

Imikute ja
väikelaste
vigastuste
vältimine



Brošüür on mõeldud imikute ja väikelaste vanematele, hooldajatele, lasteaiaõpetajatele ja teistele, kes tegelevad lastega.

Koostaja: Aidula-Taie Kaasik

Kujundus ja fotod: Sotapota OÜ

Toimetajad: Pille Javed, Aili Laasner

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile 1220.

ISBN 9985-9643-0-6

Lege Artis 2005

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.



lege artis

LAPSE VASTUVÕTLIKKUS VIGASTUSTELE

Imiku- ja väikelapseiga (0–3 eluaastat) iseloomustab terve rida selliseid kehalisi ja vaimseid iseärasusi, mis suurendavad vigastuse saamise ohtu ja teevad lapse vigastustele vastuvõtlikumaks.

- Oskus pöörata, roomata, kõndida ja ronida asetab lapse tihti ohtu, kuna ta ei oska veel ohtu tajuda, nii näiteks võib ta kukkuda diivanilt või redelilt, tõmmata endale riuli peale jms.
- Motorsete oskuste paranemisel suudab väikelaps avada pudeleid ja ravimituube ning võib ennast mürgitada.
- Närvisüsteemi küpsemise perioodil on inimene tundlikum närvimürkide suhtes.
- Elundkondade ebaküpsus võib põhjustada mürgiste ainete suuremat imendumist ning ebapiisavat väljutamist organismist.
- Õhuke ja õrn nahk on tundlik kõrge ja madala temperatuuri ning kemikaalide suhtes.
- Kasvueas on õrnaks kohaks kasvuplaadid, mille vigastuse korral võib tekkida püsiv luufiguuri muutus.
- Suur pea suhteliselt väikese keha juures suurendab peavigastuste ohtu.
- Suhteliselt väike keha võrreldes peaga ohustab pea kinnijäämist (näiteks rõdupulkade vahele).
- Lapse väikeste mootmete tõttu märkavad sõidukijuhid teda halvemini.
- Higinäärmete nõrk töö suurendab ülekuumenemisohtu kõrge temperatuuri korral.
- Hingamisteede kitsus suurendab lämbumisohtu.
- Väiksem lihasmass ei võimalda vastu hakata kurja koera rünnakule või külmkappi kinni jäädes selle ust lahti lükata.

Lapsel ei ole veel küllaldaselt teadmisi, kogemusi ning oskust ohtu ja oma võimeid hinnata. Laps ei õpi teiste vigadest, ta teeb neid ise. Seejuures võib ainus ebasoodne keskkonnategur, näiteks rippuma jäetud kuuma triikraua juhe, põhjustada lapsele tõsiseid kannatusi või koguni surma. Seega, imikuid ja väikelapsi on vaja kaitsta õnnetuste ja eluohtlike olukordade eest.

Esimesel eluaastal areneb laps mitte päevade kaupa, vaid lausa iga minut. Sealjuures ei arene kõik lapsed ühesuguses tempos. Palju onelab lapse temperamendist ja kehakaalust.

Ka väikelapse käitumine on sageli ettearvamatu. Turvalised käitumistavad ja turvavahendite harjumuslik kasutamine peavad kuuluma lastega perede igapäevaelu juurde. See ei ole kallis ega võta palju aega. Samas aga võib põhjendamatu muretus ja hooletus valusaid ning vahel koguni parandamatuid tagajärgi tuua.

Käesolev trükis peaks huvi pakkuma mitte ainult uutele, vaid ka kogunud lastevanematele ja kasvatajatele, kes hoolivad lapsest ning soovivad teda näha terve ning rõõmsana.

Esmakordne pööramine võib olla täiesti ootamatu. Kui aga see on selge, siis on last ohtlik jätta inegi suure voodi keskele – laps jõuab voodi ääreni hõlmastavalt kiiresti!



Kurb lastevigastuste statistika näitab, et seni on pööratud liiga vähe tähelepanu lapse turvalisusele.

Tänapäevaks on tõestatud, et enamik õnnetusi on välditavad. Vaja on vaid õppida kuulma, kui "õnnetus hüüab tulles". On loomulik, et enamik õnnetusi lastega toimub seal, kus laps veedab põhilise osa oma ajast. Seepärast on teatmikus tähelepanu keskmes ohud kodus ja koduümbruses.

LÄMBUSOHUD

Riietus

Vastsündinu ei oska veel esemeid haarata teadlikult, kuid tal on kaasasündinud haaramisrefleks. Kui pael satub pihku, siis vallandub refleks. Pael võib olla pihus nii tugevasti, et käte siputusliigutusega tõmmatakse näiteks mütsi või särgikinnise pael pingule ümber kaela (kägistusoht!). Ka hilisemas imikueas kätkevad pikad seotavad paelad endas ohtu: kui imik pöörab, keerduvad paelad kergesti ümber kaela. Seepärast tuleb imiku riietuses kasutada vaid lühikesi paelu, mis on tema käeulatusest kaugemal (näiteks kuklatagune seos).

Väikelapsees on isegi lühikesed paelseosed ohtlikud: need võivad jääda mänguhoos või ronides kuhugi kinni ja põhjustada kukkumise või rippuma jäämise. Mütsi (kapuutsi) paeltega või umbsõlme seotud salliga võib laps jääda kaelapidi rippuma ning saada tõsiselt viga või isegi lämbuda. Väikelapse mänguriietuses tuleb eelistada paelte asemel trukke, kindlasti peaks olema kapuuts trukkidega.

Mänguväljakul või puude otsa ronimisel on ohtlik ka kaitsekiiver, sellepärast peab väikelastel kasutama kiivrit, mis kuskile haakumisel ise avaneb.

Mänguasjad

Lapse hingamisteed on kitsad. Maailma tundmaõppimiseks kasutatakse aga intensiivselt oma maitsmismeelt. Väikesele lapsele, eriti imikule, ei tohi anda väikesi esemeid ja mänguasju, mis suhu pistetuna võivad sattuda hingamisteedesse ja põhjustada lämbumise. Ohtlikud on ka purunenud mänguasjade tükikesed.

Väikesed esemed – nõöbid, metallrahad, pärlid, kivikesed jms – tuleb väikelastest eemal hoida.

Maosisaldis

Mida noorem on imik, seda kergemini on ta "tühjakvalatav". See tähendab, et pärast söömist võib maosisaldis (eriti siis, kui on alla neelatud ka palju õhku) tulla suhu, kust see aga sissehingamisel võib sattuda hingamisteedesse. Oht tekib siis, kui imik pannakse kohe pärast söömist voodisse ja jäetakse üksi.

Maosisaldise hingamisteedesse sissetõmbamise vältimiseks tuleb hoida imikut pärast söötmist lühikest aega püstiasendis, et väljutada imemise ajal allaneelatud õhku. Siiski ei aita see alati ning igaühe juures. Imikut ei tohi kunagi jätta pärast söötmist üksi.

Toit

Ka toidu(tükikeste) sattumist hingamisteedesse tuleb vältida. Seda ei juhtu, kui toit on eakohane ja lapsel on kujunenud õiged söömisharjumused. On oluline, et söömise ajal oleks rahulik ümbruskond. Väikelapsele tuleks õpetada, et ei tohi rääkida, kui toit on suus. Järsk sissehingamine seoses üllatuse, ehmatuse, naermise või rääkimisega võib kergesti viia suus oleva toidu lapse kitsasse hingekõrri. Väikelapsele ei tohi anda lutsukommi ega nätsu. Lapse jaoks võib osutada ohtlikuks ka joomine jooksmise või intensiivse rääkimise vahepeal: kiirustades läheb joodav kergesti kurku. Lapsel võib tekkida neelu ärritusest lihaste krampilik kokkutõmme ning koos sellega lämbumisoht.

Plastikaatkatted ja -kotid

Madratsi kaitseks märgamise eest ei tohi kasutada suurt õhukest plastikaatkatet. See on mitte üksnes ebahügieeniline, vaid ohtlik igas eas imikule ja väikelapsele. Kui plastikaat mingil põhjusel nihkub imiku nina ja suu ette, võib laps kergesti lämbuda, sest ta ei oska sellest vabaneda. Äärmiselt ohtlikud on plastikaatkotid: pähetõmmatud koti all võib suuremgi laps lämbuda. Seepärast tuleb kilekotid paigutada väikelastele kättesaamatusse kohta.

Vann ja veekogud

Väikesed lapsed võivad uppuda isegi vaid 10 cm sügavuses vees: ehmudes kukkumisest või vettevajumisest võib tekkida järsk sissehingamisliigutus, millega tõmmatakse vesi kitsastesse hingamisteedesse – tagajärjeks on lämbumine.

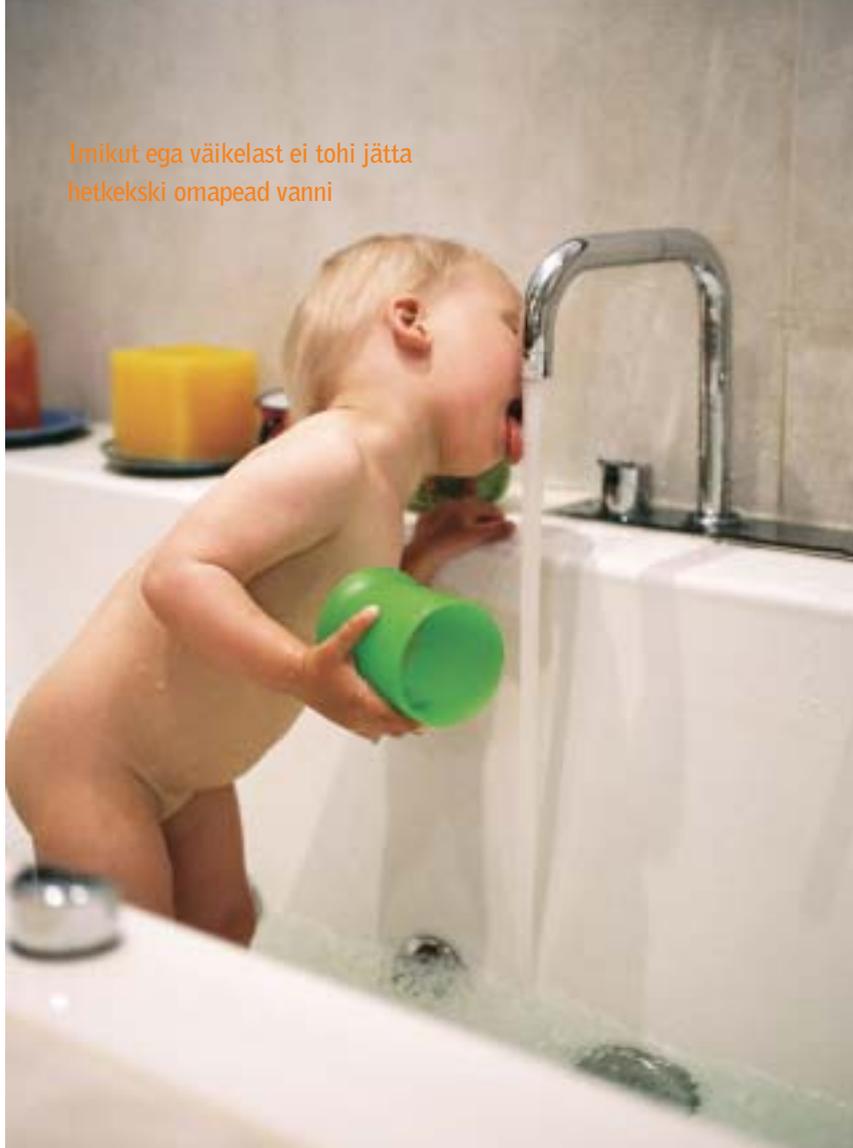
Kui kodu läheduses on tiik, järv, oja või mõni muu veekogu, tuleb hoolitseda, et laps ei pääseks järelevalveta nende lähedusse.

Rannas või veekogu ääres mängival lapsel tuleb hoida alati silm peal. Ujuvad mänguasjad võivad kergesti eemale triivida ning neid püüdma minnes võib laps sattuda uppumisohtu.

Lapsel on ohtlik vees olla täispuhutud rõnga, mänguasja või ujumismadratsiga: ka need liiguvad kergesti lapsest eemale või (harvemini) kaotavad oma õhu ning laps satub vettevajumise ohtu.

Last tuleb õpetada ujuma nii vara kui võimalik. Ujumisoskus kujuneb siiski alles aastate jooksul. Seepärast tuleb lapsi jälgida ka siis, kui nad juba suudavad ujuda.

Imikut ega väikelast ei tohi jätta hetkekski omapead vanni



ÜLEKUUMENEMIS- JA ALAJAHTUMISOHUD

Tuleb arvestada seda, et imiku kehatemperatuuri reguleerimisvahendid on veel välja arenemata. Areng jätkub väikelapseeas. Seepärast on laps täiskasvanutest tundlikum välistemperatuuri muutuste suhtes ja võib kergesti nii üle kuumeneda (liiga paksu ja/või õhku läbilaskmatu riietuse korral) kui ka alajahtuda (välistemperatuuriga sobimatu kerge riietuse korral). Palavikuhaigusega last, eriti imikut, ei tohi liiga soojalt katta, sest see võib tema kehatemperatuuri veelgi tõsta ning põhjustada isegi nn kuumuskrampe.

Sooja ilma korral tuleb hoolitseda, et laps saaks küllaldaselt juua. Lapse õrna nahapinna kaudu eraldub rohkesti niiskust, organismi vedelikuvärsked on aga suhteliselt väikesed. Nii võib palavate ilmade korral tekkida organismi veetustumine (dehidratatsioon), mis kaugele ulatunud juhtudel võib ohustada isegi lapse elu.



Lubamatu on jätta
laps omapead
autosse

Ka varju
pargitud
auto võib juba
lühikese aja pärast
sattuda päikese kätte

KUKKUMIS-, LÖÖKIDE- JA MULJUMISOHUD

Mähkimislaud, voodi, söögitool

Esimestel elukuudel areneb laps lausa minutitega. Raske on täpselt ette näha mingi uue kehalise oskuse tekke aega. Tuleb arvestada ka seda, et isegi vastsündinu võib tänu energilistele liigutustele oma esialgsest asukohast nihkuda mähkimislaua servale ning alla kukkuda. Seepärast on esimene põhimõte: ära jäta iialgi last üksi mähkimislauale, diivanile, suurele voodile ega ka söögitooli.

Imiku magamisase olgu selline, kust tal on võimatu maha kukkuda! Voodipulkade vahekaugus ei tohi olla suurem kui 10 cm, et imiku keha ei mahuks pulkadevahest läbi.

Suuremate vahede puhul võib lapse keha läbi mahtuda ning laps võib jääda peadpidi rippuma (kuna pea on suhteliselt suur). Väikelapsevoodi ei tohi olla mitmekorruseline.

Lastele meeldib ronida ning paljud lapsed on kukkunud ülemiselt narilt või nariredelilt ning saanud tõsiseid vigastusi.

Väikelapsed hakkavad sageli ise ronima söögitooli ja seal maha. Seda tohib lasta teha täiskasvanu valve all. On äärmiselt oluline kontrollida, et söögitool seisab põrandal kindlalt.

Muu mööbel ja mööblikatted

Laps, kes hakkab neljal jäsemel liikuma, toe najale püsti tõusma ning kõndima, alustab kohe intensiivselt ümbritseva maailma tundmaõppimist.



Väikelapsega peres peab kodusisustus olema kindlalt fikseeritud

Ta katsub, tirib ja lükkab esemeid, proovib nende peale või alla ronida. Lapsele on suureks ohuks kolme jalaga taburetid või muu kerge mööbel, ning riiulid, mis ei ole kinnitatud seinale. Need võivad lapsele peale langeda, kui laps neid tirib või neile peale püüab ronida.

On hea, kui mööblil, eriti lapse näo kõrgusel, ei ole teravaid nurki. Teravaid nurki saab katta ka polstermütsikestega. Ärge kasutage rippuvaid mööbli- või lauakatteid. Need ärgitavad last haarama ja laps võib endale nii esemeid kui ka kuumi toite ja vedelikke peale tõmmata.

Rasked esemed

Rasked ja teravate nurkadega esemed, eriti need, mille taga on juhe – nt laua- ja põrandalambid, triikraud, mitmesugused elektrilised köögivahendid –, tuleb panna kohta, kus nad on lapsele ohtud. Juhtmest tõmmates võib laps eseme alla jääda.

Aknad ja ukсед

Igal aastal kukub mõni laps aknast välja ja saab vigastada. Selle vältimiseks tuleb aknale kinnitada fiksaator, mis ei võimalda akent avada rohkem kui 8–10 cm võrra.

Uksele on soovitatav paigutada piiraja, mis takistab ukse täielikku sulgumist. On ka elastseid materjale, millega võib voorderada ukse hingedepoolse sulgumisjoone.

Trepid

Paljud lapsed on saanud tõsiselt vigastada trepilt kukkudes. Kui teie kodus on trepp ja väikesed lapsed, siis paigaldage trepiväravad – nii trepi ülemisse kui ka alumisse otsa. Nagu voodipulkade vahekaugus nii ka väravapulkade vahekaugus ei või olla suurem kui 10 cm.

Lapsed saavad sageli väga valulikke kogemusi näppe ukse vahele jättes, selle vältimiseks on kõige käepärasem visata üle ukse käterätt

Mänguasjad pörandal

Väikesed lapsed kukuvad ja vigastavad ennast sageli, komistades pörandal vedele vatele mänguasjadele. Tuleb hoolitseda, et mänguasjad ei jääks pörandale laokile, ja õpetada last mänguasju pärast mängimist ära panema.

PÕLETUSOHUD

Lapse nahk on õrn, mistõttu põletused tekivad kergemini kui täiskasvanul. Kuna lapse naha pindala on suhteliselt väike, siis vähegi suurema ulatusega põletus võib saada lapsele eluohtlikuks.

Kuumad toidud, joogid ja muud vedelikud

Ärge jooge kohvi või teed, kui teil on süles imik või väikelaps! Ootamatu siputus- või haardeliigutusega paiskub kuum jook näole, kaelale või rinnale. See on üks sagedasemaid raske nahapõletuse põhjusi väikestel lastel. Ka kuum toit või jook laual peab jääma laste käeulatuses välja. Kuuma vedelikuga nõu võib laps endale peale tõmmata ka otse pliidilt ja sel juhul võib põletus osutada lausa eluohtlikuks. Igas väike-lapsega peres peaks olema kasutusel pliidile paigaldatavad kõrgendatud servad.

Pliit ja praeahi

Last on vaja kaitsta kuuma pliidi ja praeahju eest. Võimalusel tuleks kasutada sellist elektripliiti, mis juba tehases on konstrueeritud lapsele turvalisena. Pliidi kuuma küttekeha peal on paljud lapsed oma käsi kõrvetanud. Et seda ei juhtuks, tuleb aseta-da sellele kaitseplaat.

Praeahju ukse jaoks kasutage spetsiaalset sulgurit, mis ei võimalda lapsel seda avada.

Praeahju ukse klaas olgu kas mittetuumenev või varustatud spetsiaalse kaitsega



Küttekehad ja lahtine tuli

Väikesed lapsed on saanud eluohtlikke põletusi, kukkudes tulise küttekeha peale. Lubamatu on kasutada reflektori tüüpi elektriküttekeha ruumides, kus on lapsed. Lapsi ei tohi jätta omapead küdeva tahke- või õliküttega ahju juurde või kaminaruumi: nad võivad põhjustada koguni tulekahju, visates tulle midagi kergesti süttivat või isegi plahvatavat. Radiaatorite pealispinna temperatuur ei tohiks olla üle 60 °C. Kui radiaatorid ei ole reguleeritavad, siis tuleb need varustada kaitsevõrega. Ei tohi kasutada portatiivseid elektriradiaatoreid, mis ei ole seina küljes kinni.

Tikud hoidke väikelapse käeulatuses kaugemal! Kolmandal eluaastal võib lapsel lubada tiku- või küünla-leeki ära puhuda ja kui ta tahab, siis ka tikku tõmmata, kuid ainult täiskasvanu juuresolekul. Elumajja või korterisse peavad eriti lastega pered paigaldama suitsudetektorid!

Kuum kraanivesi

Kui majas on väikesed lapsed, tuleb hoolitseda, et kraanist ei tuleks kunagi põletavalt kuuma vett. Selleks tuleb reguleerida veeboileri termostaati või paigutada kraanile veesegisti, mida on võimalik fikseerida kindlasse asendisse.

Vannitoa kraanivee temperatuur ei tohi kunagi olla kuumem kui 40 °C, köögivesi mitte üle 55 °C

Elekter

Lapse õrn ja veerikas nahk on väga tundlik elektrivoolu suhtes. Seepärast on äärmiselt oluline pöörata tähelepanu elektrilöögi ohtude kõrvaldamisele ruumides, kus viibib laps. Tuleb kontrollida, et elektririistad ja juhtmed oleksid korras ja terved ning elektrivoolu allikast lahti ühendatud ajal, mil neid ei kasutata.

Tuleb meeles pidada, et ümbruskonnaga tutvumisel pistavad väikesed lapsed oma näppe ja esemeid igasugustesse avastesse. Ohtlikuks võivad saada elektrikontaktid ja pistikupesad. Uute pistikupesade paigaldamisel tuleb eelistada lapskindlaid pesi. Lahtised pistikupesad tuleb katta selleks otstarbeks valmistatud plastkatetega. Ei tohi unustada pikendusjuhtmete pesade blokeerimist. Tuleb hoolitseda, et kõik juhtmed, lambid ja muu elektriaparatuur oleks korras!

MÜRGISTUS- JA SÖÖVITUSOHUD

Laps õpib maailma tundma mitte ainult vaadates ja katsudes, vaid ka maitstes. Seejuures ei oska ta vahet teha söödaval ja mitted söödaval, kahjutul ja mürgisel või söövitaval. Mürgistustel ravimite või teiste keemiliste ainetega võivad olla rängad tagajärjed.

Ravimid

Väikelapse võib surmata 4–5 valuvaigistavat tabletti või 10 rauakapslit. Kõik ravimid peavad olema laste eest kindlalt ära pandud. Soovitav on kasutada kõrgele seinale kinnitatud ja lukustatud ravimikappi.

Kemikaalid

Meie kodudes on palju lapse tervisele ohtlikke keemilisi aineid: pesemis-, puhastus- ja kosmeetikavahendid, mineraalõlid, tärpentin, väetised ja taimekaitsevahendid, mitmesugused autohooldusvahendid jms. Kõik need ained tuleb paigutada nii, et laps nende juurde ei pääseks.

Eriti hoolikas tuleb olla nende vahendite kasutamise ajal. Sageli jätkub vaid lühikesest hooletushetkest, et laps jõuaks rüübata mürki!

Paljud kemikaalid ja ravimid väljastatakse lapsekindlate korkidega pudelites või konteinerites, kuid kui lapsel on küllaldaselt aega proovida, võib ka niisugune kork tema käes lahti tulla.

Mürgised taimed

Paljud dekoratiivtaimed ja potililled on mürgised. Sellistest taimedest on soovitatav loobuda või vähemalt panna need kohta, kuhu laps ei ulatu. Õppige tundma, millised taimed on mürgised!

Tubakas

Nikotiin on lastele mürk. Seepärast:

- ärge suitsetage ega lubage teistel suitsetada ruumis, kus on laps
- kasutage oma kodus (ka külaliste jaoks) kinnikeeratavaid tuhatoose või puhastage tuhatoosid kohe pärast kasutamist
- hoolitsege, et tikud, sigaretid ja tubakas oleksid alati laste käeulatuses eemal



Juba pisike lonks söövitavat või kanget happelist ainet kahjustab rängalt lapse suu, neelu ja söögitoru õrna limaskesta ning võib olla põhjusiks eluaegsele puudele



Öökapi- või lauasahtel, vannitoakapp või hommikumantli tasku ei ole ravimite hoidmise koht

LÕIKE- JA MARRASTUSVIGASTUSTE OHUD

Noad, käärid ja teised tööriistad

Teravaid ja torkavaid esemeid, mis võivad väikesele lapsele põhjustada tõsiseid vigastusi, tuleb hoolikalt hoida lastele kättesaamatus kohas. Ärge iialgi tehke mingit õmblus- või teisi torkavaid või teravaid abivahendeid vajavaid töid, kui laps on süles või püüab parajasti teiega mängida! Ärge jätke hetkekski teravaid töövahendeid lapse käeulatusse! Lapse kasvades tuleb talle õpetada nõela, kääride ja teiste teravate riistade ohutut kasutamist.

Esimesed käärid ja nuga peaksid olema ümarate otstega!



Koeral võib mängimise käigus (kui laps teda näiteks sabast tirib) vallanduda kaitse- või jahiinstinkt ja laps võib saada väga tõsiste tagajärgedega ründe ohvriks



Koduloomad

Last ja koera ei tohi omapead jätta. On küllalt juhtumeid, kus koer on oma peremeestki hammustanud. Last pole soovitatav omaette jätta ka kassiga, kelle küünistamine on valus ja kriimustused kipuvad minema põletikuliseks.

OHUD KODUÜMBRUSES

Laps kui mängija

Ohutu mängukeskkond vähendab tunduvalt vigastuste saamise riski. Koduõu või korterelamu ümborus, mis on väikelapsele mängumaaks, on vaja turvalisuse suhtes üle vaadata. Uute elamute planeerimisel tuleks alles jätta looduslikku metsa ja rohumaad ning arvestada turvalisuse nõuetele vastava mänguväljakuga. Mänguväljaku ehitamisel peab silmas pidama ohutusnõudeid. Tegutsemispaikade vahekaugus peab olema selline, et tegevused ei segaks üksteist. Pind ronimis- ja muude vahendite all, kust laps võiks kukkuda, peab olema kaetud kas 40 cm paksuse liivakihiga või muu pehmenitava materjaliga. Mänguväljakute korrasolekut on vaja pidevalt jälgida.

Sõidutee, ka väikese liiklusega kvartalisine sõidutee, ei ole laste mängukoht. Ohtlik on ka sõidutee vahetu lähedus. Isegi täiskasvanu järelevalve all mängiv laps võib ootamatult söösta sõiduteele näiteks selleks, et püüda palli või ajada taga kassi, ning sattuda sõiduki ette.

Laps jalgrattal ja tõukerattal

Kui laps sõidab oma esimese jalgratta või tõukerattaga, peab ta tingimata kandma kaitsekiivrit ja tõukerattal ka põlve-, küünarnuki- ning randmekaitsmeid. Loomulikult ei tohi väikelast lasta sõitma kohtadesse, kus võivad liigelda ka mootorsõidukid. Et väikelaps jalgrattal oleks hästi nähtav ja jälgitav, on soovitatav varustada lapse ratas jalgrattapoes saada oleva pika lipuvarda ja lipukesega. Kui sõiduharjutamise tingimused ei ole head, ei ole vaja kiirustada esimese jalgratta ostmisega, vaid teha seda siis, kui laps on suurem.

Maja juures ei tohiks olla maani ulatuvat (tuletõrje)redelit, mida mööda saab laps üles ronida, varisemisohtlikku puuriita või teisi ohtusid

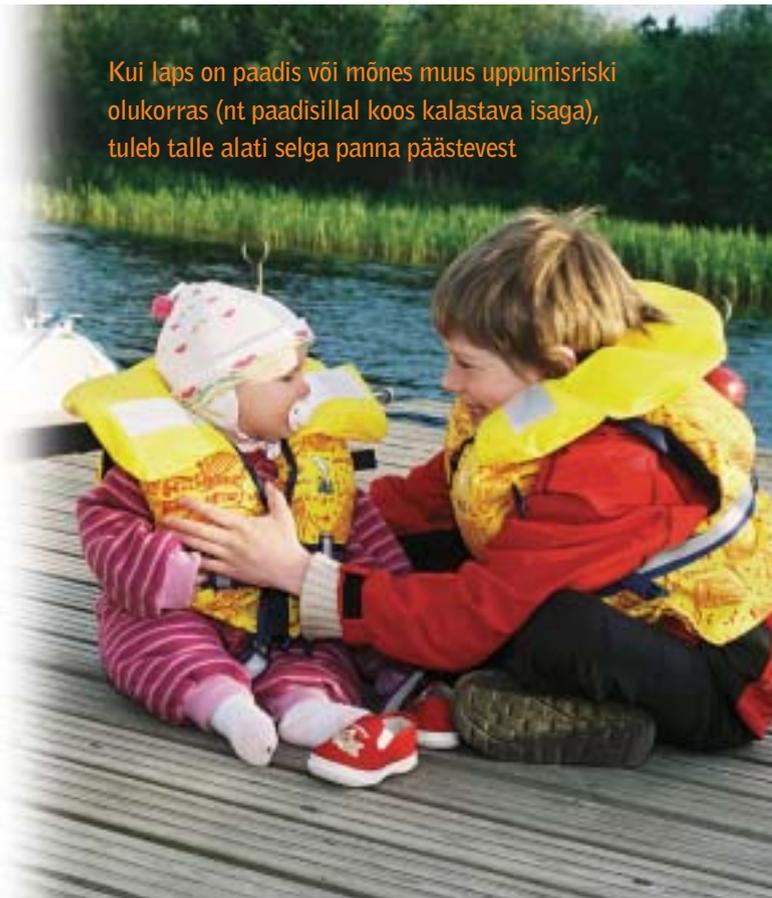


Laps talus või koduettevõtluses

Talus või koduettevõtluses on hulk ohtusid, sest õu ja aed on sageli ühel ja samal ajal nii lapse mängumaa kui ka töö- ja tootmisala. Talus või koduettevõtluses võib uudishimulik väikelaps ootamatult ohtu sattuda ka siis, kui tal silma peal hoitakse. Majapidamises tuleks tähele panna järgmist:

- Kas loomasööda rennid, järsakud ja sillad on varustatud kaitsetõkete või taraga?
- Kas kaev(ud) on kindlalt kaetud või piiritletud taraga?
- Kas elektrivoolu väljundid ja lülitid on kaetud või eemal lapse käeulatusest?
- Kas elektrikaablid ja -juhtmed on vooluallikast välja lülitatud, kui neid ei kasutata?
- Kas võllid, lindid ja teised liikuvad masinaosad on kaitstud lapse eest kaitsekilpide või plaatidega?
- Kas sellised tööriistad nagu vikatid, hangud ja kirved on paigutatud ohutult?
- Kas kahjuritõrjevahendid, küttevadeliikud, happed ja teised ohtlikud ained on paigutatud lapsele kättesaamatult?
- Kas masinad, treilerid ja vagunid on pargitud ohutult?
- Kas süütevõtmed on eemaldatud traktorilt ja teistelt masinatelt ajal, kui neid ei kasutata?
- Kas redelid on püstiasendist ära võetud ja seisavad turvaliselt, kui nad pole kasutusel?

Kui laps on paadis või mõnes muus uppumisriski olukorras (nt paadisillal koos kalastava isaga), tuleb talle alati selga panna päästevest



- Pea meeles, et tuleb hoolikalt vaadata, kus on lapsed sõidukiga tagurdamise ajal. Veendu, et laps ei ole sõiduki taga!
- Pea meeles, et last on ohtlik lubada traktori kabiini: uks võib avaneda ja laps välja kukkuda!
- Pea meeles, et kaevud ja veega täidetud vannid või tünnid kätkevad uppumisohtu lapsele! Kata need kindla kaanega või ära hoi a vannis/tünnis vett, kuni laps on väike!
- Pea meeles, et (heina)pallide, väetisekottide, palkide ja laudade virnad ning kruusa-, liiva- ja viljakuhjad võivad variseda või turniv laps võib nende sisse vajuda!
- Pea meeles, et vedelema jäetud katkine klaas, kidaline traat jms võib last ohtlikult vigastada!
- Pea meeles, et loomad on kergesti ehmatatavad ning võivad last ootamatult puksida või hammustada!
- Pea meeles, et laps on täiskasvanust tundlikum tolmu ja müra suhtes. Hoi a laps eemal tolmu- ja mürarikastest tööpiirkondadest!
- Ära unusta lapsi varustada helkuritega, kui nad on pimedal ajal õues!
- Pea meeles, et väikelast ei tohi kunagi jätta ega lubada kraavide, tiikide ja teiste veekogude juurde omapead! Varusta laps päästevestiga, kui lähed temaga kalavetele või lõbusõidule!
- Pea meeles, et elav tuli lummab lapsi! Õpeta last tulekoldega õigesti ümber käima! Tikke hoi a turvaliselt!

MUUD OHUD

Laps kui jalakäija

Lapsega kõndides pidage silmas, et juba kõige varasemast east alates on äärmiselt oluline kujundada temas õige ja ohutu liiklemise harjumusi. Ei või unustada, et kõige paremini õpetab eeskuju! Pidagem meeles kuldreeglit: näe ja ole nähtav! Seepärast hoolitsege selle eest, et lapsevankril või lapse välisriietel ja jalanõudel, aga samuti teda saatva täiskasvanu riietel oleksid helkurid! Lapse riietamisel jalutus-käiguks, lasteaeda või mujale minekuks tuleb eelistada erksavärvilist riietust.

Laps täiskasvanu sõidukis

Kui last sõidutatakse jalgrattal, siis vajab ta samuti kaitset. Vajalik on pea- ja jalatoega lapseiste ja kaitsekiiver. Soovitav on lisada veel ka jalgrattalipp. Kui laps on autos, siis kasutage alati temale eakohast turvavarustust: turvahälli või -tooli.

Kelgutamine, suusatamine, uisutamine

Kelgutada või suusatada võib turvalisel maastikul, mis on eemal liiklusest ja kus ei ole ohtlikke esemeid (nt kivid, postid, raudrööpad jne), puid jm takistusi, mis võiksid last vigastada. Kelgutamist, suusatamist ja uisutamist tuleb lapsele õpetada. Aladel või olukordades, kus vigastuse risk on suur (lasterohke ja/või kõrge kelgumägi, mäesuusatamine), varustage laps kaitsekiivriga.



Külas peab väikelast väga hoolikalt silmas pidama

Lapsega külas

Kui väikese lapsega minnakse külla inimeste juurde, kel lapsi pole, ei pruugi seal ümbrus olla lapse jaoks turvaline. Näiteks ravimeid või kemikaale võidakse hoida kergesti kättesaadavates kohtades, kuum jook või söök võib olla rippuva laudlinaga laual jms. Ka võõras õu või aed võib pakkuda ohte ning väikest last ei või sinnagi lasta järelevalveta.

Võõrad inimesed

Kõik võõrad inimesed ei tarvitse olla lapsele ohutud. Seepärast tuleb varakult lapsele selgitada, et ta kunagi ei läheks kaasa inimesega, keda ta ei tunne. Samuti seda, et ei tohi süüa võõraste pakutud või maast leitud maiustusi.

Lapse õpetamine

Väikelapse mälu on lühiajaline. Seepärast tuleb teda õpetada ohte tundma ja nende eest hoiduma järjekindlalt ning korduvalt. Kuna väikelapse mälu on kujundlik, mitte mõtteline, siis on sõnalisest seletusest vähe kasu. Ohte ja nende vältimisvõimalusi tuleb näidata tegelikkuses. Kasu on ka ohtude joonistamisest, turvalist käitumist õpetavate filmide ja piltide vaatamisest ning arutlemisest nende juures. Ei tohi unustada isikliku eeskuju olulist rolli!

Kehaline aktiivsus

Kehalise aktiivsuse soodustamine ning liigutuosavuse arendamine on oluline eeldus selleks, et lapsel oleks edaspidises elus vähem vigastusi.

KOKKUVÕTE OLULISEMATEST TURVALISUSE PROBLEEMIDEST IMIKU- JA VÄIKELAPSEEAS

	Olulisemad ohud	Ohu vältimine
Vastsündinu (1. elukuu)	<ul style="list-style-type: none">• Kukkumine• Lämmumine maosisu aspiratsiooni tõttu• Lämmumine nina ja suu patja vajumise tõttu kõhuli asendis• Lämmumine nina ja suu plastikaadiga kattumise tõttu• Lämmumine poomise tõttu, s.o pika paela vms keerumise tõttu ümber kaela• Uppumine vannitamisel• Põletus kuuma (pesu)vee, joogi või toiduga	<ul style="list-style-type: none">▶ Ära kunagi jäta last üksi mähkimislauale või diivanile!▶ Kasuta vaid võrega varustatud voodit!▶ Ära kunagi jäta vastsündinut üksi koju!▶ Pärast toitmist tõsta imik enda keha vastu vertikaalasendisse õhu väljutamiseks, ära jäta teda voodisse valveta!▶ Ära kasuta lapse voodis ega jäta voodisse plastikaatkiilet või -kotti ega pikki paelu!▶ Ole vannitamisel tähelepanelik, võimalusel vannitage last kahekesi!▶ Hoolitse, et kraanivee temperatuur oleks alla 45 °C!▶ Ära kunagi joo kuuma teed või kohvi, kui laps on süles!▶ Autos kasuta tagaistmele paigutatud turvahälli!
2 –5-kuune	<ul style="list-style-type: none">• Samad ohud nagu vastsündinueas• Suureneb kukkumisoht, kuna lapse liigutused on jõulisemad ning laps võib ootamatult end pöörata• Arenev haaramisoskus võib anda võimaluse mitmesuguseid esemeid maitsta ja tirida: väikesed asjad võivad sattuda hingamisteedesse	<ul style="list-style-type: none">▶ Jätka kõiki vastsündinuea ohtude vältimisel loetletud meetmeid!▶ Tähelepanu alla tuleb võtta mänguasjad: vältida väikseid ja purunevaid asju ning nõore ja salle!▶ Lapse voodivõre pulkade vahekaugus ei tohi olla laiem kui 10 cm!▶ Kõik ravimid olgu lapsele kättesaamatus kohas!
6–11-kuune	<ul style="list-style-type: none">• Samad ohud nagu varasematel kuudel• Arenenud käteosavus suurendab mürgiste ainete kättesaamise ohtu• Arenev liikumisoskus suurendab ohte kätte saada juhtmeid, ajada ümber riuleid, kukkuda vastu teravaid esemeid jms, ning sellega seoses end vigastada	<ul style="list-style-type: none">▶ Jätka eelmistel kuudel kasutatud meetmeid!▶ Pööra tähelepanu (lastetoa) mööbli ohutusele!▶ Kontrolli, et mööbel seisaks kindlalt põrandal!▶ Vajadusel vooderda teravad nurgad ja tee teisi vajalikke ümberkorraldusi! Hoia last kuuma praeahju jms eest! Tee trepivärv!▶ Kõik kemikaalid olgu lapsele kättesaamatus kohas!

Olulisemad ohud

- Seoses käimahakkamisega ja maailma intensiivse tundmaõppimisega suureneb:
 - kukkumisoht
 - vettevajumise ja uppumise oht
 - esemete tirimise, ronimise ja esemete või varingu alla jäämise oht
 - terariistavigastuste oht
 - põletusoht kuuma vee, toidu, kuumade esemete ja pliidiga
 - elektrilöögi saamise oht pistikupesadest või katkistest juhtmetest
 - väikeste esemete jätkuva suhutoppimise tõttu oht, et need satuvad hingamisteedesse ja põhjustavad lämbuse (eriti teisel eluaastal)
 - mürgistus- või söövitusoht huvist tablettide ja pudelisisude vastu
 - lämbumisoht plastikaatkoti pähetõmbamise tõttu
 - oht saada vigastusi töötavatel mehhanismidel
 - oht jääda märkamatuks sõidukijuhtidele

Ohu vältimine

- Ära jäta last üksi koju! Ära jäta last valveta üldkasutatavale mänguväljakule!
- Hoi silm peal koduõues mängival lapsel. Kui kodu läheduses on tiik, oja või muu veekogu, siis veendu, et lapsel ei ole pääsu selle juurde!
- Kontrolli, et kodus ja selle ümbruses ei oleks midagi varisemisohulikku ja lapsele kättesaadavaid teravaid või mürgiseid majapidamistarbeid! Likvideeri või eemalda lapse käeulatuses mürgised taimed, ravimid, kemikaalid ja plastikaatkotid!
- Veendu, et laps on lapsesõbraliku mööbli toas!
- Väldi rippuvaid laudlinu ja juhtmeid! Kasuta pistikukaitsmeid, lapsekindlaid aknasulgureid ja trepivärvavat!
- Kuni lapsel püsib harjumus esemeid proovida maitsmismeele abil, ära anna talle mängimiseks väikseid ja katkiseid mänguasju või näiteks pärleid või pähkleid!
- Reguleeri pesemiseks kasutatava kraanivee temperatuur 40 °C-le!
- Riie laps ilmastikukohaselt ja soovitatavalt heledalt, väldi paelkinniseid!
- Mehhanismidega töötamisel või sõiduki liigutamisel jälgi, et lapsed oleksid eemal!
- Sportliku tegevuse juures ja teistes ohtu kätkevates olukordades ning sõidukis varusta laps selleks otstarbeks konstrueeritud turvavahenditega (lapse turvaiste, kaitsekiiver, põlvekaitsmed jms)!
- Õpeta last ja soodusta tema kehalist arengut!

Me ei saa süüdistada imikut ega väikelast, kui tema käitumine on põhjustanud vigastuse. Me peame oskama ohte ette näha ja ära hoida. Me saame teha üsna palju selleks, et kaitsta last vigastuste eest.

Me saame:

- muuta lapse elu- ja tegevuskeskkonna lapsesõbralikuks ning turvaliseks
- isoleerida ohuallika (tiik, järsak, liiklus jm) lapsest
- hoolitseda, et lapsel oleks eakohane järelevalve
- kasutada ohutusseadmeid seal, kus vaja
- hoolitseda, et mänguasjad, spordivarustus jms oleksid võimalikult turvalised
- anda lastele ülesandeid, õpetada ja juhendada neid vastavalt nende arengutasemele, piiritledes kindlalt, mida lapsed tohivad teha ja kus nad tohivad olla
- olla oma käitumisega lastele heaks eeskujuks

