



# VAIKŲ SUŽALOJIMŲ NAMUOSE GALIMA IŠVENGTI

Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas nurodo, kad viena iš tėvų/globėjų pareigų yra rūpintis vaikų sveikata, o vaiko teisė augti saugioje ir sveikoje aplinkoje apibrėžta Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijoje. Pastaruoju metu visuomenės sveikatos specialistai, medikai ir socialiniai darbuotojai kelia į viešumą ne naują, bet labai menkai nagrinėjamą vaikų saugos namuose problemą. Mokslininkai teigia, kad 90 proc. vaikų traumų namuose galima išvengti.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras skatina tėvelius, globėjus ir visą visuomenę saugoti savo vaikus ir sudaryti jiems saugią namų aplinką.

➔ Visų pirmą derėtų prisiminti, kad vaikai nėra maži suaugusieji, jų fiziologija ir anatomija yra specifinė ir neretai tampa lemiamu veiksniumi, dėl kurio įvyksta kai kurie sužalojimai. Daugelis organizmo sistemų vaiko augimo laikotarpiu tik pradeda formuotis. Kūdikio momenėlis yra nesukaulėjęs, todėl jiems itin pavojingos įvairios galvos traumos.

➔ Visų antra vaikų regėjimo kampas yra siauresnis negu suaugusiųjų, jie negali aiškiai matyti tolimų objektų, vaikams sunkiau pakeisti tolimą vaizdą artimu. Jie linkę matyti atskiras detales, o ne visą vaizdą, jie nesugeba sekti akimis judančių objektų kaip suaugusieji. Vaikams daug sunkiau įvertinti atstumą ir garso šaltinį.

➔ Vaikų raumenų sistema skiriasi nuo suaugusiųjų. Ikmokyklinio amžiaus vaikų raumenyse vyrauja aerobinis energijos gamybos būdas, o tai reiškia mažą raumenų nuovargį ir susitraukimo galingumą, greitą atsigavimą po darbo. Dėl šių priežasčių vaikai blogiau mato aplinką, įvertina pavojus,

## TYRIMŲ DUOMENYS



Žymiai daugiau vaikų linkę elgtis saugiau, jei nuo mažens buvo mokyti saugaus elgesio.

Nuo vaikystės dera vaikams pasakoti apie saugumą, įspėti, kad būtų atsargūs, parodyti pavojingas vietas.

taip pat yra judresni, mažiau pavargsta ir greičiau pailsi po nuovargio.

### Visi šie veiksniai lemia kai kurių sužalojimų dažnį ir specifiką vaikystėje.

Apsaugoti vaikus nuo sužalojimo galima pasitelkus įvairias priemones. Saugios aplinkos sukūrimas gali būti efektyvi sužalojimų prevencija. Šiandieninės galimybės ir inovatyvios technologijos leidžia sukurti maksimaliai saugią aplinką vaikams. Deja, dažnai tėveliai nežino apie galimus saugos elementus. Štai keletas pavyzdžių:

- *Durų fiksatoriai* apsaugo vaiką nuo pirštų prisivėrimo.
- *Fiksuoti* reikėtų ir *stalčius* bei *spinteles*, kad vaikas neprisivertų pirštų, taip pat nerastų jam pavojingų daiktų.
- *Baldų kampų apsaugos* padės išvengti skaudžių sužalojimų, kurių metu vaikas gali netekti akies ar prasiskelti galvą.
- *Apsauga nuo nusiplikinių – čiaupuose įrengti termostatai*, reguliuojantys, kad iš krano nebėgtų pernelyg karštas vanduo ir vaikas savarankiškai plaudamasis rankas nenusiplikytų.
- *Elektros lizdus izoliuojantys kištukai* saugo nuo elektros traumų.
- *Pavojingus įrankius*, tokus kaip peiliai, žirkklės, derėtų *eliminuoti* iš vaikų žaidimo zonų, laikyti taip, kad vaikai jų nepasiektų patys.
- *Vaistus ir būtinę chemiją* reikia *laikyti užrakintus* arba spintelėse, kurios įrengtos aukščiau nei 150 cm nuo žemės.

Parengta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą,  
visuomenės sveikatos specialistė  
Simona Gelžinienė, simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

MOKYTI  
SAUGAUS  
ELGESIO



Daug efektyviau vaikus veikia mokymas ir aiškinimas, kas yra nesaugu, negu draudimai ar bausmės dėl netinkamo elgesio.

Reikia mokyti vaikus elgtis saugiai ne tik pasakojimais, bet ir rodant filmukus, naudoti spalvinimo ir skatymo knygeles apie saugą namuose.