

Лучше перестрахуйтесь

### **Защитите 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.
- > Удостоверьтесь, 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](http://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, авторизированных 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](http://www.preventblindness.org).

НВ20 07-041 2/08 © 2008 г. Организация Prevent Blindness America® Все права защищены.