

Лучше перестрахуйтесь

Заштите глаза вашего ребенка

Грудные дети, малыши в возрасте 1–2 лет и дошкольники по своей природе любопытны, но они не знают, как защитить себя от опасности.

Несчастные случаи дома, во время игр и в автомобиле ежегодно становятся причиной тысяч травматических повреждений глаз у детей в возрасте 5 лет и младше. Эти травмы могут привести к стойкому нарушению зрения у ребенка и даже к слепоте.

Родители и люди, осуществляющие за ребенком уход, могут предотвратить большинство из этих несчастных случаев – следуйте трем следующим принципам:

1. Узнайте, в чем заключается опасность.
2. Выявляйте и устраняйте опасные факторы.
3. Внимательно наблюдайте за ребенком.

Узнайте, в чем заключается опасность

Что может приводить к травматическим повреждениям глаз дома и во время игр? Наиболее частые причины травматических повреждений глаз:

- > Неправильное обращение с игрушками.
- > Падения, например, с кровати, с лестницы, во время игр с игрушками, удары об мебель.
- > Неправильное обращение с инструментами и предметами, находящимися в доме, например рабочими и садовыми инструментами, ножами и вилками, ручками и карандашами.
- > Контакт с опасными хозяйственными товарами и чистящими средствами, такими, как моющие средства, краски, клеи и пестициды.

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ТЕЛЕВИЗОР?

Не доказано, что просмотр телевизора, даже в течение длительного времени, может нанести вред глазам ребенка. Цветные телевизоры не несут опасность радиационного облучения.

Выявляйте и устраняйте опасные факторы в доме

Заранее запланируйте, как сделать дом безопаснее для вашего ребенка или ребенка, находящегося на вашем попечении.

- > Используйте защитные калитки вверху и внизу лестниц.
- > Удовстверьтесь, что все лестницы имеют перила и достаточно освещены.

- > Используйте мягкие или упругие накладки для острых углов и краев мебели.
- > Уберите мебель и другие предметы, которые могут быть опасными

ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕЙ ВАННОЙ КОМНАТЫ

- > Установите замки на шкафы и ящики в ванной комнате, находящиеся в пределах досягаемости детей.
- > Храните все средства для ухода за волосами, косметику, чистящие средства и подобные предметы там, откуда дети не смогут их достать.
- > Храните все режущие и колющие предметы в недоступном для детей месте.

ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕЙ КУХНИ

- > Установите замки на кухонные шкафы и ящики, находящиеся в пределах досягаемости детей.
- > Храните ножи, вилки и другие острые или колющие предметы, а также чистящие средства там, откуда дети не смогут их достать.

ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ РАБОЧИХ ЗОН

- > Храните ножницы, ручки, карандаши и другие канцелярские принадлежности в недоступном для детей месте.
- > Храните инструменты, краски, пестициды, удобрения, чистящие средства, продукцию для садоводства и огородничества в недоступном для детей месте.
- > Убирайте ветки и другой мусор с газона перед тем, как косить траву.
- > Не пускайте детей в рабочую зону.
- > Если необходимо присутствие ребенка в рабочей зоне в то время, когда вы работаете, удостоверьтесь, что на него надеты разрешенные к применению защитные очки или защитный экран для лица. При работе с инструментами или средствами бытовой химии вы также должны надевать средства для защиты глаз.

Выявляйте и устраняйте опасные факторы, связанные с детскими играми

- > Перед покупкой игрушки читайте все предупреждения и инструкции.
- > Возрастные ограничения для игрушек относятся только к риску удушья – это не означает, что игрушка безопасна для вашего ребенка. Принимайте во внимание способности ребенка, а не его возраст.
- > Не приобретайте игрушки с острыми краями или колющими концами, шипами и штырями.
- > Осматривайте игрушки, чтобы удостовериться в том, что они устойчивые и хорошо сконструированы.
- > Чините поврежденные игрушки или заменяйте их новыми.
- > Выбрасывайте все сломанные игрушки.
- > Убирайте игрушки после окончания игры! Ребенок может споткнуться о разбросанные игрушки и упасть.
- > Наблюдайте за детьми, когда они занимаются поделками. Ножницы и клей часто становятся причиной повреждений глаз у детей.

- > Перед покупкой солнцезащитных очков для детей проверяйте линзы и оправу, и читайте надписи на ярлыке.
Непрочные солнцезащитные очки, например, новые модели, могут легко ломаться и приводить к повреждениям глаз. Для детей рекомендованы только очки с поликарбонатными линзами. Все очки должны задерживать 99–100% ультрафиолетовых лучей (спектра А и В).
- > Не приобретайте игрушки, которые летают или стреляют, например дротики (для игры «дартс») или пневматические пистолеты. Они опасны для всех детей.
- > Храните игрушки старших детей в недоступном для младших детей месте.
- > Помните о предметах на игровых площадках и местах для игр, которые могут быть опасными.
- > Дети должны носить надлежащие защитные средства для глаз, например, защитные очки, защитные экраны для лица и шлемы.

Устраняйте опасные факторы в автомобиле

- > Убедитесь, что ребенок правильно зафиксирован в рюкзаке для переноски или в детском кресле, и что ремни безопасности прочно закреплены на сиденье. Дети до 12 лет включительно никогда не должны находиться во время движения автомобиля на переднем сиденье.
- > Храните свободные предметы в багажнике или фиксируйте их на полу. Любой свободный предмет может превратиться в летящий снаряд при аварии.

Как определить, что ребенок получил травму глаза

Любой из нижеследующих признаков может свидетельствовать о серьезной травме глаза. Если вы заметите один из этих признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

- > Выраженная боль или нарушение зрения.
- > Порез или надрыв века.
- > Один глаз не двигается в также свободно, как другой глаз.
- > Один глаз выдается вперед, по сравнению с другим.
- > Необычный размер или форма зрачка.
- > Кровь в прозрачной части глаза.
- > В глазу или под веком находится инородное тело, которое не получается удалить без затруднений.

Наблюдайте за ребенком

Чтобы обеспечить безопасность маленького ребенка, вы должны постоянно наблюдать за ним. Если вы будете более осторожными, это поможет защитить вашего ребенка от повреждений глаз.

Что еще я могу сделать, чтобы сохранить зрение моего ребенка?

Знание опасных факторов, их выявление и устранение, внимательное наблюдение за ребенком поможет оградить вашего ребенка от травматических повреждений глаз. Но вы можете сделать больше. Регулярное наблюдение за состоянием глаз у врача обеспечит здоровье глаз вашего ребенка.

Мы можем помочь вам узнать больше о том, как защитить зрение вашего ребенка.

Если у вас есть вопросы о зрении своего ребенка или вы хотели бы узнать больше, позвоните в организацию Prevent Blindness America по тел. 1-800-331-2020 или посетите наш веб-сайт www.preventblindness.org.

Prevent Blindness America

National Office:
211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, Illinois 60606

Для приобретения доступны дополнительные копии.

Представленные в данной брошюре сведения могут изменяться. Для получения более подробных сведений позвоните, пожалуйста, по тел. 800-331-2020.

Сведения и рекомендации, содержащиеся в данной публикации, собраны из источников, которые считаются достоверными. Данная публикация представлена, исходя из предположения, что при ее распространении организация Prevent Blindness America и ее филиалы не занимаются оказанием услуг в области профессиональной офтальмологической помощи. Организацией Prevent Blindness America и ее филиалами не подразумевается, что данная публикация является полным источником сведений о здоровье глаз, об офтальмологической помощи и безопасности в отношении глаз, или заменой профессиональной рекомендации офтальмолога.

Наша единственная цель: сохранение зрения

Основанная в 1908 г., организация Prevent Blindness America является ведущей в стране добровольческой организацией по охране здоровья и безопасности глаз, деятельность которой посвящена борьбе со слепотой и сохранению зрения. Организация Prevent Blindness America, деятельность которой направлена на привлечение внимания людей к необходимости постоянной заботы о состоянии зрения, ежегодно затрагивает жизни миллионов людей, посредством программ общественного просвещения и обучения специалистов, информационной деятельности, авторизованных курсов по проведению скрининговых обследований зрения, программ оказания помощи населению и пациентам, исследовательской деятельности.

Эта работа возможна благодаря щедрой поддержке американского общества. Деятельность организации, ее филиалов, подразделений и отделений посвящена ликвидации в Америке слепоты, развитие которой можно предотвратить.

Чтобы получить более подробные сведения или сделать взнос в фонд сохранения зрения, позвоните по тел. 1-800-331-2020 или посетите наш сайт в Интернете по адресу www.preventblindness.org.

HB20 07-041 2/08 © 2008 г. Организация Prevent Blindness America® Все права защищены.