

ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

# ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ ДИТИНИ



Спільно



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

Порадник для батьків підготовлено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України, Українського інституту розвитку освіти.

Тут зібрано рекомендації та поради, як уберегти дитину від небезпек вдома, поза домом і в умовах війни.

# Зміст

## Розділ I. Безпека вдома

Що робити, щоб дитина не випала з вікна.....	6
Як користуватися кондиціонером, щоб дитина не захворіла.....	8
Страшний Дядько Струм: як подбати про електробезпеку.....	9
Сірники і газ — пожежа враз.....	10
Як зробити новорічну ялинку безпечною.....	11
Термічні опіки в дитини: як уберегти й допомогти.....	13
Як діяти, якщо дитині в очі щось потрапило.....	15
Кров з носика: чому виникає і як зупинити.....	16
Харчове отруєння: як не допустити і як допомогти.....	17
Щоб дитина не отруїлася побутовою хімією.....	19
Отруєння медикаментами: що робити.....	20
Дитина розбила ртутний термометр: ваші дії.....	21
Як сказати «ні» дрібним предметам у роті дитини.....	23
Магнітні іграшки: купувати чи ні.....	24
Не відчиняй нікому двері: як навчити дитину.....	25

## Розділ II. Безпека поза домом

Як уберегти дитину від спеки.....	27
5 основних правил безпеки на дитячих майданчиках.....	29
Дитячий майданчик: де чатує небезпека.....	30
Обережно, шприц: що робити, коли дитина вколосся.....	31
Пляжний сезон відкриваємо — про безпеку дбаємо.....	32
Що робити, якщо дитина наковталася води або у вуху потрапила вода.....	34
Ура, ми йдемо на пікнік! Як безпечно відпочити на природі.....	35
5 «не можна» на пікніку з дитиною.....	37
8 правил, як уберегти дитину від кліщів.....	38
Як видалити кліща в дитини.....	39
Дитину вкусив павук: що робити.....	41
Як допомогти дитині, що отруїлася грибами чи рослинами.....	43

Оберіть безпечний дитячий транспорт .....	44
Про безпеку дбай — автокрісло придбай.....	46
Безпека на дорозі — понад усе .....	48
Як одягнути дитину на прогулянку взимку.....	50
Зимові прогулянки: що врахувати для безпеки .....	51
Як допомогти дитині за переохолодження й обмороження.....	53
Дитина загубилася: що робити.....	55
Навчіть дитину, що треба робити, якщо вона загубилася .....	56

### Розділ III. Безпека в умовах війни

Що для дитини покласти у тривожний рюкзак.....	58
Продукти та напої для дитини, які варто покласти у тривожний рюкзак.....	59
Як уберегти дитину від переохолодження в укритті .....	60
7 способів очистити воду.....	61
Вимушений переїзд: як підтримати дитину в дорозі.....	63
Як підготувати дитину до надзвичайних ситуацій, не лякаючи.....	64
Обстріл: як захистити дитину .....	67
Мінно-вибухові поранення: як допомогти.....	69
Обвал будинку: як діяти.....	71
Як допомогти в разі контузії від вибухової хвилі .....	73
Стан шоку: 7 кроків допомоги.....	74
Розмова з дитиною про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами.....	75
Руханка «Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами» .....	77
Вчимо дитину розпізнавати вибухонебезпечні предмети .....	78
Як захистити дитину від вибухонебезпечних предметів під час прогулянок.....	80
Як говорити з дитиною про ядерну загрозу .....	81
Ядерний удар: як вижити з дитиною .....	82
Радіаційна аварія: як діяти .....	84
Радіоактивне забруднення: як захистити дитину .....	85
Як зберегти зір дитини під час війни: поради .....	86

---

# **Розділ І.**

# **Безпека вдома**

## Що робити, щоб дитина не випала з вікна

Ви не мусите постійно тримати вікна зачиненими, боячись, що дитина випаде. Подбайте про безпеку і зможете провітрювати приміщення, коли потрібно.

### 10 кроків, що допоможуть запобігти біді

1. Розповідайте дітям про небезпеку відчинених вікон.
2. Установіть захисні механізми на вікна. Вони бувають різні: ручка із замком, накладний замок, замок із тросом, що обмежує відкривання. Їх узагальнено ще називають «дитячий замок на вікна», «замок безпеки».
3. Не залишайте ключі у віконних замках.
4. Не розраховуйте, що москітна сітка вбереже дитину від падіння з вікна, адже вона затонка, а кріплення на ній витримують мінімальні навантаження.
5. Не залишайте дитину без нагляду.
6. Не відчиняйте вікна в присутності дитини, щоб вона не бачила, як це робити.
7. Не ставте під вікнами меблі, коробки та інші предмети, які можуть допомогти дитині залізти на підвіконня.
8. Не стійте з дитиною біля вікна, показуючи, як хтось з рідних іде на роботу, пролетіла пташечка чи пробігла собачка.
9. Не дозволяйте гратися на підвіконні.
10. Тримайте двері на балкон відкритого типу зачиненими.

## 5 «НЕ», якщо побачили дитину біля відчиненого вікна

Не кричіть на дитину.

Не робіть різких рухів.

Не вимовляйте голосно звуки.

Не підбігайте швидко.

Не підганяйте її, щоб вона спустилася.



Зробіть щось із переліку — дитина може повернутися, смикнутися чи злякатися, через що втратить рівновагу.

# Як користуватися кондиціонером, щоб дитина не захворіла

## Уникайте протягів

Потік холодного повітря навіть на короткий час не спрямовуйте в сторону ліжка, місця, де грається або їсть дитина. Діти люблять багато часу проводити на підлозі, а холодне повітря від кондиціонера йде спочатку вниз. При цьому датчик регулятора температури зазвичай розміщений під стелею і вимірює температуру саме там, а не на підлозі.

## Провітрюйте приміщення

Навіть при ввімкненому кондиціонері привідчиніть двері чи вікно, щоб освіжити повітря в приміщенні. Періодично вимикайте прилад і відчиняйте двері, щоб провітрити кімнату.

## Робіть вологе прибирання

Стежте за вологістю повітря в приміщенні, бо кондиціонер його осушує. Сухе охолоджене повітря шкідливе для слизових оболонок і дихальних шляхів. Тому кондиціонер час від часу вимикайте й робіть вологе прибирання в кімнаті. Кондиційоване повітря може пересушити шкіру, слизову оболонку носа дитини. Якщо помітили ознаки сухості шкіри, зволожите її.

## Уникайте різкого перепаду температури

Коли виставляєте температуру повітря на кондиціонері, враховуйте, яка за вікном. Температура повітря в приміщенні має бути нижчою за вуличну не більш ніж на 5—7 °С. Не влаштовуйте «зиму» в кімнаті. У спеку не виводьте дитину з приміщення з кондиціонером одразу на вулицю. Раптові перепади температури можуть спричинити хворобу. Вимкніть прилад за 10 хв до виходу із приміщення та дайте дитині час звикнути до тепла.



# Страшний Дядько Струм: як подбати про електробезпеку

## Як запобігти ураження струмом

1. Пояснюйте дитині, що електроприлади й розетки — не іграшки. Розкажіть, що таке електричний струм і чому він небезпечний. Маленьким дітям вигадайте історію, наприклад, про кусючу змію, яка живе в розетці, чи страшного Дядька Струма. Регулярно нагадуйте правила користування освітлювальними та електроприладами.

2. Ховайте електроприлади, коли ними не користуєтеся, подалі від дитини: у шафу або на високу полицю, щоб вона не змогла їх дістати і ввімкнути в мережу.

3. Закрийте всі розетки спеціальними заглушками, адже допитлива дитина може засовувати туди пальці чи якісь предмети. Не забувайте і про подовжувачі.

4. Перевіряйте, щоб ніде не було оголених дротів.

5. Не залишайте дитину з увімкненими електроприладами.

6. Не дозволяйте вмикати та вимикати електроприлади.

## Що робити, якщо дитину вдарило струмом

- Убезпечте себе: не торкайтеся до металевих предметів поблизу та до відкритих частин тіла дитини. Одягніть гумові рукавиці або обмотайте руки шарфом чи рушником. Підходьте до дитини в гумовому взутті або станьте на гумовий килимок.

- Звільніть дитину від дії струму — заберіть з рук електроприлад чи дріт.

- Негайно зверніться по медичну допомогу — викличте швидку або самостійно транспортуйте дитину до лікарні. Це обов'язково, адже наслідки від впливу електричного струму можуть проявитися через кілька годин і призвести до більш важких наслідків.

- Якщо дитина не дихає, до приїзду швидкої починайте робити непрямий масаж серця.

## Сірники і газ — пожежа враз

Вирішіть, з якого віку навчатимете дитину користуватися газовою плитою, сірниками, запальничками. А поки — не залишайте її без нагляду і розповідайте про можливі небезпеки.

### Ховайте сірники й запальнички якнайдалі від дитини

Поясніть дитині, що сірничок маленький, а біда, яку він може спричинити, — велика. Сірниками й запальничками не можна гратися. Якщо іскорка впаде, наприклад, на килим чи тюль, вони загоряться. Пожежа може розвиватися дуже стрімко, тоді в небезпеці опиниться ваша родина та багато інших людей (якщо ви живете в багатоквартирному будинку). Гра із сірниками може коштувати вам будинку, а вогонь зробить дуже боляче.

### Поясніть дитині, чому їй заборонено самій запалювати газову плиту

Розкажіть, що газ корисний, адже за його допомогою ви готуєте їжу, але він також і небезпечний, бо вогонь може спричинити пожежу. Скажіть дитині, що пізніше ви навчите її користуватися газом правильно, і конкретизуйте, коли саме. А до того часу — запалювати газову плиту заборонено.

### Перекривайте кран, коли не готуєте на плиті

Візьміть собі за правило: виходите з кухні — перекривайте газ. Дитина може покрутити ручки, і газ тихенько собі шипітиме, наповнюючи приміщення. Тож наголошуйте дитині на тому, що крутити ручки газової плити не можна.

### Навчіть дитину кількох правил у разі пожежі

Розкажіть, що потрібно лягати на підлогу, затуляти рота й носа якоюсь тканиною (одягом), не ховатися під ліжко чи в комірчину, не відчиняти вікна, старатися рухатися до виходу з будинку чи квартири (повзти чи нагнутися якнайнижче). Потренуйтеся в ігровій формі виконувати ці дії.



## Як зробити новорічну ялинку безпечною

Новий рік — це свічки, хлопавки й бенгальські вогні, а ялинки, на жаль, дуже добре горять. А штучні ще й виділяють отруйні речовини, швидко плавляться й «розтікаються». Щоб новорічні свята для вас і ваших дітей не закінчилися пожежею, дотримуйтеся правил пожежної безпеки та електробезпеки.

### Ялинка

1. Установлюйте ялинку подалі від опалювальних приладів і джерел відкритого вогню — камінів, газових плит тощо.
2. Купуйте штучну ялинку, яка має протипожежний захист. Ця інформація зазначена на упаковці.

3. Збирайте штучну ялинку відповідно до інструкції. Надійно встановлюйте, розподіляйте іграшки рівномірно, щоб ялинка не впала і не поранила дитину.

4. Не встановлюйте на ялинку свічки й бенгальські вогні, особливо якщо на ній є паперові іграшки.

5. Не лишайте дитину без нагляду в кімнаті, де стоїть ялинка.

### Ялинкові прикраси

1. Прикрашайте ялинку легкими іграшками, які не б'ються: бантами, шишками, кульками зі склопластику тощо. Вони не повинні бути занадто дрібними.

2. Обирайте іграшки без різкого запаху, з гарним покриттям, яке не облущується і не обсипається. Усі шматочки можуть опинитися в роті дитини, а фарба й блискітки — не те, що має їсти дитина.

3. Зробіть разом із дитиною ялинкові прикраси з паперу чи фетру. Вони будуть найгарніші!

**4.** Не використовуйте несертифіковані електричні вироби (гірлянди).

**5.** Підключайте гірлянди до мережі тільки за допомогою штепсельних з'єднань.

**6.** Вимкніть і зніміть ілюмінацію з ялинки, якщо нагріваються дроти, миготять лампочки, з'являються іскри.

Пам'ятайте, що безпечна новорічна ялинка — жива й здорова дитинка.

Порекомендувала Державна служба України з надзвичайних ситуацій.



# Термічні опіки в дитини: як уберегти й допомогти

## Як запобігти опікам на кухні

- Не залишайте біля плити рушники, сірники, свічки, запальнички.
- Переконайтеся, що дитина не дістає до електрочайника, тостера тощо.
- Готуйте їжу на дальній конфорці та відвертайте ручки посуду від краю плити.
- Не ставте чашки чи тарілки з гарячими стравами на край стола.
- Не вживайте гарячі страви чи напої, коли дитина сидить на колінах.
- Ретельно перемішуйте їжу та перевіряйте її температуру перед тим, як годувати дитину.

## Як запобігти опікам у ванній кімнаті

- Не залишайте кран із гарячою водою відкритим.
- Якщо є можливість, додайте на кран термостат, який обмежуватиме температуру води до 48 °С.
- Утримуйте температуру води у водонагрівачі не вище ніж 48 °С.
- Не залишайте відро, каструлю або миску з гарячою водою на підлозі.
- Перевіряйте температуру води для купання.

## Що робити, коли дитина обпеклася

1. Заберіть дитину від плити / посуду з водою, що парує / розлитого окропу тощо.
2. Охолодіть уражену ділянку холодною проточною водою або холодним компресом до зменшення болю. Не прикладайте лід.

- 3.** Якщо утворився пухир, не видавлюйте та не проколюйте його.
- 4.** Покладіть на місце опіку суху, стерильну марлеву пов'язку або шматок чистої тканини. Це допоможе захистити місце ураження.
- 5.** Якщо одяг дитини прилип до шкіри, не намагайтеся віддерти його. Спробуйте розрізати одяг навколо й залиште опік неушкодженим. Негайно зверніться по медичну допомогу.
- 6.** Не наносьте мазі, олії або спреї на ушкоджене місце.
- 7.** Дайте дитині води, щоб зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення.
- 8.** За потреби зверніться по медичну допомогу за номером 103.

Порекомендував Центр громадського здоров'я МОЗ України.

# Як діяти, якщо дитині в очі щось потрапило

## При потраплянні в очі дрібних сторонніх тіл

1. Попросіть дитину покліпати.
2. Обережно промийте око теплою проточною водою.
3. Прикрийте око чистою, стерильною серветкою. Закріпіть її лейкопластиром.
4. Якщо не вдається видалити порошок, зверніться в лікарню.

## При пошкодженні очей і наявності стороннього предмета

1. Не видаляйте сторонній предмет.
2. Накладіть чисту стерильну серветку на око навколо предмета, закріпіть її лейкопластиром. На друге око також накладіть пов'язку.
3. Викличте швидку чи зверніться в лікарню.

## При потраплянні в очі хімічних розчинів

1. Викличте швидку.
2. Промивайте очі теплою проточною водою до приїзду швидкої.



# Кров з носика: чому виникає і як зупинити

## Причини кровотечі

Якщо в кімнаті працює обігрівач чи батарея, і вологість повітря недостатня, то слизова оболонка носа дитини пересихає. Це спричиняє утворення тріщин і збільшує ймовірність носової кровотечі, наприклад, коли дитина чхне чи висякає ніс. Боротися із сухістю повітря вам допоможе зволожувач. Іншими поширеними причинами крові з носа можуть бути травмування, застуда, препарати, що розріджують кров.

## Ваші дії

1. Посадіть дитину й злегка нахиліть її вперед. Класти її, закидати голову назад не можна.
2. Попросіть дитину дихати ротом, не розмовляти багато, не рухатися активно.
3. Переконайтеся, що в носі немає сторонніх предметів.
4. Легко стисніть пальцями м'яку частину носа (крила) й утримуйте до 10 хв.
5. Прикладіть щось прохолодне до перенісся. Це може бути просто волога тканина, яку потрібно періодично охолоджувати у воді.
6. Не вставляйте у ніздрі тампони, серветки чи інші предмети.
7. Якщо протягом 10 хв зупинити кров з одної або двох ніздрів не вдається, викличте швидку.
8. Якщо кровотеча зупинилася, за можливості протягом кількох годин хай дитина дихає ротом. Уникайте сильних фізичних навантажень протягом 3—4 год.



# Харчове отруєння: як не допустити і як допомогти

## Які причини

До харчового отруєння дитини може призвести:

- недостатнє термічне оброблення та неправильне зберігання продуктів харчування;
- нехтування правилами особистої гігієни — недотримання гігієни рук.

## Як запобігти

1. Ретельно мийте овочі, фрукти, ягоди.
2. Не давайте дитині прострочені продукти і напої або такі, які викликають у вас сумніви у доброякісності.
3. Не купуйте продукти на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.
4. Приготовлені страви ставте у холодильник. Без холоду зберігати їх можна не більше двох годин.
5. Для пиття і приготування їжі використовуйте воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
6. Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мийте руки з милом.
7. Перед вживанням їжі мийте руки дитині або просіть її це зробити самостійно. Нагадуйте, щоб вона мила руки після відвідування туалету.

Купуєте дитині морозиво, обирайте звичайний пломбір без наповнювачів.

## Як надати допомогу

Спочатку дитина відчуває нездужання і слабкість. Пізніше до цих симптомів приєднуються блювота, діарея, підвищення температури. У дитини зникає апетит, болить живіт.

За цих ознак харчового отруєння:

- дайте дитині води, можливо, вдасться викликати блювоту;
- дайте випити сорбент;
- зверніться до лікаря.

Коли дитині стане краще і вона попросить їсти, годуйте її потроху: 1—2 чайні ложки печеного яблука, рисової каші, чай з сухарями, легкий рисовий суп. Але не давайте бульйони та м'ясо.

# Щоб дитина не отруїлася побутовою хімією

Капсули й порошки для прання, лаки й рідина для зняття лаку, лосьйони для тіла, засоби для миття посуду чи унітазу, засоби від комах, отрута для гризунів... Якщо дитина проковтне щось із цього, речовина може викликати хімічний опік травного тракту. І це «програма мінімум». Переконайтеся, що побутову хімію ви заховали подалі від дитини.

## Як запобігти

1. Зберігайте побутову хімію в недоступних для дитини місцях — високо та/або в окремій шафці, яка надійно закривається.
2. Не переливайте засоби у пляшки з-під напоїв і не пересипайте в посуд з-під харчових продуктів.
3. Не тримайте засоби на кухні, у холодильнику, у шафах з посудом або продуктами харчування.
4. Періодично нагадуйте дитині про те, що користуватися засобами побутової хімії самостійно їй не можна.
5. Користуйтеся засобами, коли поруч немає дитини.

## Як надати допомогу у випадку отруєння

1. Дізнайтеся, чим отруїлася дитина.
2. негайно викликайте швидку та проконсультуйтеся з диспетчером швидкої, як надати першу допомогу.
3. У жодному разі самостійно не викликайте блювання у дитини. Хімічна речовина може спричинити ще більші опіки стравоходу.

# Отруєння медикаментами: що робити

## Як запобігти

1. Не називайте таблетки й пігулки при дитині «цукерками», щоб у неї не сформувалося хибне уявлення про ліки як про «солодощі».
2. Зберігайте медикаменти у недоступних для дитини місцях. Аптечка має надійно закриватися.
3. Вибирайте за можливості медикаменти у флаконах, обладнані спеціальними кришечками / ковпачками, що суттєво утруднюють відкриття цих ліків дітьми.
4. Якщо ви зібралися прийняти медикаменти, виклали їх із флакона, але раптом щось вас відволікло (телефонний дзвінок тощо), заберіть ці ліки з собою, щоб дитина випадково не потягнула їх до рота за вашої відсутності.
5. Нагадуйте, що ліки їй може давати лише дорослий.
6. При підозрі, що дитина проковтнула пігулки, але в цьому ви точно не впевнені, зверніться до лікаря.

## Як надати допомогу

- Коли немає пульсу або дихання, якщо вмієте, негайно розпочинайте реанімаційні заходи (непрямий масаж серця). Одночасно викличте швидку за номером 103.
- Якщо дитина дихає і має пульс, дайте їй води і спробуйте викликати блювання. Зателефонуйте у швидку і повідомте про випадок. Надайте інформацію про те, чим можливо отруїлась дитина, і який імовірний час прийому. Для цього перевірте наявність порожніх флакончиків, блістерів з-під медикаментів, порахуйте їх кількість і дозу.

Порекомендувало Міністерство охорони здоров'я України.

# Дитина розбила ртутний термометр: ваші дії

Дитина знайшла вдома ртутний термометр, впустила його, і той розбився. А там такі гарні сріблясті кульки! Ой, їх стає більше, коли доторкнутися!

Ви можете 100 разів сховати аптечку, а на 101-й зловити ґаву і лишити термометр там, де його дістане дитина. Відлучилися «на хвилинку», а вона вже грається із ртуттю. Дитина може отруїтися її випарами, тож реагувати маєте миттєво.

- 1.** Виведіть дитину з кімнати. Помийте її та переодягніть у чистий одяг.
- 2.** Зачиніть двері в кімнату. Одразу ж відчиніть настіж усі вікна, адже ртуть випаровується при кімнатній температурі.
- 3.** Захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою, одягніть гумові рукавички.
- 4.** Не збирайте ртуть пилюсопом, віником, ганчіркою. Збирайте спринцівкою великі кульки й одразу скидайте їх у скляну, дрібніші кульки й скло збирайте щіточкою на папір або використайте скотч і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Можете замість банки використати герметичний пакет.
- 5.** Перевірте за допомогою ліхтарика поверхню, де лежала ртуть. Кульки, які ви не помітили, зблищать і ви їх заберете. Килим згорніть і помістіть у пакет — його доведеться викинути, адже забрати всі частинки з нього не вдасться.



**6.** Підготуйте мильно-содовий розчин: 40 г мила і 50 г соди на 1 л води. Вимийте ним забруднені місця.

**7.** Зачиніть приміщення після обробки. Провітрюйте його протягом трьох діб. Для профілактики наслідків розбитого термометра протягом 10—15 днів щоденно робіть вологе прибирання квартири з додаванням невеликої кількості «Білизни». Часто й тривало провітрюйте.

**8.** Переодягніться та перезуйтеся, а ті речі, у яких ви й дитина були, складіть у пакет. Помийтеся.

**9.** Віднесіть банку (пакет) із залишками ртуті, пакет із зараженими ртуттю речами в пункт утилізації. Його адресу дізнайтеся у працівників ДСНС або в райдержадміністрації.

**10.** Зверніться з дитиною до лікаря.

Рятувальників ДСНС можете викликали одразу, як побачите, що дитина розбила термометр. Вони проведуть демеркуризацію — очистять приміщення від сполук ртуті.

Ці рекомендації вам знадобляться, якщо ви ще користуєтеся ртутним термометром, адже зараз в аптеках продають такі, що не містять ртуті, тобто вони безпечні. Ще один безпечний аналог — електронні термометри. Оберіть для себе один із безпечних варіантів.

Порекомендувала Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

# Як сказати «ні» дрібним предметам у роті дитини

Дитина тягне до рота усе, що навколо неї. Так вона пізнає цей світ. Та дитина може задихнутися через дрібні предмети в горлі або ж можуть бути тяжкі ураження легенів і шлунково-кишкового тракту. У ваших силах запобігти біді.

**1.** Дозволяйте дитині гратися лише тими іграшками, які відповідають її віку. Вони мають бути настільки міцними, щоб не розпастися на частини. Щодня перевіряйте, чи всі іграшки цілі.

**2.** Якщо для розвитку дрібної моторики дитини використовуєте мозаїку, дрібний конструктор, намистини, насіння, крупу тощо, пильно стежте за дитиною. Насіння, крупа, горіхи для шлунку безпечні, а от для дихальних шляхів — ні.

**3.** Батарейки всіх видів надійно ховайте. Вони можуть потрапити в дихальні шляхи або шлунок, де вже через дві години почнуть уражати слизову.

**4.** Не залишайте без контролю лікарські засоби. Випили пігулку — не забудьте покласти блістер назад в аптечку, а аптечку туди, де дитина її не дістане.

**5.** Ховайте в недоступне для дитини місце дрібні побутові речі, монети, прикраси, гострі дрібні предмети, як-от голки, цвяхи, канцелярські кнопки, шпильки.

**6.** Не давайте дитині жуйки. Вони можуть розпадатися на часточки і застрягати в дихальних шляхах, що призведе до запалення легенів.

## Негайно зверніться до лікаря, якщо дитина:

- проковтнула дрібний предмет чи він застряг у неї в носі (ви це побачили);
- кашляє, зокрема з кров'ю;
- скаржиться на біль у животі, її нудить.

## Магнітні іграшки: купувати чи ні

Дитячі магазини пропонують конструктори й головоломки на основі неодимових\* магнітів на будь-який смак. Вони яскраві й гарні — навіть вас можуть зацікавити. Але чи безпечні ці іграшки для дитини?

### Переваги

Сприяють розвитку дрібної моторики, координації рухів.

Розвивають творчі здібності й уяву: можна скласти конструкції будь-якої форми й складності.

Допомагають розвивати та стимулювати навички співпраці й комунікації

### Небезпеки

Магніти гладкі, прохолодні й приємні на дотик, кольорові, мають привабливу форму. Дитині цікаво їх досліджувати. Вона може проковтнути дрібні елементи.

Магніти міцно з'єднуються між собою. Коли вони потрапляють у стравохід і пересуваються ним, то починають притягуватись одне до одного. Вони погіршують кровотік внутрішніх органів і розривають їхні тонкі стінки.

Будь-які переваги іграшки неважливі, коли є ризик, що ваша дитина може потрапити на операційний стіл. Подумайте 1000 разів, перш ніж купувати таку забавку. Обирайте безпечні іграшки.

Досі хочете придбати магнітний конструктор чи головоломку? Віддайте перевагу тим, що з великими елементами й деталями. Стежте за дитиною, коли вона ними грається.

### **Якщо дитина проковтнула магніти, не зволікайте!**

Одразу звертайтеся в заклад охорони здоров'я. Лікарі встановлять кількість і розташування магнітів, які проковтнула дитина, і нададуть допомогу. Тільки якщо ви своєчасно зреагуєте, зможете врятувати дитину.

Якщо у вас є старші діти, то купувати магнітну іграшку їм, сподіваючись, що молодша дитина не візьме її, — необачно. Ліпше не купувати взагалі.

\* Постійний потужний рідкоземельний магніт, що складається зі сплаву неодиму, бору й заліза. Це найсильніший з магнітів.



# Не відчиняй нікому двері: як навчити дитину

Ви можете піти в душ «на 5 хвилин» чи бути в кухні і не почути дзвінок у двері, а дитина візьме й відкриє незнайомцю. Тому починати вчити її не відчиняти нікому двері потрібно задовго до того, як ви почнете залишати дитину вдома саму на деякий час.

1. Повторюйте правило: «Вхідні двері відчиняють лише дорослі». Поясніть дитині, що у всіх близьких є ключі.
2. Своїм прикладом показуйте, як потрібно поводитися, що питати і що відповідати, коли дзвонять у двері.
3. Потренуйтеся з дитиною, що треба робити, коли хтось прийшов. Покажіть, як видно людину у вічко. Було б добре так потренуватися зі знайомою їй людиною та з незнайомою.
4. Навчайте дитину у форматі рольової гри. Тут допоможе казка «Вовк і семеро козенят». Можна вигадати й інші ситуації, але випрацьовувати реакцію дитини потрібно одну: нікому не відчиняй.

## Випрацьовуйте алгоритм

Ваше завдання — поступово навчити дитину щоразу дотримуватися цього алгоритму:

- запитання-уточнення «Хто там?»;
- впізнання людини через вічко;
- відмикання дверей.

---

# **Розділ II.**

## **Безпека поза домом**

# Як уберегти дитину від спеки

## Не гуляйте вдень

Не гуляйте на вулиці в період найвищої сонячної активності. Оптимальний час — до 11:00 і після 16:00.

Щоб дитина не перегрілася на сонці, частину прогулянки проводьте у тіні дерев і під тіньовими навісами.

Що молодша дитина, то чутливіша вона до перегрівання.

## Використовуйте сонцезахисні засоби

Обирайте креми з найсильнішим ступенем захисту — SPF 40 і SPF 50.

Наносьте крем за інструкцією та контролюйте термін його придатності. Прострочений крем із захистом від ультрафіолету небезпечний і навіть може спричиняти рак шкіри.

## Добирайте відповідний одяг

Одягайте дитину у світлий одяг з натуральних тканин. Вони краще вбирають вологу й поліпшують теплообмін. Світлі кольори відбивають сонячні промені й запобігають тепловому удару, хоча й не захищають від ультрафіолетових променів.

Стежте, щоб дитина була в головному уборі. Він захищає не лише голову від перегрівання, а й сітківку ока від яскравого сонця.

## Стежте, щоб дитина пила достатньо рідини

Давайте дитині кип'ячену або фасовану воду без газу. Мінеральна вода містить надлишок магнію, кальцію та натрію, які перевантажують нирки.

Не давайте дитині газовану воду, а особливо солодкі газовані напої. Більшість таких напоїв містить небезпечні для дитячого організму барвники, ароматизатори, консерванти, а також багато вуглекислоти.

У солодких газованих напоях багато цукру. Цукор і консерванти не вгамовують спрагу, а лише посилюють її.

Крім води, можна пропонувати дитині настій шипшини, ягідний морс, несолодкий компот або свіжовичавлений сік, розведений водою.

### **Денна норма рідини для дітей різного віку:**

- від одного до чотирьох років – 1–1,3 л;
- від чотирьох до шести років – 1,2–1,7 л.

### **Як діяти, якщо дитина отримала сонячний удар**

1. Відведіть у прохолодне місце.
2. Накладіть за можливості на тіло холодні компреси.
3. Змастіть маззю з пантенолом найбільш уражені ділянки.
4. Викликайте швидку, якщо в дитини висока температура тіла, головний біль, вона блює.

Ознаки теплового чи сонячного ударів можуть проявитися через кілька годин після прогулянки на сонці.

## 5 основних правил безпеки на дитячих майданчиках

### 1. Правильно добирайте одяг і взуття дитині.

#### Як одягнути дитину на майданчик

- Обирайте одяг з мінімумом застібок, зручний, який не заважатиме дитині вільно рухатися.
- Не одягайте кофтинки з капюшоном, бо дитина може зачепитися ним за щось.
- Одягайте дитині головний убір.
- Не взувайте слизьке взуття або шльопанці, взуття повинно надійно фіксуватися на ногах. Бажано одягати шкарпетки.

**2.** Не залишайте дитину без нагляду на дитячому майданчику. Дитина у віці до семи років нездатна адекватно оцінювати рівень небезпеки своїх вчинків і, загравшись, може отримати травму сама або травмувати іншу дитину.

**3.** Перед тим як дозволити дитині грати на дитячому майданчику, перевірте цілісність ігрових конструкцій, наявність гострих кутів і країв. Гойдалки й каруселі перевірте на стійкість та міцність кріплень і сидінь. Якщо майданчик не справляє враження надійного й безпечного, краще гуляйте в іншому місці.

**4.** Обирайте майданчики зі спеціальним гумовим покриттям або ті, де насипаний пісок. Асфальтове покриття найбільш небезпечне при падінні і заборонене для використання на дитячих майданчиках.

**5.** Перед тим як садити дитину на металеву гірку або гойдалку, перевірте температуру поверхні. У спекотну пору року ігрові елементи з металу розжарюються і можуть обпекти дитину.

## Дитячий майданчик: де чатує небезпека

Дитячий майданчик — найкраще місце для відпочинку дітей. Але навіть улюблене місце може бути небезпечним. Тож навчіть дитину, як поводитися на майданчику, щоб вона і сама не травмувалася, і дітей не травмувала.

**Гойдалки.** Перш ніж дозволити дитині гойдатися, переконайтеся, що сидіння надійно прикріплене, а конструкція стійка. Розкажіть дитині, що коли вона гойдається, потрібно міцно триматися двома руками.

Навчіть дитину, що, якщо вона впала з гойдалки, потрібно присісти, щоб сидіння її не вдарило.

### Застерігайте дитину

- «Не зістрибуй з гойдалки і не ставай на ноги».
- «Попереджай, коли хочеш встати».
- «Гойдалка гойдається — обійди».
- «Розкачуй гойдалку збоку».

**Гірка.** Розкажіть дитині, що з'їжджати з гірки необхідно по черзі. Дитина, яка чекає вгорі, повинна дочекатися, поки інша з'їде й відійде.

Спускатися з гірки «паровозиком» можна, лише міцно тримаючись одне за одного та під наглядом дорослих.

**Турніки, сходи, шведські стінки.** Коли дитина освоює конструкції для лазіння, завжди будьте біля неї. Дитина може злякатися висоти або послизнутися і впасти.

**Пісочниця.** Перш ніж дозволити дитині погратися в пісочниці, перевірте її вміст: чи немає битого скла, шприців та інших небезпечних предметів.

Стежте, щоб діти не сипали одне одному пісок в очі чи на голову, не їли «зварений у відерці супчик», не кидалися піском, не били одне одного лопатками.

Вчіть не торкатися брудними руками до обличчя і не брати пісок у рот.

# Обережно, шприц: що робити, коли дитина вкололася

Шприц на дитячому майданчику — один із найбільших батьківських страхів. І він цілком обґрунтований. Неприпустимо, коли шприц невідомого походження опинився на дитячому майданчику, потрапив до рук дитини і став частиною гри. Як діяти, якщо дитина вкололася голкою шприца?

1. Знайдіть проточну воду й промийте рану великою кількістю води, бажано з милом.
2. Тримайте рану під водою, поки кров не зупиниться.

## Не можна:

- терти місце проколу;
- видавлювати кров з нього;
- проводити інші механічні маніпуляції.

Ці дії можуть збільшити розмір ранки й підвищити ймовірність інфікування.

3. Після того як промиєте рану, обробіть її будь-яким антисептиком, крім спиртовмісних. Спирт може додатково травмувати рану.
  4. Потім знайдіть шприц, яким вкололася дитина. Добре було б його здати на аналіз у центр профілактики боротьби зі СНІДом.
  5. Зверніться до закладу охорони здоров'я, щоб здати аналізи. Там у дитини, можливо, візьмуть аналіз на ВІЛ, гепатити В і С, правець.
- Протягом найближчого року дитина перебуватиме під наглядом і повторно здасть аналізи через 3, 6 та 12 місяців з моменту події. Якщо ви відповідально поставилися до цих рекомендацій і виконали їх, то є всі шанси, що дитина буде здоровою.

Порадила Олена Лізвінська, керівник проєктів із безпеки дітей, психолог, консультант та фахівець із безпеки, Київ.

## Пляжний сезон відкриваємо — про безпеку дбаємо

**1.** Пильно спостерігайте за дитиною, коли вона перебуває біля води, а у воді не залишайте її саму.

**2.** Учть дитину плавати. Якщо дитина ще не вміє плавати, подбайте про надувний круг, жилет тощо.

**3.** Нагадуйте дитині правила поведінки на воді:

- купатися лише під наглядом дорослих;
- обережно поводитися на надувних матрацах і кругах, особливо коли є вітер або сильна течія;
- не запливати за обмежувальні знаки;
- не пустувати у воді;
- не пити воду з водойми.

**4.** Дозволяйте дитині купатися лише в спеціально відведених місцях, що мають дозвільний знак. Перш ніж дитина зайде у воду, самі впевніться, що місце для купання — неглибоке, з пологим дном без корчів, гострих каменів, скла й мулу.





**5. Не пускайте дитину у воду, якщо:**

- у неї підвищилася температура;
- на шкірі побачили алергічний висип, відкриті рани;
- вона поїла, адже після їжі має пройти щонайменше пів години.

**6.** Якщо вода тепла, дозволяйте купатися не більше ніж 30 хв, якщо прохолодна, то 5—7 хв. Це допоможе запобігти переохолодженню тіла.

**Ознаки переохолодження дитини:**

- озноб;
- посиніння шкіри губ;
- зниження температури тіла;
- поява «гусячої» шкіри;
- позіхання;
- гикавка.

**7. Якщо помітили в дитини ознаки переохолодження:**

- виведіть її з води;
- переодягніть у сухий одяг;
- розітріть тіло рушником;
- попросіть побігати чи пострибати.

Якщо внаслідок переохолодження в дитини спостерігаєте сплутане мовлення чи запаморочення, зверніться до лікаря.

# Що робити, якщо...

## ...ДИТИНА НАКОВТАЛАСЯ ВОДИ

1. Винесіть дитину з води і заспокойте.
2. Дайте дитині добре відкашлятися.
3. Дайте теплої води або чаю.
4. Не сваріть дитину і не розказуйте, як вона мала поводитися. У дитини може розвинутися страх перед водою.

## ...ДИТИНІ У ВУХО ПОТРАПИЛА ВОДА

1. Не змушуйте дитину стрибати на одній нозі.
2. Покладіть невеликий шматочок сухої та чистої вати в те вушко, у яке потрапила вода.
3. Покладіть дитину на бік вухом так, щоб воно прилягало до скрученого рушника чи ковдри. Так вода швидко й безпечно витече.
4. Якщо дитина скаржить на сильний пульсуючий біль у вусі, зверніться до лікаря.



# Ура, ми йдемо на пікнік!

## Як безпечно відпочити на природі

Як можна провести час у родинному колі на природі? Сходити на пікнік біля озера чи в лісі, прогулятися в парку. Щоб не зіпсувати відпочинок, дотримуйтеся правил безпечної поведінки на природі.

### Перед походом до лісу чи парку

1. Одягніть дитину у світлий одяг — на ньому легше побачити комах. Не забудьте про головний убір.
2. Подбайте, щоб одяг і взуття були зручні, але закриті — легкі штани й сорочка з довгим рукавом, кросівки.
3. Обробіть речі дитини репелентом, що відлякує комах. Візьміть його із собою.
4. Якщо запланували пікнік, продумайте, яку їжу для дитини візьмете.
5. Гарно помийте овочі й фрукти, які збираєтеся брати із собою.
6. Не забудьте взяти іграшки для дитини: надувного м'ячика, дартс чи кільцекид. Можна разом запускати повітряного змія чи пограти в бадмінтон.

### Аптечка для пікніка:

- перекис водню;
- активоване вугілля;
- пристрій для видалення кліщів;
- маленький контейнер або баночка з кришкою — якщо треба зберегти кліща, що вкусив дитину;
- бактерицидний пластир;
- одноразові серветки — сухі й вологі.

## На відпочинку

- 1.** Розкажіть дитині, що не можна збирати, а тим більше, куштувати рослини й гриби.
- 2.** Перед тим як розпалювати багаття, поясніть дитині, що робити це необхідно на місці попереднього або в спеціально відведеному місці. Якщо таких немає, тоді місце розпалювання вогню треба обкласти камінням або обсипати землею.
- 3.** Поясніть, що не можна підпалювати гілочки й розмахувати ними. Це може спричинити пожежу.
- 4.** Стежте, щоб дитина не гралася поруч із багаттям чи мангалом.
- 5.** Якщо відпочиваєте біля водойми, стежте, щоб дитина не підходила близько до води.

## 5 «не можна» на пікніку з дитиною



- 1 Обирати відкритий одяг і нехтувати капелюхами чи панамками.
- 2 Сидіти на сонці в спеку.
- 3 Тримати поряд із їжею тварин.
- 4 Їсти брудними руками.
- 5 Брати з собою продукти харчування, які швидко псуються: тістечка з кремом, молочні чи кисломолочні вироби.

## 8 правил, як уберегти дитину від кліщів



1 Оберіть для дитини закритий одяг і взуття, надіньте головний убір

2 Нанесіть на одяг і відкриті частини тіла дитини репелент (засіб для захисту від комах і кліщів) до прогулянки та візьміть його із собою

3 Гуляйте протоптаними стежками й уникайте високої трави

4 Звільніть місце для перепочинку від хмизу, гілок, сухої трави

5 Оглядайте себе й дитину що дві години прогулянки

6 Обстежте своє тіло та тіло дитини, коли повернетеся додому, особливо ті ділянки, що покриті волоссям

7 Обстежте домашнього улюбленця й речі, які брали із собою, після прогулянки

8 Виперіть і попрасуйте одяг, у якому гуляли

## Як видалити кліща в дитини

Коли кліщ вчепився за одяг, він повзе далі, щоб знайти зручне для укусу місце. Обирає м'які й теплі частини тіла: у паховій ділянці, під пахвами, під колінами, на шиї, за вухами і між лопатками. Щоб дістатися до такого місця, кліщу знадобиться 20—30 хв. Тому оглядайте дитину що пів години.

Помітили кліща в дитини — негайно зверніться до найближчого травмпункту. Там лікар видалить його, обробить місце укусу й розкаже, як за ним спостерігати, на які симптоми звернути увагу. Якщо це зробити неможливо, постарайтеся видалити кліща самостійно.

**1.** Повільно витягніть його разом із хоботком. Розхитуйте його пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, або пінцетом чи петлею з нитки, яку закріпіть найближче до шкіри.

Вважаєте, що змащеного маззю (олією) кліща, який вже задихнувся, легше виймати? Це не так! Виймати ліпше живого кліща.

Живого кліща виймати варто пристроями, які продають у зоомагазинах. Вони нагадують ручку, наприкінці якої є металева петелька, або роздвоєну «виделочку»:



**2.** Якщо в шкірі залишився хоботок, не потрібно намагатися видалити його. Шкіра швидко регенерує і виштовхує сторонні тіла назовні. Тому достатньо двічі на день обробляти місце укусу зеленкою. Через чотири-п'ять днів залишки кліща самі вилізуть назовні.

**3.** Після того як видалите кліща, змастіть рану антисептичним розчином. Видаленого живого кліща помістіть на шматок вологої марлі у флакон, пробірку або чистий скляний посуд і щільно закрийте кришку. За направленням лікаря в лабораторії проводять дослідження кліщів на наявність збудників бореліозу.

**4.** Ретельно вимийте руки з милом.

**5.** Спостерігайте за місцем укусу. Протягом двох-трьох днів навколо нього буде рожева пляма — це нормальна реакція на укусу. Якщо пляма зникне — все добре. Якщо залишиться і навіть буде рости, обов'язково зверніться до інфекціоніста та здайте необхідні аналізи.

Незалежно від результатів звертайте увагу на будь-які висипи на шкірі — особливо якщо рожеві плями постійно збільшуються і змінюють форму. Через три тижні здайте кров для аналізу на енцефаліт і Лайм-бореліоз. Тоді точно дізнаєтеся, чи дитина заразилася.

**6.** Протягом двох тижнів щоденно міряйте дитині температуру тіла. Якщо вона підвищиться чи виникне почервоніння на шкірі — негайно зверніться до лікаря.

Порадив Михайло Чемерис, експерт із питань домедичної допомоги, директор ліцею № 208 м. Києва, вчитель медико-санітарної підготовки.



# Дитину вкусив павук: що робити

Крім кліщів, на природі мешкають і павуки. Їхні укуси можуть завдати значної шкоди організму дитини, чи призвести до летальних наслідків. До таких належать тарантул, каракурт і жовтий павук (сак).

## Як виявити

Дитина може й не відчувати укусу павука, адже він нагадує укол тоненькою голкою. Але незабаром на місці пошкодження утворюється невелика біла пляма з рожевими або червоними краями. Через 5—20 хв з'являються подальші симптоми укусу — болі в м'язах, почервоніння обличчя, яке може набрякати.

Якщо дитину вкусив тарантул, майже одразу вона відчує: слабкість, сонливість, апатію.

Укус тарантула має свою особливість — розлючений павук скидає на уражену ділянку волоски. Вони можуть спричинити алергічну реакцію — бронхоспазм, кропив'янку, набряк Квінке.

Якщо вкусив каракурт, то місце укусу почне боліти й сильно почервоніє, дитина спітніє. Згодом її почне нудити, вона може блювати, можуть набрякнути повіки й кінцівки, підвищитися температура.

При укусі жовтого павука (сака) дитина відчує сильний біль. Місце укусу почервоніє та набрякне. Згодом з'явиться свербіж, пухирці.

## Після укусу павука заборонено:

- розрізати рану, щоб текла кров;
- накладати джгут;
- годувати дитину.

## Як допомогти

- 1.** Рясно промийте уражену ділянку перекисом водню чи мильною водою. Забинтуйте рану або ж наклейте на неї пластир.
- 2.** Зафіксуйте уражену частину руки або ноги за допомогою гілки чи дошки. Так отрута не зможе швидко розійтися по організму.
- 3.** Якщо павук укусив дитину за руку або ногу, накладіть пов'язку трохи вище місця ураження. Стежте, щоб накладена пов'язка не була надмірно тугою та не заважала циркуляції крові в руці або нозі.
- 4.** Накладіть на уражену ділянку холодний компрес: скористайтеся пляшкою з холодною водою.
- 5.** Дайте дитині випити багато рідини, це допоможе вивести отруту з організму.
- 6.** Обов'язково зверніться по медичну допомогу.

Якщо можете, запам'ятайте або сфотографуйте павука, щоб потім показати фахівцям.

Порекомендував Михайло Чемерис, експерт із питань домедичної допомоги, директор ліцею № 208 м. Києва, вчитель медико-санітарної підготовки.

# Як допомогти дитині, що отруїлася грибами чи рослинами

Отруєння рослинами, а особливо грибами, — найважче харчове отруєння. Тому вивчіть з дитиною по декілька видів отруйних і небезпечних рослин, ягід, грибів. Доступно поясніть, що не можна куштувати невідомі рослини, ягоди чи гриби, коли ви відпочиватимете на природі.

## Які симптоми отруєння

- Нудота, блювання;
- різкий біль у животі;
- сповільнення пульсу;
- задуха;
- діарея;
- втрата свідомості, судоми;
- запаморочення;
- холодні руки та ноги;
- підвищення температури тіла;
- галюцинації та марення.

## Що робити

1. Викличте швидку допомогу.
2. Промийте дитині шлунок водою.
3. Дайте ентеросорбент, наприклад активоване вугілля (не менше 0,5 г/кг маси тіла).
4. Покладіть дитину й забезпечте їй спокій.
5. Давайте пити багато рідини — підсоленої води чи холодного чаю.
6. Не викидайте залишки грибів чи рослин. За ними лікарі визначають вид отрути.

Порекомендувало Міністерство охорони здоров'я України.

## Оберіть безпечний дитячий транспорт

Зараз є багато різних видів легкого колісного транспорту для активного відпочинку дітей.

### Шість найпопулярніших:

гіроскутер	вуличний електричний транспортний засіб, що складається з горизонтальної планки та двох коліс з обох боків
моноколесо	електричний самобалансувальний уніцикл* із розташованими обабіч підніжками (одне колесо та дві підніжки)
гіроборт	самобалансувальна дошка, яка може рухатися вперед або назад, вліво або вправо та має два колеса
сігвей	двоколісна платформа з кермом, яку можна утримувати в рівновазі за допомогою гіроскопів та керувати зміною положення тіла
електросамокат	невеликий індивідуальний транспортний засіб із електродвигуном
електроскутер	дво- або триколісний транспортний засіб із електродвигуном

Більшість дітей не має необхідних знань і навичок для безпечного керування такими видами транспорту. Пам'ятайте про це, коли купуватимете для дитини будь-який із них.

Обов'язково перевіряйте справність обладнання й механізмів транспортного засобу перед кожною поїздкою дитини.

Дозволяйте кататися на стадіоні, велодоріжці. У жодному разі не дозволяйте виїжджати на проїжджу частину. Дитина може потрапити під колеса авто.

Завжди надівайте на дитину захисні одяг та аксесуари: шолом, наколінники, налокітники, світловідбивальну жилетку. Навіть якщо ви просто йдете кататися до найближчого парку чи на стадіон.

\*Уніцикл — транспортний засіб, який приводить у рух сила людських м'язів.

Не їдьте на одному електросамокаті разом з дитиною. Така «розвага» загрожує не лише її здоров'ю та життю, а й іншим учасникам дорожнього руху.

Перевірте, чи має транспортний засіб звуковий сигнал і вбудовані ліхтарі. Адже ввечері ви маєте вмикати білу фару спереду й червоний ліхтар ззаду.

Транспортний засіб із вбудованою електричною батареєю може раптово вибухнути.

Порадила Олена Лізвінська, керівник проєктів із безпеки дітей, психолог, консультант та фахівець із безпеки, Київ.



# Про безпеку дбай — автокрісло придбай

Збираєтеся з дитиною в подорож чи просто у справах їхати на власному авто, подбайте про безпечну поїздку. Дитяче крісло — обов'язковий атрибут авто, який вбереже дитину під час ДТП.

За правилами дорожнього руху діти зростом до 145 см або віком до 12 років мають їздити в автокріслах.

## Чому необхідно користуватися

1. Якщо дитина сидить не в автокріслі, а на руках дорослого, то під час екстреного гальмування або іншого автомобільного маневру дитина фактично виконує функцію подушки безпеки й приймає на себе всю масу тіла дорослого, який рухається за інерцією.

2. Їзда в автокріслі з дитинства формує безпечну поведінку в авто.

3. Тато чи мама, що кермує автівкою, може цілковито зосередитися на дорозі.

4. Автокрісло допомагає дитині комфортніше переносити тривалі подорожі.

## Як обрати

Вибираєте автокрісло — враховуйте вагу, зріст і вік дитини.

Не купуйте крісло «на виріст», краще візьміть дитину з собою до магазину, щоб приміряти й обрати оптимальний варіант.

Відповідно до вікової категорії автокрісла бувають для дітей:

- 0—9 місяців — фіксація обличчям вперед або назад;
- 9 місяців — 4 роки — фіксація обличчям вперед;
- 4—12 років — фіксація з підсилювачем.

## Як правильно зафіксувати дитину

Уважно ознайомтеся з інструкцією та виконуйте всі рекомендації.

- 1.** Переконайтеся, що крісло справне й без пошкоджень.
- 2.** Зніміть з дитини верхній об'ємний одяг, щоб забезпечити правильне положення тіла.
- 3.** Перед фіксацією ременів випрямте їх, щоб вони не перекручувалися.
- 4.** Затягніть ремені так, щоб між тілом дитини й ременем був проміжок товщиною в один палець.
- 5.** Перевірте, щоб спина й сідниці дитини прилягали до спинки автокрісла.

Стежте за станом пасків безпеки автокрісла. Старі й зіпсовані якнайшвидше замініть на нові.

Найбезпечніше місце для автокрісла — середнє місце на задньому сидінні.

# Безпека на дорозі — понад усе!

## Флікери: як убезпечити дитину в темну пору доби

У темний час доби у всіх пішоходів, особливо в дітей, на одязі повинні бути флікери — світловідбивальні елементи. Так водії побачать вас із великої відстані.

Придбайте флікери, якщо на одязі в дитини їх немає. Нині можна знайти їх на будь-який смак — підвіси, брелоки, наклейки, значки, браслети, пов'язки, шнурки, стрічки.

Флікери є всіх кольорів веселки, однак максимальні світловідбивальні властивості мають флікери білого або лимонного кольорів.

Розмістіть флікер так, щоб:

- його було видно з усіх боків під час руху;
- він був на висоті 50 см від землі.

Флікери можна прикріпити (нашити, наклеїти) до одягу, взуття або рюкзака, одягнути на руку, приклеїти на велосипед чи іграшку. І що більше, то ліпше. Оптимальна кількість — 4 шт.

### Працівники Патрульної поліції України радять:

- **мешканцям міста** розмістити по одному флікеру на лівій та правій руці дитини, а також по одному — спереду на шапці, ремені або блискавці й позаду на рюкзаку;
- **мешканцям сільської місцевості** — одягнути на дитину жилет із світловідбивальними стрічками.





## Правила дорожнього руху: чого навчити дитину

**1.** Роз'ясніть правила дорожнього руху: покажіть знаки, які позначають різні види переходів, позначки велодоріжок і доріжок для пішоходів, попереджувальні й обмежувальні знаки, значення сигналів світлофора.

**2.** Продемонструйте базові рухи регулювальника. Дитина має їх розрізняти.

**3.** Поясніть основні правила поведінки при переході дороги.

### Як правильно переходити дорогу

**1.** Переходимо лише на зелене світло світлофору або переходом: підземним чи надземним.

**2.** Крокуємо швидко і впевнено, але не біжимо.

**3.** Перед переходом дивимося ліворуч і праворуч навіть, якщо переходимо на зелене світло.

**4.** Не розмовляємо: розмову продовжуємо, коли перейшли дорогу.

**5.** Встаємо з транспортного засобу та йдемо. Велосипед, самокат чи санки веземо поруч.

За рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України.

## Як одягнути дитину на прогулянку взимку

Для прогулянки взимку маєте одягнути дитину так, щоб їй було тепло, зручно й безпечно.

**Шапка** має закривати вуха, чоло й потилицю. Вушанка — найліпший варіант!

**Шарф або снуд** мають щільно прилягати до шиї. Обирайте їх з натуральних матеріалів.

**Рукавички** мають бути на підкладці з відділеннями для великого та чотирьох інших пальців, а не для кожного окремо.

**Куртка** має бути теплою. Обирайте за розміром, щоб дитина могла легко одягнутися й роздягнутися.

**Взуття** має бути зручне й просторе, на товстій неслизькій підшві.

Одяг **не повинен обмежувати** рухи дитини. Вона змерзне, якщо їй дуже незручно. У затісних речах кров погано циркулює, а це збільшує ризик обмороження.

Одягайте на дитину **три шари одягу**:

- натільна білизна й колготи або термобілизна — вберуть піт, утримають тепло, тіло зможе «дихати»;
- водолазка, светр, джемпер — збережуть тепло;
- комбінезон, куртка — захистять від вітру, снігу й дощу.

# Зимові прогулянки: що врахувати для безпеки

Запланували прогулянку на свіжому повітрі, перевірте температуру на вулиці. Якщо йде снігопад, краще скасуйте прогулянку.

Гуляйте на свіжому повітрі взимку з дітьми раннього віку, якщо температура повітря не нижче  $-16^{\circ}\text{C}$ ; з дошкільниками — не нижче  $-20^{\circ}\text{C}$ .

Гуляйте подалі від будівель, адже з даху може впасти сніг. Поясніть дитині, що необхідно дивитися під ноги, обходити замерзлі калюжі, схили, сходи. Не грайте з дитиною на льоду.

Діти люблять бавитися зі снігом, особливо гратися у сніжки. Застерігайте дитину, що сніжкою не можна нікому цілитися в голову. Запропонуйте позмагатися у спритності — кидати сніжки в ціль і на дальність.

Розкажіть дитині, що не можна їсти сніг і гризти бурульки, а також облизувати металеві поверхні.

Не дозволяйте дитині стрибати в замет, адже під снігом можуть бути розбиті пляшки, каміння, сміття.

Чудовий варіант активності взимку — катання на санчатах. Перш ніж дитина сяде на них, перевірте, чи справна конструкція. Якщо санки оснащені ременями безпеки, обов'язково пристебніть дитину.

Якщо везете дитину на санках і вам необхідно перейти дорогу, висадіть дитину з санок.

Якщо дитина захотіла з'їхати з гірки на санках, переконайтеся, чи безпечна гірка й місцевість довкола неї.

Дерева, кущі, стовпи вуличного освітлення не мають перекривати гірку. Забороніть дитині кататися з гірки, яка розташована поруч з дорогою, водоймою.

Не катайтеся з дитиною разом на одних санках. Навчіть її правильно падати: під час падіння потрібно намагатися перевернутися на бік, зігнувши і підібравши коліна.

Катайте дитину з невисокої пологої гірки. Забороніть їй з'їжджати з гірки стоячи.

Стежте, щоб дитина під час прогулянки дихала носом. Таке дихання запобігає захворюванню носо- і ротоглотки. Уникайте ігор, під час яких дитині потрібно розмовляти на повний голос.



# Як допомогти дитині за переохолодження й обмороження

Якщо дитина під час прогулянки перемерзла й ви помітили в неї ознаки переохолодження чи обмороження, необхідно швидко й правильно її зігріти.

## Ознаки переохолодження:

- тремтіння;
- млявість;
- виснаження;
- сонливість;
- порушення мовлення та здатності мислити;
- яскраво-червона та холодна шкіра.

## Ознаки обмороження:

- тремтіння й озноб;
- тверда на дотик, воскова шкіра;
- оніміння;
- млявість;
- сонливість;
- білий або сіро-жовтий колір ділянок шкіри.

## Що зробити

1. негайно відведіть дитину в тепле приміщення.
2. Переодягніть у сухий теплий одяг. Закутайте в теплу ковдру.
3. Поступово зігрівайте пальці рук і ніг, ніс, щічки, вуха. Але не розтирайте їх.
4. Накладіть на уражені ділянки пов'язки, які можна зробити з бинта й вати — не менше семи шарів.
5. Зробіть нерухомими переохоложені чи обморожені пальці, кисті й стопи.
6. Дайте дитині солодкий чай, воду.
7. Стежте за диханням, контролюйте пульс, артеріальний тиск і температуру. Якщо температура тіла нижча за 34 °С, негайно викликайте швидку допомогу.

## Чого не можна робити

1. Не зігрівайте дитину в гарячій ванні.
2. Не чіпайте обморожені ділянки тіла та не масажуйте.
3. Не розтирайте шкіру снігом, спиртом чи тканиною.
4. Не опускайте уражені кінцівки в гарячу воду та не прикладайте їх до батареї чи обігрівача.
5. Якщо з'явилися пухирі, не зрізайте їх.

Порадило Міністерство охорони здоров'я України.

# Дитина загубилася: що робити

1. Не панікуйте. Зараз треба зібратися з думками, щоб діяти чітко.
2. Згадайте, де востаннє бачили дитину. Якщо в дитини є телефон — зателефонуйте.
3. Попросіть когось зі знайомих чи родичів залишитися на місці на випадок, якщо дитина повернеться.
4. Попитайте людей навколо, чи бачили вони дитину, назвіть основні прикмети, покажіть фото дитини.
5. За можливості дайте оголошення через гучномовець.
6. Повідомте в найближче відділення поліції чи зателефонуйте 102.

Коли дитина знайдеться, не сваріть її. Дитина не хотіла губитися. Вона, як і ви, пережила стрес. Покажіть їй всю свою любов і турботу.

А **щоб дитина не загубилася**, скористайтеся такими порадами:

1. Проводьте з дитиною бесіди, як поводитися в натовпі. Дайте чіткі інструкції, що робити, якщо загубилася.
2. Проговорюйте та визначайте місце, де зустрінетесь, якщо раптом дитина загубиться.
3. Якщо дитина маленька й не може назвати своє та ваше ім'я, зробіть бейдж чи бірку зі своєю контактною інформацією або покладіть до кишені дитини записку. Бірку прикріплюйте до одягу, який дитина ніде не залишить: до светра чи штанців, а не до рюкзака чи куртки, яку вона може зняти й забути.
4. Увімкніть геолокацію на телефоні дитини, якщо вона його має, або скористайтесь смарт-годинником з геолокацією.

# Навчіть дитину, що треба робити, якщо вона загубилася

## 1. Запам'ятай правило СОС

**СТІЙ** — тільки-но зрозумів(-ла), що загубився(-лася) і не бачиш дорослих, з якими був, або не впізнаєш місцевість, зупинися.\*

**ОЗИРНИСЬ** — озирнися навколо, можливо, ти побачиш дорослих, з якими був.

**СМІЛИВО ЗАКРИЧИ** — не бійся кричати та не бійся свого голосу.\*\* У цей момент це твоя зброя, використай її. Поклич маму або тата, можливо, вони тебе почують. Якщо цього не трапилося, залишайся на місці.

## 2. Не забувай правила трьох «Н»

**Ніколи! Ні з ким! Не йди!**

Дитині дуже важко розрізнити хороших чи поганих людей. Знайомі та незнайомі люди — поняття теж відносне. Тому дуже важливо пояснити це правило. Придумайте з дитиною кодове слово, за яким дитина може зрозуміти, що це справді ви послали знайомого / незнайомого її забрати.

### Безпечні дорослі, до яких можна звернутися по допомогу:

- поліцейські;
- медики;
- пожежники;
- охоронці;
- продавці в аптеці та магазині;
- мами з маленькими дітьми

\* Що далі від місця зникнення дитина відійде, то важче буде її знайти.

\*\* Більшість дітей соромиться кричати чи кликати на допомогу. Поясніть, що коли дитина відчуває небезпеку, не треба боятися та соромитись кричати.

За рекомендаціями пошуково-рятувальної волонтерської асоціації «SARVA».



---

# **Розділ III.**

## **Безпека в умовах війни**

## Що для дитини покласти у тривожний рюкзак

Складіть для дитини у **свій тривожний рюкзак** лише необхідні, насамперед для виживання, речі:

- пакет з документами дитини та списком контактних осіб у водозахисній папці;
- окрему аптечку для дитини (залежно від її віку та стану здоров'я);
- перекуси й воду;
- свисток чи інші сигнальні засоби;
- ліхтарик;
- змінний одяг і білизну;
- термоковдру;
- дитячі сухі й вологі серветки;
- підгузки.

Якщо дитина нестиме **окремий рюкзачок**, то в нього можна покласти:

- теплу легку ковдру або дитячий спальник;
- похідні дитячі ложку, миску, чашку;
- засоби гігієни;
- ліки, які дитина приймає постійно;
- маленьку неважку іграшку.

Ніколи не кладіть у рюкзак дитини оригінали документів — вони мають бути у вашому рюкзаку.

Почепіть дитині бейдж з її іменем, прізвищем, датою народження, контактами батьків. Також ці дані можете написати на записці і покласти її в кишеню одягу дитини або ж написати фломастером на її руці або животі.

# Продукти та напої для дитини, які варто покласти у тривожний рюкзак

У тривожному рюкзаку потрібно мати із собою продукти й напої, щоб дитина повноцінно харчувалася навіть в умовах війни. Цей перелік продуктів — узагальнений, а кількість — усереднена, з розрахунку на одну-дві доби. Орієнтуйтеся на індивідуальні вподобання й потреби вашої дитини, які залежать від її віку та рівня фізичної активності.

## Вода

Від 1 до 2 л залежно від віку дитини

## Зберігання

Продукти мають зберігатися за кімнатної температури.



## Упаковка

- Обирайте стійку до механічних пошкоджень. Не беріть скло.
- Візьміть консервний ніж для металевих банок.



## Консерви

Бобові та фрукти — 200 г  
М'ясні консерви з кашею — 300 г  
Рибні консерви — 100 г  
Згущене молоко — 100 г



## Цільнозернові, горіхи та насіння

Несолоні крекери, хлібці, цільнозерновий хліб — 50—100 г  
Батончики злакові (з горіхами та фруктами) — 30—60 г  
Горіхи або насіння — 50 г



## Овочі та фрукти (вимити та запакувати)

Морква, селера, буряк, цвітна капуста, солодкий перець — 200—300 г  
Яблука, груші, банани, цитрусові — 100—200 г



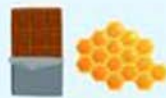
## Сухі продукти

Сублимовані каші, супи — одна-дві порції  
Сухофрукти — 50—100 г  
Чай — один-два пакетики



## М'ясні вироби та твердий сир

Ковбаса сирокочена, буженина, балик — 50 г  
Твердий сир — 50 г



## Солодощі

Цукор і мед — до 25 г  
Шоколад — до 25 г

## Як уберегти дитину від переохолодження в укритті

### Одягніть кілька шарів одягу

- Базовий — трусики, майку та колготи, шкарпетки за потреби;
- середній — вовняний светр, флісову кофту;
- верхній — куртку, штани, шарф, шапку і рукавички за потреби.

Оберіть одяг із натуральних тканин чи спеціальних матеріалів. Простежте, щоб він був просторим і не обмежував рухи. Взуття оберіть не тісне, бажано з товстою підошвою.

**Розстібніть верхній одяг** на дитині в перші години перебування в укритті, щоб організм дитини зігрівав себе самостійно. Додавайте шари одягу, коли мерзнутиме.

**Надіньте рукавиці й шапку** — через долоні та оголену голову дитина втрачатиме тепло й може захворіти.

**Зніміть металеві прикраси.** Метал швидко охолоджується, і може спричинити обмороження чи холодову травму.

**Запропонуйте дитині перекус.** Щоб підтримувати нормальну температуру тіла, організм використовує більше енергії, тож і поповнювати її треба частіше. Дайте попити теплового чаю, якщо встигли взяти із собою термос.

**Порадьте порухати пальцями** рук і ніг, щоб зігріти їх. Рухи прискорять кровообіг.

**Постеліть каремат**, закутайте дитину в ковдру чи спальний мішок. Не садіть її на холодну поверхню, навіть якщо тепло вдягнена.

## 7 способів очистити воду

Перш ніж очищувати воду, оцініть її. Для цього наберіть половину або третину пляшки й інтенсивно її потрусіть. На поверхні є піна — воду не пийте та навіть не використовуйте для приготування їжі. Далі понюхайте. За наявності хімічного, бензинового, трупного або іншого неприємного / підозрілого запаху воду не використовуйте. Пильно придивіться до кольору.

### Процідити

Процідіть воду через марлю, чисту тканину або навіть кавовий фільтр, щоб видалити мул і бруд. Утім, така вода потребує додаткового очищення в інший спосіб, щоб вбити патогенні мікроорганізми, наприклад кип'ятіння чи дезінфекції.

### Відстояти

Налийте воду в пластикову або скляну пляшку й потрусіть 5 хв, щоб насичити киснем. Залиште на 30 хв, щоб утворився осад. Рекомендовано вживати 2/3 об'єму такої води. Ось ще варіант — залиште воду на дві доби в закритій посудині, найліпше скляній. Уже за добу у воді загине 50% бактерій.

### Потримати на сонці

Візьміть пластикову пляшку й наповніть її водою на 3/4 об'єму. Струсіть воду в ній протягом 20—30 с, перш ніж заповнити її на чверть. Щільно закрийте й поставте на сонце на 6—8 год.

### Відфільтрувати

Змайструйте фільтр із пластикової пляшки. Відріжте дно, вставте її в банку шийкою вниз. Відріжте квадратний шматок марлі зі стороною 20 см, загорніть у нього вату й покладіть у фільтр. Загорніть у вату подрібнені таблетки активованого вугілля та покладіть на перший шар. Зробіть ще один шар з марлі й вати. Пропустіть воду через фільтр і залиште відстоюватися на 48 год.

## Прокип'ятити

Прокип'ятіть воду щонайменше 15 хв. Що довше кип'ятитимете, то більше патогенних мікроорганізмів знищите. Ємкість, у якій робитимете це, не накривайте кришкою. Щоб посилити знезаражувальний ефект, додайте молоді гілки ялини, ялівцю чи сосни. Помішуйте під час кип'ятіння, щоб покращити смак. Зберігайте воду в чистій закритій ємкості.

## Застосувати сіль

Додайте у воду сіль з розрахунку 30 г на 1,5 л води. Залиште на 30 хв, щоб відстоялася. Під дією солі пісок і глина осядуть, а питна вода залишиться зверху. Зцідіть її і додатково залиште на сонці. Солону воду не варто пити часто, однак на ній можна готувати їжу. Можете придбати таблетовану сіль для очищення води.

## Дезінфікувати

Розчиніть таблетки пантоциду з розрахунку 1 шт. на 750 мл води. Залиште на 30—40 хв. Зважайте, що смак води може змінитися. Якщо вода каламутна або містить сміття, спершу попередньо відфільтруйте її.

Щоб дезінфікувати воду, не використовуйте таблетки для очищення басейну.

Порадило Міністерство охорони здоров'я України.

# Вимушений переїзд: як підтримати дитину в дорозі

**Розкажіть дитині про дорогу та причину поїздки.** Якщо можна, проговоріть, куди ви їдете та чому, навіть якщо ви самі ще точно не знаєте. Наприклад: «Ми їдемо шукати укриття і місце, де буде безпечніше». Говоріть про напрямок руху, міста, які проїжджаєте.

**Надайте відчуття безпеки та зв'язаності.** Запропонуйте взяти в дорогу улюблену іграшку, річ. Улюблені речі надають відчуття зв'язку з домом. Дитина може обійняти іграшку, коли їй страшно, сумно. Це заспокоїть її.

**Проговоріть правила поведінки в дорозі.** Наприклад, що, коли ви зупинятиметеся на блокпостах, потрібно поводитися тихо, не визирати з вікон і в жодному разі не виходити з транспорту.

**Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.** Час від часу запитуйте, чи хоче дитина їсти, пити, в туалет. Щоб перевірити її реакцію та підтримувати контакт у дорозі, придумайте кодове слово для своєїрідної переклички (наприклад, «Я тобі буду казати «Ту-Ту», а ти відповідай мені «Ш-ш-ш»).

**Стабілізуйте емоційний стан.** Допомогти дитині впоратися з емоційним напруженням можна звуками та через тіло. Наприклад, якщо вона злиться, то може витягнути руки, стиснути кулачки, міцно заплющити очі, а потім розкрити долоні, струсити руки й відкрити очі (повторити декілька разів). Запропонуйте дитині погиркати, як звір, проспівати звук «А-а-а-а» чи «О-о-о-о».

**Допомагайте дитині справлятися з втомою.** Активізувати тіло допоможуть поплескування по тілу (це може робити і сама дитина, і дорослий, що поруч). Щоб переключити увагу дитини, запропонуйте їй пограти в ігри з вами: позагадувати одне одному загадки, пограти в «Істівне чи не їстівне».

**Дбайте і про себе.** Стежте за диханням і потребами організму, намагайтеся давати собі перепочинок. Щоб зняти напруження і втому, помасажуйте мочки вуха, пийте воду повільними ковтками тощо.

## Як підготувати дитину до надзвичайних ситуацій, не лякаючи

**Говоріть про безпеку.** Наголосіть, що говорите про це не тому, що має статися щось небезпечне, а щоб «натренувати м'яз безпеки». Це треба, щоб відчувати свою силу в будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними.

Сядьте в коло, щоб усі бачили одне одного й були включені в розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма членами сім'ї.

**Призначте дітей «супергероями безпеки».** Розкажіть про своє дитинство. Мовляв, коли ви, дорослі, були дітьми, то ще не були «супергероями безпеки». Ви переживали складний досвід небезпеки, впоралися з ним, але не були готові, ніколи не тренувалися й не знали, як діяти в таких ситуаціях. Тому витратили важливий час і сили. Втім, впоралися б легше, якби знали деякі правила. Ви дуже сподіваєтеся, що ці знання дітям ніколи не знадобляться, але всі супергерої мають це знати.

**Легітимізуйте страх дитини.** Для цього скажіть: «Мені іноді буває страшно, коли я бачу в мультфільмах і кіно пожежу або коли думаю про землетрус. Тобто, коли я думаю про те, що щось може нам загрожувати.»

Говоріть спокійно та повільно, спостерігаючи, як змінюються поза й реакції дітей. Дітей молодшого віку краще обіймати чи тримати за руку.



**Проговоріть, що таке безпека.** З дитиною із трьох років можна разом вигадати ідеальний захищений (можливо, уявний) простір. А потім намалювати чи виліпити його. У дітей із чотирьох років можна запитати, чи є в них знайомі (діти й дорослі), з якими вони почуваються захищеними. З дитиною від п'яти років можна поговорити про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім: коли ми впевнені в собі, своїх знаннях, силах, в одне одному, знаємо правила, що нас ніхто не зрадить, і ми можемо розраховувати на допомогу. Тоді запитайте в дітей, на що вони спираються всередині (якості, знання).

**Розкажіть, як можна подбати про безпеку.** Дитині з трьох років нагадуємо: ми дотримуємось і знаємо правила дорожнього руху, як заходити в ліфт, не відчиняємо двері чужим, миємо руки після прогулянки, перед їжею, носимо маску під час карантину, не йдемо кудись із незнайомцями, перевіряємо електроприлади, вимикаємо газ і воду, коли їдемо у відпустку. Далі пояснюємо: щоб сповістити людей про небезпеку, лунає сирена. Вона спеціально дуже гучна, щоб усі почули та відреагували (спробуйте видати найгучніший і найнеприємніший звук).

З дитиною із чотирьох років перевірте наскільки захищений будинок:

- з'ясуйте, які предмети можуть впасти: полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах;
- складіть список контактів для складних ситуацій;
- намалюйте плакат «Що робити, якщо...»;
- складіть список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, як-от дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну;
- порозміркуйте про захищений простір у будинку чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.

Проговоріть з дитиною, що коли чуємо сигнал сирени, треба взяти валізку безпеки, домашніх улюбленців, телефон, піти в укриття або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни. Заборонено перебувати під час надзвичайної ситуації біля важких речей, вікон і скляних речей, у ліфті.

**Закріпіть знання в дії.** З дитиною з трьох років можна закріплювати знання так: ходити домом і досліджувати, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі й полиці, чи не впаде ваза та інше.

Далі треба зібрати валізку безпеки, піти до безпечного місця, яке обрали. Підтримуйте дитину, підказуйте, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, узяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло, та інше), наголошуйте на тому, що дитині вдається, не квапте.

Порадила Світлана Ройз, психологиня.

# Обстріл: як захистити дитину

## Обстріл з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів

**Вдома.** Сховайтеся з дитиною в безпечному місці. Наприклад, у ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте, вкрившись предметами, що можуть захистити від куль та уламків.

**На відкритій місцевості.** Впадiть на землю. Закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна. Чекайте мінімум 5 хв в укритті, доки стрілянина не вщухне.

### Безпечне положення

Де б ви не сховались, ваше тіло має бути в безпечному положенні. Згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік пострілів: прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки.

## Артобстріл, мінометний обстріл або авіаналіт

**В укритті.** Якщо поруч є укриття:

- терміново йдіть туди з дитиною;
- ввімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там буде інформація про те, що сталося, протягом 5 хв після сигналу. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті мінімум 10 хв після завершення обстрілу, адже він може відновитися.

**Вдома.** Убезпечте себе й дитину:

- вибирайте місце в кутку й недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок, якщо снаряд влучить;
- ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами. Пам'ятайте про правило двох стін.

**У транспорті чи на вулиці.** Якщо ви в дорозі, негайно дійте так:

- падайте на землю;
- закрийте руками або предметами голову;
- закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії;
- перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні.

Для укриття підійдуть підземні переходи, метро, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу).

### **Небезпечні місця**

Не залишайтеся в під'їздах під арками та в підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій.

У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас.

## **Після закінчення обстрілу**

**1.** Не поспішайте покидати укриття. Ще можливі поодинокі постріли.

**2.** Добираючись до безпечного місця, обов'язково дивіться під ноги. Не піднімайте із землі жодних незнайомих вам предметів.

Порадили Міністерство оборони України та Служба безпеки України.

# Мінно-вибухові поранення: ЯК ДОПОМОГТИ

Зверніть увагу, чи є в потерпілого кровотеча, видимі пошкодження, як він лежить і як поводить ся. Про масивну кровотечу може свідчити струмінь крові, який пульсує, або червона пляма біля постраждалого, яка швидко збільшується.

Зверніться до постраждалого. Якщо він вам відповідатиме, значить він у свідомості, дихальні шляхи прохідні, дихання присутнє. Якщо відповіді не почуєте, свідомість і дихання можуть бути порушені. Якщо виявили зовнішню масивну кровотечу, спробуйте її швидко зупинити.

## При кровотечі

Найпростіший спосіб тимчасово зупинити кровотечу — затиснути рану руками. Це значно зменшить швидкість крововтрати. Спочатку на рану накладіть бинт, шматок марлі або шматок одягу, якщо нічого іншого немає. Потім притисніть рану руками. Так можна локалізувати рани в будь-якому місці, крім голови. За допомогою джгута можна зупинити кровотечу з ран, що розміщені на руках та ногах.

## При травмі голови та обличчя

Передусім підтримуйте прохідність дихальних шляхів і зупиніть кровотечу з ран голови. Не пробуйте тампонувати рану та накладати компресійну пов'язку. Ви можете вдавнити кістку, що призведе до погіршення стану. На рану голови накладіть просту пов'язку.

При травмах обличчя, особливо при важких, коли змінюється анатомічна структура, зупинити кровотечу важко. На обличчі також не використовуйте тампонування рани та компресійні пов'язки. До приїзду швидкої допомоги забезпечте прохідність верхніх дихальних шляхів.

Травми голови й обличчя часто поєднуються з травмою в шийному відділі хребта, тому рухи в ділянці шийного відділу хребта постраждалого обмежте.

### При травмі очей

Не намагайтеся тампонувати рану, накладати бинтову пов'язку чи марлеві серветки безпосередньо на око. Це може призвести до погіршення стану й аж до втрати зору. Травмоване око слід захистити «щитком», скажімо пластиковим стаканчиком. Захисний щиток зафіксуйте бинтовою пов'язкою.

Накладіть пов'язку також на здорове око. При русі здорового ока буде рухатись і травмоване, це може призвести до його пошкодження.

### При травмі грудної клітки

Допомогу сконцентруйте на підтриманні адекватного дихання потерпілого. Для цього розмістіть його напівсидячи або в інше положення, у якому він зможе адекватно дихати.

Якщо вмієте, можете на рану грудної клітки накласти оклюзійну (герметичну) пов'язку. Після накладання пов'язки уважно стежте за станом потерпілого. Не накладайте тугих пов'язок на грудну клітку та не тампунуйте рани.

### При травмі живота

При закритій травмі живота потерпілому надайте зручного положення та спостерігайте за його станом до приїзду швидкої допомоги. При відкритій травмі живота на рану накладіть чисту, стерильну пов'язку та зафіксуйте її за допомогою лейкопластиру.

Не накладайте компресійних пов'язок, не тампунуйте рану та не пробуйте вправляти вміст рани в черевну порожнину.

# Обвал будинку: як діяти

Основна рекомендація: почули сильний вибух і перебуваєте в будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується, — тікайте якомога швидше.

## Є загроза обвалу

### Якщо можете вийти з будівлі:

- візьміть документи, ключі, гроші, речі першої необхідності, якщо це вас не затримає в будівлі; повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- якнайшвидше залиште з дитиною будівлю — не користуйтеся ліфтом, спускайтеся лише сходами;
- не створюйте тисняви в дверях під час евакуації;
- на вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі;
- зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон вище першого поверху.

### Якщо не можете залишити будівлю:

- станьте з дитиною в кутку приміщення або в отворах дверей, під балкою чи каркасом;
- тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

## Обвал уже стався

### Якщо вас можуть почути:

- покличете на допомогу, за можливості зателефонуйте до екстреної служби й повідомте, де ви перебуваєте та що з вами сталося;
- чекайте, поки розберуть завал.

### **Якщо вас не чують:**

- спробуйте вивільнити руки й ноги, вивільніть дитину;
- звільнившись, огляньте себе, дитину. За потреби надайте домедичну допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;
- роздивіться, якими предметами вас завалило. Якщо вони не важкі, спробуйте обережно розібрати завал самостійно. Якщо ж важкі — терпляче кличте на допомогу;
- якщо вас ніхто не чує протягом години, почніть дужче розбирати завал, але дійте обережно;
- намагайтеся уникнути переохолодження. За відсутності теплового одягу, обережно робіть з дитиною прості вправи, рухайте пальцями рук і ніг, щоб зігрітися.

### **Телефони рятувальних та аварійних служб**

**112** — єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги

**101** — пожежна служба

**102** — поліція

**103** — швидка медична допомога

**104** — аварійна служба газової мережі

**0 800 50 14 82** — телефон довіри СБУ

Порекомендувало Міністерство охорони здоров'я.



# Як допомогти в разі контузії від вибухової хвилі

## Як розпізнати

Симптоми струсу головного мозку від ударної хвилі:

- дезорієнтованість;
- короткочасна втрата свідомості — від декількох секунд до 30 хв;
- нудота й блювання;
- сильний головний біль;
- проблеми зі слухом та/або зором;
- погіршення пам'яті або амнезія;
- зміна психоемоційного стану.

За наявності хоча б кількох із цих симптомів терміново зверніться по медичну допомогу. А поки очікуєте на фахівців, надайте потерпілому домедичну допомогу.

Сама собою контузія не смертельна. Небезпеку становить не сам факт ураження, а його наслідки.

## Що робити

1. Якщо потерпілий знепритомнів, забезпечте прохідність дихальних шляхів — виведіть нижню щелепу. При цьому намагайтеся обмежити рухи в шийному відділі хребта. У потерпілого також може виникнути блювота. Стежте, щоб він не захлинувся блювотними масами.
2. Спробуйте очистити порожнину рота від сторонніх предметів, які могли потрапити туди під час вибуху й заважають прохідності дихальних шляхів.
3. Вивільніть груди й шию від одягу, якщо він стискає та заважає потерпілому вільно дихати.
4. Якщо потерпілий не дихає, розпочніть базові реанімаційні заходи до приїзду медиків.

Порадило Міністерство охорони здоров'я України.

## Стан шоку: 7 кроків допомоги

1. Заспокойте потерпілого та поясніть йому свої подальші дії.
2. Викличте швидку допомогу та дотримуйте вказівок диспетчера.
3. За можливості виявіть та усуньте причину шоку — зупиніть кровотечу, знерухомте ушкоджену кінцівку в разі перелому тощо.
4. Надайте потерпілому протишокового положення:
  - переведіть у горизонтальне положення, якщо це не погіршує його дихання;
  - підкладіть йому під ноги ящик, валик з одягу тощо так, щоб ступні ніг були на рівні його підборіддя;
  - підмостіть під його голову одяг / подушку, якщо це не погіршує дихання.
5. Укрийте потерпілого термопокривалом / ковдрою.
6. Наглядайте за потерпілим, доки не приїде бригада швидкої допомоги.
7. Зателефонуйте диспетчеру повторно, якщо стан потерпілого пізніше погіршиться.

# Розмова з дитиною про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами

## Як підготуватися

- Виберіть час, коли дитина не зайнята грою чи мультфільмом.
- Оберіть місце, де і вам, і дитині буде зручно й безпечно. Що складніша розмова чи тема, то більш стійкою має бути ваша поза, повільнішим темп розмови, а ви уважніші до реакції, зміни пози, запитань дитини.

## Із чого почати

- Скажіть, що зараз ви самі вивчаєте щось абсолютно нове і дуже важливе. Попросіть дитину допомогти вам запам'ятати цю інформацію.
- Нагадайте, що зараз усі ми допомагаємо нашій армії. Ворог може завдавати шкоди, навіть тоді, коли ми не бачимо його поруч. Зараз ми в безпеці, але потрібно бути пильними.

## Що розповісти

- «Пам'ятаєш песика Патрона? Ти знаєш, чим він займається? Він допомагає знаходити вибухонебезпечні предмети. Вибухонебезпечні — це коли існує небезпека від вибуху. Уяви, що ми проходимо підготовку разом із Патроном».
- «Знаєш, які бувають вибухонебезпечні предмети?» Покажіть зображення міни і запитайте, чи знає дитина, що це. Скажіть, що це міна. Спочатку краще показати ілюстрацію, а наступного разу можна показати реальне фото.
- Запитайте дитину, на що їй схожий цей предмет. Відповіді можуть бути найрізноманітніші. Вислухайте всі варіанти, а потім додайте, що цей предмет називається міна і вона дуже небезпечна. У ній захований механізм, що вибухає.

Коли ви показуєте картинку і дитина намагається торкнутись самого зображення вибухонебезпечного предмета, скажіть їй: «Звикаймо, що ми в жодному разі не торкаємося таких предметів, навіть на картинці. Не чіпай!».

- Спостерігайте за реакцією дитини. Якщо бачите, що її поза змінилась, м'язи напружились, вона затамувала подих, то запропонуйте обійняти її. Скажіть: «Ми зараз у безпеці. І будемо в безпеці. Ми вивчаємо це, щоб наші прогулянки були веселими й безпечними». Можна сказати дитині: «Пам'ятаєш, під час карантину в нас були правила: носити маску, дотримуватись дистанції. А зараз, під час війни і деякий час після неї, будуть нові правила — бути пильними».

- Розкажіть дитині, де можуть бути вибухонебезпечні предмети, а саме, що вони можуть «ховатися» у траві, кущах, під деревами, біля будинків і парканів, можуть бути приклеєні до стовбурів дерев чи «причаїтись» у лісах, парках чи на дитячих майданчиках.

- Вивчіть з дитиною головне правило: Не підходь. Не чіпай. Повідомляй чи телефонуй 101.

## Як закріпити знання

Вивчіть з дитиною руханку, наведену на [с. 77](#): що більше каналів сприйняття інформації залучити до запам'ятовування, то кращий ефект.

## Чим завершити

Коли ви закінчите розмову, щоб зняти напруження, якщо воно виникне, можна ще раз подивитись фото та відео песика Патрона, уявити, що ви перетворюєтесь на песиків. Почухати дитину за вушком, а потім знову перетворитися на людей і запропонувати дитині когось навчити цих правил.

Порадила Світлана Ройз, психологиня.

# Руханка «Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами»

Скажіть дитині: «Нам усім треба бути дуже уважними. Якщо ти побачиш якийсь невідомий предмет, то не підходь, не чіпай його. Обережно відійди від нього та повідом про знахідку дорослих чи зателефонуй за номером 101. Рятувальники приїдуть, щоб знешкодити небезпечний предмет і зроблять це місце безпечним для людей».

Зробіть з дитиною рухи, як на ілюстраціях, щоб вона запам'ятала правила.



**Будь уважним!**



**Не чіпай!**



**Не підходь!**



**Повідом чи зателефонуй 101.**

Порадила Світлана Ройз, психологиня.

Ілюстрації із сайту [unicef.org](http://unicef.org).

# Вчимо дитину розпізнавати вибухонебезпечні предмети

Картки-порівняння\* вибухонебезпечних предметів із добре знайомими допоможуть навчити дітей розпізнавати вибухонебезпечні предмети та вивчити головне правило: «Не підходь! Не чіпай! Повідом чи телефоном 101!».

## Граната

Покажіть зображення гранати й запитайте в дитини, чи знає вона, що це. Запитайте, на що їй схожий цей предмет. Вислухайте всі її варіанти. Розкажіть, що це граната. Вона схожа на фрукт — гранат, який ми добре знаємо. На відміну від фрукта граната небезпечна для людей, адже замість ягідок у неї — механізм, що вибухає. Такі гранати не ростуть на деревах, але їх можуть приклеїти до стовбурів, заховати серед трави, кущів у парках, лісах, на майданчиках чи в побутових предметах у тих містах, де були бойові дії.



## Міна-метелик

Покажіть зображення міни дитині. Запитайте, на що вона схожа. Вислухайте всі варіанти. Відтак скажіть, що, хоч міна і нагадує красивого метелика, вона дуже небезпечна. Міна невелика розміром — як долоня. Може бути зеленою або коричневою. Вона може вибухнути, якщо до неї доторкнутися чи сама по собі. Тому наближатись до цього поганого «метелика» дуже небезпечно. Міна може ховатися у траві, біля кущів чи під будинком у тих містах, де були бойові дії.



\* [Скачайте](#) картки-порівняння.

## Міна-музична колонка

Покажіть це зображення дитині й запитайте, чи знає вона, що це. Запитайте, на що їй схожий цей предмет. Послухайте варіанти дитини. Далі поясніть, що це міна. Вона дуже небезпечна хоч і схожа на безпечні предмети: музичну колонку, старий телевизор на ніжках, радіоприймач, маленьку сумочку, гаманець.

Розкажіть, що ця міна розміром з книжку, зеленого кольору. Вона може бути на землі, на деревах чи навіть на парканах. Наголосіть, що підходити до міни, а тим паче чіпати її не можна. Потрібно обережно відійти назад і повідомити дорослих про неї.



## Міна-банка

Покажіть картинку дитині та запитайте, на що схожа міна, зображена на ній. Після того як послухаєте варіанти дитини, поясніть, що це міна. Вона може бути темно-зеленого або темно-коричневого кольору. За розміром — як невелика банка з варенням, зеленим горошком чи газованим напоєм. Цю міну закопують повністю у ґрунт, зовні залишається тільки пристрій для підриву. Якщо його зачепити, то міна вистрибує із землі, як жабка, вибухає та уражає множинними дрібними осколками. Тому варто уважно дивитися під ноги.

Закінчуючи розмову, нагадайте дитині три основні правила: «Не підходь! Не чіпай! Повідом чи зателефонуй 101».



Порадив ЮНІСЕФ.

## Як захистити дитину від вибухонебезпечних предметів під час прогулянок

Якщо у вашому місті нещодавно відбувалися бойові дії чи територія, де ви живете, перебуває під обстрілами, гуляйте з дитиною обачно. Щоб захистити її і себе, дотримуйтеся правил безпеки.



- 1 Не відвідуйте парки, ліси та пляжі, не наближайтеся до водойм, якщо місцева влада забороняє це робити.
- 2 Не ігноруйте попереджувальні знаки.
- 3 Оглядайте дуже уважно дитячі майданчики, перш ніж гуляти там: під ногами, на рівні очей та вгорі.
- 4 Не дозволяйте дитині наближатися до покинутих речей, як-от іграшки, книжки, пакунки, сумки тощо, і торкатися до них. Там можуть бути сховані вибухонебезпечні предмети.
- 5 Бачите щось підозріле: не підходьте, не чіпайте, зателефонуйте 101.

Порадив ЮНІСЕФ.



## Як говорити з дитиною про ядерну загрозу

Якщо дитина сама не ставить запитань, і ви впевнені, що вона не цікавиться темою ядерної загрози, то не порушуйте її. Якщо цікавиться, але тому що всі довкола про це розмовляють, то поясніть, що це малоймовірно. Та якщо виникне небезпека, у вас є чіткий план дій.

### **Поясніть наочно слово «малоймовірно», щоб дитина вас зрозуміла.**

Висипте манку або мак у велику миску, покажіть одну зернинку і скажіть, що «малоймовірно» — це, як зернинку розрізати навпіл.

Поділіться й планом дій, якщо дитина запитує про нього. Так у неї не залишиться сумнівів, що ви знаєте, що робити в разі ядерної загрози.

Робіть те саме, що й у попередньому пункті, якщо дитина дуже тривожиться й цікавиться ядерною загрозою. Якщо дитина достатньо доросла, щоб зрозуміти нюанси, — розкажіть їй і про можливу ситуацію. Дайте реальну картину ситуації та підкресліть аргументами малоймовірність події.

Говоріть щоразу з дитиною так, щоб вона перестала про це думати й хвилюватися. Так ви перемикнете її на життя.

Порадила Вікторія Горбунова, психотерапевт, експерт проєкту «Психологічна підтримка».

## Ядерний удар: як вижити з дитиною

Якщо влада повідомить про ядерний удар, хапайте дитину, ядерні та звичайні тривожні рюкзаки й спускайтеся в підвал, погріб чи шукайте якесь заглиблення, у яке зможете залізти. Вийміть усі металеві й електронні пристрої з кишені. Ляжте на підлогу обличчям униз, очі затуліть долонями.

У глибокому підвалі ядерний удар можна пережити навіть в епіцентрі, якщо підрив буде повітряний.

Якщо при собі засоби для захисту, то надіньте:

- маски FFP2 чи FFP3;
- гумові господарські рукавиці;
- поліетиленові дощовики;
- окуляри, як для роботи з болгаркою, і бахіли.

Обмотайте одяг армованим чи звичайним скотчем, щоб ущільнити його. У результаті ви й дитина будете в саморобному захисному костюмі.

Якщо у вас є запас води та їжі, ви в надійному укритті, але не маєте дозиметра для вимірювання рівня радіації і засобів захисту, залишайтеся там само наступні 12—24 год. Якщо дозиметр працює, засоби захисту є, через 1 год можете виходити із зони ураження. Загорніть рюкзаки у сміттєві пакети й виходьте на поверхню. Визначте, де був епіцентр, і рухайтесь від нього якнайдалі (10—15 км щонайменше) і вже там чекайте на евакуацію або рухайтесь далі.

## Як визначити епіцентр

Однозначного механізму немає. Мабуть, там, де виднітиметься основна маса пожеж, там і був епіцентр. Також за характером руйнувань можна зрозуміти, звідки прийшла ударна хвиля.

Кожні 3 год змінюйте маски, а кожні 8—10 год — дощовики. Якщо дощовик порвався, змініть негайно. Маски знімайте лише для того, щоб попити та поїсти. Якщо ви чи дитина забруднили руки або обличчя, протріть їх паперовими серветками, змоченими ацетоном для нігтів.

Переодягайтеся в приміщеннях, а ще ліпше — підвалах, де немає протягів. Якщо потрапили під дощ, одразу ж зайдіть в укриття й переодягніть дощовики, маски, рукавиці.

Якщо зайшли в зону, де дозиметр показав радіаційний фон, який значно перевищує норму, — повертайтеся тим самим шляхом назад до точки на місцевості, де рівень спаде, і починайте шукати новий прохід. При цьому не забувайте про особисту безпеку, безпеку сім'ї, безпеку оточення.

Майже вся вода, особливо ближче до епіцентру, буде заражена, а тому вода в пластикових пляшках буде найціннішим ресурсом. Пити воду з відкритих джерел категорично не можна.

Порадив Роман Павлюк, віцепрезидент із цифрової стратегії в компанії «Інтелліас», магістр у галузі телекомунікацій і радіосистем, Львів.

## Радіаційна аварія: як діяти

### Якщо перебуваєте з дитиною на вулиці чи в дорозі

1. Намагайтеся не дивитися в бік спалаху, бо це загрожує опіком рогівки, спалаховою сліпототою та опіком очей.
2. Знайдіть заглиблення або виступ, за якими можете сховатися.
3. Ляжте обличчям донизу, руки покладіть під себе. Якщо ви в машині, то зачиніть вікна й двері, прийміть захисну позу — закрийте голову руками й опустіть лікті на коліна.
4. Прикрийте собі й дитині рот і ніс захисною маскою, тканиною або хусткою, дихайте через них.
5. Перемістіться після вибуху в укриття — сховище, підвал або центр бетонної будівлі.

### Якщо перебуваєте з дитиною у приміщенні

1. Перебувайте в підвалі чи всередині будівлі.
2. Тримайтеся подалі від вікон, стін і даху.
3. Зачиніть вікна й двері, загерметизуйте отвори скотчем або мокрою тканиною.
4. Вимкніть кондиціонери й обігрівачі.
5. Не випускайте домашніх тварин гуляти на вулицю.
6. Увімкніть радіо або телебачення. Перевірте новини на офіційних сторінках влади в соцмережах. Дійте відповідно до вказівок.

Порадила Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

# Радіоактивне забруднення: як захистити дитину

1

## Знезаразьте

Одягніть на себе рукавички та захисну маску.  
Зніміть з дитини верхній шар одягу: повільно, щоб не розтрусити радіоактивний пил.  
Помістіть одяг у пакет чи герметичний контейнер.  
Вимийте з милом відкриті частини тіла дитини або помийте її в душі. Голову мийте з шампунем, але без кондиціонера.  
Одягніть чистий одяг.  
Допоможіть близьким помитися, переодягнутись і зробіть це самі.

2

## Подбайте про безпечність води та продуктів харчування

Давайте їсти ту їжу, яку зберігали в герметичній упаковці.  
Перед тим як вживати продукти, протирайте упаковку вологою серветкою чи тканиною.  
Пийте воду з пляшок чи кулера. Водопровідну воду можна використовувати для душу й побутових потреб, але не можна пити.  
Їжте продукти, які зберігали в холодильнику або морозильній камері.

3

## Підготуйтеся до евакуації

Виконуйте вказівки місцевої влади або рятувальників.  
Тримайте напоготові тривожний рюкзак. Усі речі мають бути запаковані в поліетиленові пакети.  
Прикріпіть до одягу дитини записку з її даними та контактами близьких.  
Потурбуйтеся про захист органів дихання: респіратор, захисну маску або вологу пов'язку.  
Вимкніть водо-, електро- та газопостачання перед тим, як вийти з дому.

## Як зберегти зір дитини під час війни: поради

### Стежте, щоб дитина дозовано взаємодіяла з гаджетами

Максимальний час, який дитина може провести за планшетом, телефоном чи комп'ютером, — година-півтори в день. При цьому кожні 20 хв треба робити перерву на 2—3 хв.

### Привчіть дитину робити гімнастику для очей

Посиділа дитина з гаджетом 20 хв, треба зробити перерву — гімнастику для очей на 3—5 хв. Наприклад, рухи очима вгору-вниз, по колу.

#### Корисні ігри

Для зору дитини корисно грати в ігри, де потрібно стежити за об'єктами. Наприклад, усі ігри з м'ячем: теніс, футбол, баскетбол та ін. Це тренує м'язи очей і покращує кровопостачання.

### Подбайте про освітлення

Краще використовувати освітлення жовтого кольору, бо воно не подразнює очі. Ідеальна потужність ламп — 60—80 Вт.

### Зверніть увагу, як падає світло

При денному освітленні дитина повинна сидіти обличчям до вікна. При штучному освітленні світло на ігрове місце повинне падати з лівої сторони від дитини, якщо вона праворука, і з правої сторони, якщо ліворука. Відстань від рівня очей до поверхні столу має бути 30—40 см.

Порадила Катерина Сурова, офтальмологиня дитячої міської поліклініки № 6, м. Одеса.

## Корисні посилання

### Дізнайтеся більше про проєкт

[Мета та очікувані результати проєкту](#) «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні»

[Дайджест проєкту](#)

### Долучіться у соцмережах

[Фейсбук-сторінка](#) Асоціації працівників дошкільної освіти

[Ютуб-канал](#) Асоціації працівників дошкільної освіти

[Фейсбук-сторінка](#) ЮНІСЕФ

[Телеграм-канал](#) «ВзаємоДія: щоденні кроки до спільної радості», у якому добірка матеріалів для спільної взаємодії батьків з дітьми, поради фахівців і безкоштовні консультації з ними.

### Перегляньте вебіари

[Організація безпечного освітнього простору](#) в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів

[Підтримка дитини](#) в умовах повітряної тривоги чи інших небезпечних ситуацій

[Психологічна підтримка дітей України](#): можливості та перспективи

[Здорове харчування](#) — інвестиція в майбутнє

[Психологічний супровід](#) дітей з ООП в кризових ситуаціях: поради батькам

Підготовлено в межах проєкту Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)  
«Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного  
віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України,  
Українського інституту розвитку освіти. Думки, висловлені в публікації,  
не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ.



ВГО «Асоціація працівників  
дошкільної освіти»

**2023**