу і холодну воду. Якщо у вас змішувач з одним важелем, не залишайте його у положенні "гаряча вода".

### **ПРОФІЛАКТИКА ОПІКІВ У ВАННІЙ КІМНАТІ**

- не залишайте ємності з гарячою водою на підлозі;
- не заливайте у ванну тільки гарячу воду, завжди вимірюйте температуру води термометром перед купанням дитини;
- якщо є можливість, встановіть на кран термостат, який обмежуватиме температуру води до 48°C;
- утримуйте температуру у водонагрівачі на рівні не вище 48°C;
- не дозволяйте маленькій дитині самостійно відкривати крани до тих пір, поки вона не буде вміти змішувати гарячу і холодну воду. Якщо у вас змішувач з одним важелем, не залишайте його у положенні "гаряча вода".

### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ**

1. негайно зупиніть контакт з джерелом опіку.
2. Обробіть рану прохолодною водою чи водою кімнатної температури.
3. Не прикладайте до рани лід - це категорично заборонено. Не обробляйте уражену поверхню шкіри жодними кремами чи жирними речовинами. Є помилкова думка, що опік слід одразу обробити дексапантенолом, проте в міжнародних рекомендаціях надання допомоги під час опіку його немає. Якщо він і може допомогти, то радше під час загоєння ран.
4. Зніміть будь-який одяг або прикраси, що знаходяться поблизу ділянки опіку. Але не чіпайте речей, які прилипли до ураженої шкіри.
5. Прикрийте рану стерильною пов'язкою.
6. Дайте потерпілому випити води, щоб зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення.
7. Можна також дати знеболювальний лікарський засіб, наприклад парацетомол чи ібупрофен, які використовують для полегшення болю будь-якого типу та інтенсивності.
8. Оптимальна поза для людини з опіком обличчя або очей, - сидяча. Це допоможе зменшити набряк.
9. За потреби телефонуйте 103.