

Zapobieganie wypadkom

Nagły wypadek może się zdarzyć nawet w najbezpieczniejszym miejscu i wśród najbardziej odpowiedzialnych osób. Tę możliwość można zmniejszyć do minimum, jeśli będziemy pamiętać o kilku praktycznych uwagach przedstawionych poniżej. Pamiętajmy, że najczęstszymi ofiarami nagłych zdarzeń są dzieci i ludzie w podeszłym wieku, dlatego zwracamy szczególną uwagę na miejsca, w których zwykli przebywać.

W domu

Zalecenia ogólne:

- nie pozostawiaj odkrytych przewodów elektrycznych;
- zwracaj uwagę, aby brzegi wykładzin, dywanów lub innych przykryć podłogowych nie odstawały od podłoża;
- pamiętaj, aby wszystkie schody i korytarze były dobrze oświetlone i zaopatrzone w poręcze wszędzie tam, gdzie to jest konieczne;
- zabezpieczaj nie używane gniazdka elektryczne (np. zatyczką);
- przechowuj alkohol, naczynia szklane itp. w bezpiecznym miejscu;
- upewnij się, że szklane drzwi i są dobrze widoczne.

W kuchni:

- nie pozostawiaj odkrytych przewodów elektrycznych;
- naczynia stawiaj tak, aby ich rączki nie wystawały;
- osłaniaj piekarnik;
- nie stawiaj garnków, patelni ani innych naczyń na brzegu kuchenki, piekarnika lub blatu roboczego;
- wszystkie środki czystości przechowuj w pojemnikach niedostępnych dla dzieci (np. specjalny rodzaj zamknięć);
- zaopatr się w odpowiednią gaśnicę lub koc gaśniczy.

W łazience:

- wszystkie leki itp. przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci i w specjalnych pojemnikach;
- brodzik prysznic powinien być wyposażony w uchwyt do trzymania się i wyłożony matą przeciwślizgową;
- nie napełniaj wanny wyłącznie gorącą wodą, nie pozostawiaj bez nadzoru odkręconych kranów;
- nie używaj w łazience urządzeń elektrycznych zasilających z gniazdek;
- sprawdź, czy maty przeciwpoślizgowe nie przesuwają się po śliskiej podłodze łazienki.

W garażu i w ogrodzie

- przy zmianie zawartości pojemnika z chemikaliami zawsze dobrze go znakuj. Nie używaj naczyń po napojach ani innych o kruszącym wyglądzie do przechowywania chemikaliów;
- wszystkie potencjalnie niebezpieczne substancje, np. farby, rozpuszczalniki, paliwo, środki czystości, przechowuj w bezpiecznym miejscu, najlepiej wysoko nad ziemią,;
- zamontuj wyłączniki lub odpowiednie bezpieczniki na wszystkich przedłużaczach sieciowych wykorzystywanych do zasilania narzędzi warsztatowych lub ogrodowych;

- nie pozostawiaj narzędzi, zwłaszcza grabi, lin, nożyc, w nieładzie;
- nie kuś losu pozostawiając klucze w stacyjkach urządzeń mechanicznych, np. samochód, kosiarka itp.;
- wykorzystuj wszelkie zamontowane blokady zabezpieczające przed nieumyślnym otwarciem drzwi przez dziecko w czasie jazdy;
- przy przewożeniu dzieci używaj specjalnych, przeznaczonych do tego fotelików;
- pilnuj, aby wszyscy pasażerowie mieli zapięte pasy bezpieczeństwa;
- przed otwarciem drzwi zawsze upewnij się, że z tyłu nie nadjeżdża inny samochód. Jeżeli natężenie ruchu jest duże wychodź przez drzwi po przeciwnej stronie;
- zanim ruszysz upewnij się, że ani przed, ani za samochodem nie ma nikogo. Zwróć szczególną uwagę na dzieci, które mogą się bawić np. w chowanym.

Zalecenia ogólne

- zapewnij dzieciom odpowiednią edukację, odpowiednią do ich wieku na temat bezpieczeństwa na drodze;
- nie pozwalaj na zabawy i gry poza miejscami wyznaczonymi do tego celu;
- nie jedz i nie dotykaj nieznanych lub podejrzanie wyglądających potraw i przedmiotów;
- bądź ostrożny mając do czynienia z psami lub innymi zwierzętami, nawet jeżeli wydają się przyjaźnie nastawione;
- powiedz dzieciom, jak mają się zachować w rozmowach z obcymi, jak reagować na propozycję poczęstunku lub przejażdżki z ich strony;
- jeżeli zamierzasz wybrać się w dalszą podróż, to staraj się do niej odpowiednio przygotować. Poinformuj rodzinę lub znajomych o planowanej trasie podróży i spodziewanym czasie swojego powrotu.

W czasie wakacyjnego wypoczynku

- rozważnie korzystaj z kąpeli słonecznych;
- chodź w kłapkach, a nie boso;
- nie dotykaj zwierząt, zwłaszcza ryb, jeżowców i meduz. Mogą one czasami użądlić lub poparzyć, nawet jeżeli są martwe;
- jeżeli uprawiasz jakiś sport lub po prostu korzystasz z ruchu, noś odpowiedni do tego ubiór i stosuj się do rad opiekuna;
- miej przy sobie krem do opalania z filtrem ochronnym, preparaty przeciw ukąszeniom owadów, leki na wypadek niestrawności i inne podobne, mogące się przydać preparaty.

Zachowanie się w miejscu wypadku

1. Oceń ogólną sytuację. Sprawdź, ilu jest poszkodowanych? Kto jest w najcięższym stanie? Pamiętaj, że najgłośniejszy narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy. Oceń, czy nie ma zagrożenia wystąpienia dodatkowego niebezpieczeństwa, np. wybuchu czy pożaru?
2. Spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego. Czasami jest to bardzo proste, np. w przypadku rany głowy. Często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest omdlała lub nieprzytomna.
3. Jak najszybciej zorganizuj pomoc i w razie potrzeby wezwij odpowiednie wyspecjalizowane służby ratownicze. Zazwyczaj potrzebna jest pomoc pogotowia

lekarskiego. Jeżeli tak jest, poproś o pomoc "gapiów". Czasami możesz być jedną osobą, która jest w stanie jako pierwsza odjąć czynności ratujące czyjeś życie, jeszcze przed przybyciem wykwalifikowanej pomocy.

4. Jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków. Zakres czynności może być różny - od zwykłej rozmowy i obserwacji chorego, aż do konieczności tamowania poważnego krwotoku. Pamiętaj, że ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazom.