

PREVENCIA

Primárna prevencia u detí v predškolskom veku

„Prevencia = spôsob predchádzania nežiadúcim javom“

V poslednom článku sme venovali pozornosť primárnej prevencii v domácnosti u detí do troch rokov, teda sme indikovali orientáciu na jednotlivcov s ohľadom na ich vek. V tomto článku plynule prejdeme na intervenciu pred vznikom úrazu, teda primárnej prevencii vekovo vyšším skupinám, konkrétne predškólakom. Práve v tomto veku, teda od 3-6 rokov a následne v školskom veku, je významná fixácia bezpečných návykov a zručností, a to osobitne rodičmi doma, ako aj prostredníctvom rôznych náučných programov (napr. dopravné ihrisko, prevencia pred vznikom úrazu na detskom ihrisku) pod vedením pedagogicky spôsobilého a vyskoleného odborníka so správne koncipovanou teoreticko- vizuálne praktickou prednáškou.

„Špecifiká detského veku = osobitosť prevencie pred vznikom úrazu“

Medzi charakteristické osobitosti veku u detí zaraďujeme napríklad:

- nepresné odhady vzdialenosti (riziko kolízie s autom)
- obmedzené schopnosti sluchového a vizuálne vnímania okolia (vizuálna latencia nebezpečenstva)
- absencia predvídania nebezpečenstva a správneho vyhodnotenia situácie
- nižšie ťažisko (vyššia frekvencia pádov – poranenia horných končatín, otvorené rany, pomliaždeniny).

Ako rodičia si musíme uvedomiť,

že najrizikovejším miestom úrazov v tzv. predškolskom veku sú:

- domácnosti (cca 36%),
- doprava,
- úrazy spôsobené pri športových aktivitách (či už voľnočasové aktivity alebo detské ihrisko).

Riziká v domácnosti

Dieťa nedokáže na adekvátnej úrovni predvídať nebezpečenstvo. V domácnosti existuje množstvo potenciálnych rizík a nástrah, ktoré rodičia s ohľadom na vyšší vek dieťaťa často podceňujú. Máme na mysli napr. ostré predmety, nože, rizikové elektronické zariadenie v kuchyni, v kúpeľni, prípadne v ostatných priestoroch chemikálie, pracie a čistiace prostriedky, lieky. Ani pri kúpeľi nikdy nenechajte dieťa samotné v kúpeľni, s ohľadom na zvýšené riziko utopenia. Neustále je potrebné dbať na výber a kvalitu bezpečných hračiek s rešpektovaním charakteru a veku, pre ktorý je hračka určená. Riziko vdýchnutia malého predmetu neustále pretrváva, pričom často hrozí aj manuálne zavedenie predmetu do nosu, prípadne ucha. Pozornosť rodiča je na prvom mieste! Dbajte aj na igelitové tašky, ktoré nepatria na hlavu. Nemožno ponechať dieťa bez dozoru ani pri otvorenom okne či na balkóne, vzhľadom na možnú nesprávnu vyhodnotenie situácie zo strany dieťaťa.

Riziká v doprave

Nepodceňujte bezpečnosť dieťaťa v aute! Konštrukcia detského tela je jemnejšia a teda len nárast vozidla v maximálne povolených rýchlostiach 50 km/h dokáže nedostatočne pripútanému dieťaťu spôsobiť vážny úraz (porovnateľné s pádom z 10 m výšky).

Dieťa ako účastník cestnej premávky – ako sa má bezpečne správať na ulici. Už v tomto čase je potrebné nielen zo strany rodičov, ale aj učiteľov, orientovať zvýšenú pozornosť na získavanie bezpečných návykov cestnej premávky, či už prechádzanie cez prechod pre chodcov, znalosť dopravných značiek, význam semaforov, používanie reflexných prvkov, ideálne hravou formou. Pre bicyklistov je elementárnou povinnosťou používanie cyklistickej prilby, ktorú vyžaduje legislatíva. Každé, aj výnimočné porušenie pravidiel cestnej premávky zo strany rodiča dieťa vníma a zapamätá si, na čo musíme dbať s ohľadom na teóriu preberania vzorov správania.

„Ulica nie je priestor pre hru ani ihrisko!“

Riziká pri športových aktivitách

Positívnu prevenciu pred úrazom pri športových aktivitách je samotný tréning ovládania motoriky, či už cvičením drepov, alebo určených techník na kontrolované pády.