

Застережні заходи

Захистіть зір своєї дитини

Немовлята та діти дошкільного віку відрізняються природною допитливістю, проте вони не знають, як захистити себе від небезпеки.

Щорічно від нещасних випадків вдома, на дитячих майданчиках або в автомобілях тисячі дітей віком до 5 років травмують очі. Ці травми можуть призвести до довготермінового погіршення зору дитини або навіть сліпоти.

Батьки та особи, які доглядають за дітьми, можуть запобігти більшості цих випадків, дотримуючись наступних кроків:

1. Зрозумійте небезпеки
2. Знайдіть та усуньте загрози
3. Пильно стежте за дитиною

Зрозумійте небезпеки

Що може стати причиною травм очей вдома або під час гри? Найбільш поширені причини травм очей – це:

- > Неправильне користування іграшками;
- > Падіння, наприклад, з ліжка, удари об меблі, падіння на сходах або під час розваг з іграшками;
- > Неправильне використання інструментів та предметів удома, зокрема, робочих та садових інструментів, ножів та виделок, авторучок та олівців;
- > Контакт зі шкідливими господарчими та чистячими засобами, наприклад, миючими засобами, фарбами, клеями або пестицидами.

ЧИ ЗАВДАЄ ШКОДИ ПЕРЕГЛЯД ТЕЛЕБАЧЕННЯ?

Немає підтвердження того, що перегляд телебачення – навіть упродовж тривалого часу – завдає шкоди очам дитини. Кольорове телебачення не становить загрози випромінювання.

Знайдіть у своєму домі загрози та усуньте їх

Плануйте заздалегідь, щоб зробити дім безпечним для своєї дитини чи дитини, за якою ви доглядаєте.

- > Встановіть захисну браму у верхній та нижній частині сходів.
- > Переконайтеся, що на сходах є поручні, а самі сходи добре освітлені.
- > Закрийте гострі кути та ребра меблів накладками або подушками.
- > Заберіть меблі та інші зайві предмети.

БЕЗПЕКА У ВАННІЙ КІМНАТІ

- > Зачиніть на замок усі шафи та шухляди, до яких можуть дотягнутися діти.
- > Тримайте всі вироби для догляду за волоссям, косметику, чистячі засоби та аналогічні предмети там, де діти не зможуть їх дістати.
- > Тримайте всі гострі предмети там, де діти не зможуть їх дістати.

БЕЗПЕКА У КУХНІ

- > Зачиніть на замок усі кухонні шафи та шухляди, до яких можуть дотягнутися діти.
- > Зберігайте ножі, виделки та інші гострі предмети, а також чистячі засоби в місцях, до яких діти не зможуть дотягнутися.

БЕЗПЕКА НА УСІХ РОБОЧИХ МІСЦЯХ

- > Тримайте ножиці, ручки, олівці та інші подібні предмети там, де діти не зможуть їх дістати.
- > Зберігайте інструменти, фарби, пестициди, добрива, чистячі засоби, садові та городні продукти там, де діти не зможуть їх дістати.
- > Перед тим, як підстригати траву, приберіть палиці та інші предмети.
- > Слідкуйте, щоб діти не виходили на місце, де проходять роботи.
- > Якщо дитина вимушена знаходитись на місці проведення робіт, переконайтеся, що на ній надягнуті захисні окуляри або спеціальний щиток для захисту обличчя. Вам також слід використовувати захисні окуляри під час роботи з інструментами або хімічними речовинами.

Знайдіть та усуньте загрози, які можуть виникати під час гри

- > Перш ніж купувати іграшку, прочитайте всі попередження та інструкції.
- > Вікові попередження стосуються тільки загрози задушення – вони не означають, що іграшка безпечна для вашої дитини. Зважайте на можливості дитини, а не вік.
- > Не купуйте іграшок із гострими краями або твердими виступами, шипами чи штирями.
- > Перевіряйте іграшки, щоб вони були міцними та надійно зробленими.
- > Ремонтуйте або замінійте пошкоджені іграшки.
- > Викидайте зламані іграшки.
- > Прибирайте іграшки після гри! Дитина може перечепитися через неприбрану іграшку та впасти.
- > Слідкуйте за дитиною, коли вона щось виготовляє. Розповсюдженою причиною пошкодження очей у дитини є ножиці та клей.
- > Перевіряйте лінзи та оправу дитячих сонцезахисних окулярів та уважно прочитайте етикетку перш, ніж купувати їх. Ненадійні сонцезахисні окуляри, зокрема, окуляри незвичної форми, легко ламаються та можуть спричинити травму очей. Для дітей рекомендуються окуляри тільки з полікарбонатними лінзами. Усі

окуляри повинні затримувати 99–100% ультрафіолетового випромінювання (UV-A та UV-B).

- > Не купуйте іграшки, які літають або з яких можна стріляти, наприклад, дротики або пневматичні пістолети. Вони небезпечні для всіх дітей.
- > Іграшки для дітей старшого віку необхідно зберігати окремо від іграшок для малих дітей.
- > Не забувайте, що деякі предмети на майданчику для ігор можуть становити загрозу.
- > Під час спортивних ігор діти повинні надягати відповідне захисне знарядження – окуляри, щитки для обличчя або шолом.

Джерела загрози в автомобілі

- > В автомобілі діти завжди повинні знаходитися в надійно закріплених спеціальних колясках або дитячих автомобільних сидіннях. Слідкуйте за правильним натягом ременів безпеки. Забороняється перевозити дітей віком до 12 років на передньому сидінні.
- > Приберіть зайві предмети до багажника або закріпіть їх до підлоги. Будь-який незакріплений предмет може перетворитися на загрозу у випадку зіткнення.

Як визначити травму ока у дитини?

Будь-яка з цих ознак може свідчити про серйозну травму ока у дитини. Помітивши якусь із цих ознак, негайно зверніться за медичною допомогою.

- > помітний біль або погіршення зору;
- > поріз або пошкодження віка;
- > одне око рухається гірше ніж інше;
- > одне око виступає вперед порівняно з другим оком;
- > незвичайний розмір або форма зіниці;
- > кров у прозорій частині ока;
- > дещо в оці або під віком, що важко видалити.

Слідкуйте за тим, що робить ваша дитина

Щоб забезпечити безпеку малої дитини, слід постійно наглядати за нею. Постійний нагляд допоможе вберегти дитину від травм очей.

Що ще можна зробити, щоб захистити зір дитини?

Розуміння небезпек, виявлення та ліквідація джерел загрози, а також уважне спостереження за дитиною допоможе вберегти її від травм очей. Але ви можете зробити більше. Регулярний догляд за очима дозволить підтримати зір дитини у здоровому стані.

Ми допоможемо вам дізнатися про те, як ви можете захистити зір своєї дитини.

Якщо у вас виникають питання стосовно зору вашої дитини або ви потребуєте будь-якої іншої інформації, зателефонуйте до Prevent Blindness America за номером 1-800-331-2020 або завітайте до сайту за адресою www.preventblindness.org.

Prevent Blindness America

Офіс в США:
211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, Illinois 60606

Додаткові примірники можна придбати окремо.

Інформація в цій брошурі може змінюватися. Додаткову інформацію можна отримати за номером 800.331.2020.

Дані та рекомендації, наведені в цій публікації, взято з джерел, які вважаються надійними. Проте слід пам'ятати, що організація Prevent Blindness America та її філії не займаються наданням професійних послуг з лікування зору шляхом розповсюдження цього видання. Організація Prevent Blindness America та її філії попереджують, що це видання не може розглядатися як вичерпне джерело з питань здоров'я, збереження зору або запобігання погіршення зору і не замінює професійних послуг окулістів.

Наша єдина мета: збереження зору

Організація Prevent Blindness America була заснована в 1908 році і є провідною добровільною організацією країни з питань здоров'я та охорони зору, що спрямована на боротьбу зі сліпотою та збереження зору. Ставлячи за мету пропаганду постійного догляду за зором, Prevent Blindness America щорічно впливає на життя мільйонів людей через суспільну та професійну освіту, агітацію, сертифіковані програми навчання з питань перевірки зору, дослідницьку роботу та програми послуг для суспільства та пацієнтів.

Ці послуги стали можливими завдяки щедрій підтримці з боку американського суспільства. Організація з усіма своїми філіями, відділеннями та підрозділами цілком віддана меті усунення сліпоти в Америці, яку можна запобігнути.

Щоб отримати додаткову інформацію або зробити внесок до фонду охорони зору, телефонуйте, будь ласка, за номером 1-800-331-2020 або завітайте до сайту www.preventblindness.org.

HB20 07-041 2/08 © 2008 Prevent Blindness America® Всі права захищені.