

Наше тело – настоящее «ЧУДО ПРИРОДЫ» И МОЖЕТ ТАК МНОГО..., НО ИНОГДА ЕГО МОЖНО ПОРАНИТЬ.

Ай! Ой! Ой-ей-ей! Можешь вспомнить, когда в последний раз тебе было больно? Может, когда ты прищемил пальцы дверью или схватил слишком горячую тарелку? С помощью боли, которую ты почувствовал, твое тело сказала тебе, что что-то не так. Оно послало сигнал твоему мозгу: «Скорее отдерни руку!» или «Поставь эту горячую тарелку!».

Иногда что-то происходит слишком быстро, наше тело не успевает отреагировать, и мы можем пораниться. Это может быть царапина или порез на коже, разрыв мышцы или сломанная кость. Когда нашему телу наносится такая рана, это называется травма.

Травма может быть серьезной или не очень серьезной и может быть вызвана самыми разными причинами. Например, можно получить травму при

падении, если обжечься горячей водой, захлебнуться при купании или попасть в автомобильную аварию.

АВАРИИ НА ДОРОГАХ, НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ ПРИ КУПАНИИ, ОЖОГИ, ВЫЗВАННЫЕ ОГНЕМ ИЛИ ГОРЯЧИМИ ЖИДКОСТЯМИ, ПАДЕНИЯ И ОТРАВЛЕНИЯ – ВОТ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ У ДЕТЕЙ.

Можешь найти на картинке несчастные случаи, которые уже произошли или вот-вот произойдут?



Почему происходят несчастные случаи?



Несчастные случаи не происходят сами по себе. Они всегда вызваны какими-то причинами, каждой травме предшествует цепь событий, которые к ней приводят. Здесь важно все: что человек делает, как он это делает, что он при этом использует, где это происходит.

На картинках ниже рассказывается о травме, которую получила Маша. Много причин привели к тому, что Маша обожгла пальцы. Некоторые из них приведены в зеленых кружках. Можешь назвать другие причины?

Маша не знала, что спички могут быть опасными.

Спичка была короткой.

В кухне было темно. Маша увидела спички на столе и решила зажечь свечку.



Спичка горела быстро, поэтому Маша побежала.



На полу валялась игрушка, и Маша споткнулась.



Прежде, чем Маша добежала до свечи, спичка обожгла ей пальцы.

Спички лежали в таком месте, где Маша могла их достать.

Маша забыла об осторожности - она побежала с горячей спичкой в руке.

Можешь вспомнить, как ты поранился?

Почему это случилось? Подумай, что ты делал в этот момент и где. Можешь нарисовать или написать свой ответ вот здесь.

Насколько СЕРЬЕЗНА проблема травматизма?

Большинство травм несерьезны, и раны на теле быстро заживают. Например, если ты упал и поцарапал коленку, образуется «корка», и через какое-то время коленка перестает болеть и заживает. Однако травмы случаются чаще, чем хотелось бы, и некоторые из них очень опасны. Очень серьезная рана может никогда не зажить, а иногда от нее можно умереть. Каждый год от травм умирает более 900 тысяч детей и подростков мира. Это значит, что каждую минуту умирает два человека. А тех, кто получает травмы, еще больше.

Травмы можно предотвратить!

Если нам удастся изменить одну или несколько причин, приводящих к травме, мы сможем либо предотвратить травму, либо сделать ее не слишком серьезной. Это называется профилактикой травматизма.

Посмотри на эту картинку. Ты ее уже видел раньше, но теперь кое-что изменилось. Произошли изменения, которые помогут детям избежать травм?

Мы указали некоторые из них. Можешь найти другие?



Травмы у детей случаются ЧАЩЕ, чем у взрослых. Почему?

Голова у детей мягче и больше (по отношению к их росту), чем у взрослых.



Кожа у маленьких детей тоньше, чем у взрослых, и ее легко поранить.

Дети не всегда знают правила безопасности – они их еще не выучили.

У детей маленькие руки, ноги и пальцы, которые легко застревают в небольших щелях и дырках.

Дети ниже взрослых, поэтому они не так заметны (например, для водителей на дорогах), и им не так видно, что происходит вокруг.



Помощь взрослых, чтобы дети знали, как безопасно вести себя в разных ситуациях

Правила, предусматривающие безопасную упаковку ядовитых веществ

Травмы – самая частая причина смерти детей старше 9 лет во всем мире

В мире строится все больше **ДОРОГ**, которые уводят нас в самые разные уголки мира.

Но каждые две минуты в **АВАРИЯХ** на этих дорогах погибает ребенок или подросток, а еще 38 **ПОЛУЧАЮТ ТРАВМЫ**.

Одно из следующих утверждений неверно. Догадаешься, какое? **ОБВЕДИ ЕГО В КРУЖОК!**

Ответы смотри внизу страницы.

ДОРОЖНАЯ АВАРИЯ - ЭТО АВАРИЯ НА ДОРОГЕ С УЧАСТИЕМ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ОДНОГО ДВИЖУЩЕГОСЯ АВТОМОБИЛЯ, НАПРИМЕР ЛЕГКОВОГО АВТОМОБИЛЯ, ГРУЗОВИКА, АВТОБУСА ИЛИ МОТОЦИКЛА

ПЕРВЫМИ ДОРОГАМИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ БОЛЕЕ 12 ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД, БЫЛИ НЕРОВНЫЕ И УХАБИСТЫЕ ТРОПЫ

КАЖДЫЙ ГОД 260 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОГИБАЮТ В ДОРОЖНЫХ АВАРИЯХ И ЕЩЕ 10 МИЛЛИОНОВ ПОЛУЧАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ

ЧИСЛО ДОРОЖНЫХ АВАРИЙ В МИРЕ СОКРАЩАЕТСЯ

На следующих страницах рассказывается об опасностях и рисках, с которыми могут столкнуться дети, идущие пешком, катающиеся на велосипедах или едущие в автомобилях. Однако сначала:

Что такое РИСК

Мир вокруг тебя может быть опасным. Это значит, что места, где ты живешь и играешь: дома, дороги и города - могут быть опасными для тебя. Например, каждый раз переходя дорогу, ты подвергаешься риску попасть под машину. Переходить одни дороги опаснее, чем другие, например, очень оживленные дороги или там, где нет пешеходных переходов. Правительства и компании работают над тем, чтобы исправить эту ситуацию и сделать окружающий тебя мир более безопасным. А пока ты сам должен научиться делать безопасный выбор.

Например, по дороге в школу или в магазин подумай, где может подстерегать опасность, и выбери самый безопасный маршрут. Не ходи по середине проезжей части и не переходи улицу между припаркованными машинами. Иди по тротуару и переходи дорогу, только когда ты хорошо видишь, что происходит с обеих сторон. Если на пути есть пешеходный переход, самое безопасное - перейти улицу в этом месте.

Обеспечь свою безопасность: принимай правильные решения.

ПРОГУЛКИ ПЕШКОМ НЕ ВСЕГДА БЕЗОПАСНЫ

Из каждых десяти детей и подростков в мире, погибших в результате травм, четырех сбила машина или другое транспортное средство, когда они шли по дороге. Это может произойти, когда дети переходят дорогу или играют на улице или проезжей части. В некоторых частях мира дети также живут на улице или работают, продавая что-то людям в машинах, автобусах и грузовиках, то есть они часто подвергаются опасности. Также дети проводят больше времени на дороге, если им приходится далеко идти до школы или за водой. В некоторых частях света им приходится ходить пешком часами.

Часто ли ты ходишь пешком рядом с дорогой? Как ты думаешь, сколько времени это занимает каждый день?

Выбери безопасный маршрут

Прочти советы, как выбрать безопасный маршрут, в разделе «Что ты можешь сделать?» на следующей странице. Как ты думаешь, какой маршрут от твоего дома до дома твоего друга будет самым безопасным? Нарисуй самый безопасный путь.



Чем БЫСТРЕЕ едет машина, тем **БОЛЬШЕ** **ВРЕМЕНИ** ей нужно, чтобы остановиться. Например, если машина едет со скоростью 32 километра в час, ее тормозной путь составляет всего 3 длины машины, а вот тормозной путь машины, которая едет со скоростью 80 км/ч составляет 13 ее длин.

Реальные Истории

Амелия, 10 лет, США

Амелия нужно было вернутся с экзаменами в школу, чтобы попасть в библиотеку. Из-за машины, припаркованной у тротуара, она не видела, что происходит на дороге. Амелия торопилась и внимательно не осмотрелась, прежде чем пробежать через дорогу. Поэтому она не заметила маленькую машину! Машина обила ее. К счастью, дело происходило на участке, где скорость движения была ограничена, поэтому девочка отделалась ушибами и синяками, но страшно испугалась.



Можешь назвать участки на знакомых тебе дорогах, которые были бы гораздо более безопасными, если бы там был пешеходный переход или «зебра»?

Можешь вспомнить случай, когда ты мог попасть под машину?

Как это было?

Что Ты Можешь сделать?

Если тебе предстоит идти куда-нибудь пешком, спланируй свой маршрут, соблюдая следующие правила:

- Переходи дорогу только тогда, когда это необходимо.
- Если это возможно, переходи улицу по пешеходному переходу.
- Никогда не переходи улицу возле поворота или между двумя припаркованными машинами.
- По возможности, не ходи там, где есть дороги с оживленным или высокоскоростным движением.
- Если есть тротуар или пешеходная дорожка, иди по ним. Если нет, иди близко к краю дороги навстречу движению (то есть, машины должны ехать тебе навстречу, а не в одном с тобой направлении).

Остановись, посмотри и послушай

Перед тем, как перейти дорогу:

- Отойди на шаг от края тротуара или дороги.
- Посмотри в обе стороны, нет ли машин. Послушай, не приближаются ли к тому месту, где ты стоишь, машины. На рисунке справа показано, как правильно переходить дорогу.
- Реши, когда можно безопасно перейти улицу.
- Продолжай смотреть по сторонам и прислушиваться, пока переходишь через дорогу.

В какую сторону смотреть сначала?

Переходя дорогу, всегда сначала посмотри налево и дождись момента, пока не будет машин. Затем посмотри направо, чтобы удостовериться, что машины не

едут и с той стороны. Прежде чем перейти дорогу, еще раз посмотри налево, чтобы убедиться, что дорога пуста.

Картинка внизу поможет тебе.



Ближайшие ко мне машины едут слева направо. Поэтому:

- 1) Я смотрю налево.
- 2) Я смотрю направо.
- 3) Чтобы окончательно убедиться, я снова смотрю налево.

НАЛЕВО-НАПРАВО-НАЛЕВО

Только когда дорога пуста в обоих направлениях, можно переходить на другую сторону.

Безопасность при езде на велосипеде

**Первые
ВЕЛОСИПЕДЫ
полностью
делались ИЗ дерева
И их называли
драндулетами,
потому что при
езде на них
велосипедиста
очень трясло.
На современных
велосипедах
ездить гораздо
удобнее.
Но все равно
в целях
БЕЗОПАСНОСТИ
нужно
принимать меры
предосторожности!**

Будь примером для других!

Ты можешь стать примером для твоих друзей, детей, которые младше тебя, и даже для взрослых! Только от тебя зависит, будешь ли ты подавать хороший пример или плохой. Обязательно надевай шлем, когда ты едешь на велосипеде, переходи дорогу только в безопасном месте и следуй другим советам этой книги. Подавай хороший пример остальным, и ты не только обезопасишь себя, но и поможешь другим не пострадать!

На велосипеде очень удобно передвигаться: за 5 минут можно проехать расстояние, которое пешком ты прошел бы за 20 минут. К тому же, в отличие от машин, велосипеды не наносят вреда окружающей среде. Но велосипед – это средство передвижения, а не игрушка, и с ним надо обращаться с осторожностью. Езда на велосипеде в потоке другого транспорта может быть очень опасной: ведь ты едешь на самом маленьком и незащищенном средстве передвижения.

Насколько ты хороший велосипедист?

Часто ли ты...

	ВСЕГДА	ИНОГДА	НИКОГДА
1. Продумываешь маршрут, прежде чем куда-нибудь поехать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Проверяешь исправность велосипеда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Надеваешь велосипедный шлем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Надеваешь яркую одежду, чтобы тебя было заметно, когда ты едешь на велосипеде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Следишь за транспортом и подаешь сигнал, прежде чем начать движение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Знаешь, что означают дорожные знаки и дорожная разметка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Соблюдаешь требования дорожных знаков, в том числе красный свет и знаки «стоп»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Включаешь велосипедные фары в темноте	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Посчитай свой баллы:

ВСЕГДА:	5 баллов	30+	Отличный результат – вполне безопасная езда!
ИНОГДА:	3 балла	15-30	Результат хороший, но ты можешь обеспечить себе большую безопасность.
НИКОГДА:	0 баллов	Меньше 15	Нужно ли тебе ездить на велосипеде? Подумай, что ты можешь сделать, чтобы обеспечить свою безопасность.

**В мире свыше МИЛЛИАРДА
велосипедов. Только в КИТАЕ
их больше 540 миллионов.**



Атикул хотел пересечь оживленную дорогу на своей рикше.



Его переднее колесо задело автобус, едущий на высокой скорости.



Атикул упал и поранил руку. Было очень больно.



Подъехал друг и отвез его к местному врачу.

Одевайся ярко, чтобы тебя было видно

Можешь помочь этим двум велосипедистам стать более заметными, чтобы их легче было увидеть? Девочка слева хочет днем поехать на велосипеде в магазин. Ей нужно надеть что-нибудь белое или яркое, чтобы ее было лучше видно. Мальчик справа поедет на велосипеде домой из школы, когда будет уже темно. Ему нужно надеть отражающий жилет или куртку, или прикрепить отражающую ленту на одежду. **Раскрась картинку, чтобы обеспечить их безопасность.**



Можешь вспомнить случай, когда ты попал в происшествие, катаясь на велосипеде?

Что случилось?

Что Ты Можешь сделать?

ВСЕГДА:

- Надевай шлем.
- Двигайся в направлении движения транспорта.
- При возможности, пользуйся отдельной велосипедной дорожкой или двигайся как можно ближе к краю дороги. Остерегайся открывающихся дверей автомобилей.
- Показывай рукой, когда хочешь повернуть.
- Оглянись назад и проверь, нет ли машин сзади, перед тем, как повернуть.
- Соблюдай требования дорожных знаков. Останавливайся у всех сигналов «стоп» и на красный сигнал светофора.
- Остановись и проверь, нет ли машин, прежде чем выехать на улицу.
- Постарайся не ездить в темноте. Если это необходимо, включи велосипедные фары и рефлекторы и надень светоотражающую одежду.

Помни: Быть заметным важно и когда ты идешь пешком.

Надевай шлем

Если ты носишь шлем, риск получить серьезную травму головы снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лицо. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но находясь на два пальца выше бровей..

Обведи кружком картинку, на которой шлем надет правильно.

Ответ находится внизу страницы.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

**В некоторых
местах детей
ВОЗЯТ в школу
каждый день.
В других -
чаще ездят на
мотоциклах, чем
на машинах,
а иногда на
мотоцикле едет
целая семья.**

Наш ИЗМЕНЧИВЫЙ МИР

Наш мир становится все более оживленным и многолюдным. Сейчас на Земле живет на несколько миллиардов людей больше, чем сто лет назад. Благодаря более быстрым машинам, грузовикам, поездам и самолетам расстояния между людьми сокращаются. Например, кто-то из членов твоей семьи может работать на фабрике игрушек. Игрушки загружаются в грузовики и перевозятся на большие расстояния, и даже через несколько стран, прежде чем оказаться в магазине. Поэтому дороги становятся более оживленными и опасными. Многие семьи перемещаются из сельской местности в город и работают на заводах. Города становятся перенаселенными. Многим семьям приходится жить в небезопасных домах, где дети подвергаются риску травматизма. В нашем мире все взаимосвязано, поэтому важно думать о том, что мы делаем. Где бы мы ни жили, наши действия влияют на людей, которых мы знаем, и людей, которые живут далеко от нас.

Ответь на вопросы, чтобы проверить, что ты знаешь об автомобилях. Ответы находятся внизу страницы.

Обведи в кружок правильные ответы.

1. Сколько лет назад появились первые автомобили?
2 тысячи лет 200 лет 2 года
2. Что приводило в движение первые автомобили?
Сахар Пар Солнечная энергия
3. Сколько примерно автомобилей существует сегодня в мире?
600 600 тысяч 600 миллионов

Когда ты едешь в автомобиле или на мотоцикле, ты находишься в ситуации риска. Каждый год в автомобильных авариях погибают и получают травмы несколько тысяч детей. Малолетние водители тоже подвергаются риску. Водители в возрасте 15-19 лет чаще, чем другие водители, рискуют погибнуть в автомобильной аварии. Инженеры во всем мире работают над тем, чтобы сделать машины и мотоциклы безопаснее, но некоторые правила ты должен соблюдать сам, чтобы обеспечить свою безопасность.



Что Ты Можешь сделать?

ВСЕГДА:

- Пристегивай ремень безопасности, когда едешь в машине.
- Используй детское автокресло, если это необходимо. Дети должны ездить в специальном автокресле, если ремень безопасности им велик (по российским законам до 12 лет).
- Садись на заднее сидение машины – там безопаснее, чем на переднем.
- Надевай шлем, если едешь на мотоцикле.

Правильно пристегнутый ремень безопасности снижает риск травмы при аварии на 40%.

Можешь вспомнить случай, когда ты попал или чуть не попал в аварию, находясь в автомобиле? Что случилось?

Насколько ты хороший пассажир?

Когда ты едешь в машине или на мотоцикле, как часто ты ...

	ВСЕГДА	ИНОГДА	НИКОГДА
Пристегиваешь ремень безопасности или надеваешь шлем	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Садись и выходишь из машины (или слезаешь с мотоцикла) со стороны тротуара и вдали от движения транспорта.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Позволяешь водителю сконцентрироваться на вождении (т. е. не слишком много разговариваешь, не играешь в шумные игры, не слушаешь громкую музыку)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Помогаешь следить за дорожными знаками, если водитель об этом просит	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Берешь с собой какие-нибудь небольшие игрушки для того, чтобы развлечься в пути	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Посчитай свой баллы:

ВСЕГДА:	5 баллов	20+	Отличный результат – очень хороший пассажир!
ИНОГДА:	3 балла	10-20	Хорошее начало, но как пассажир ты можешь стать еще лучше.
НИКОГДА:	0 баллов	Менее 10	Осторожно! Твоя поездка опасна.

Реальные истории

Лючия, 8 лет, Италия



Дядя Лючии торопился с семьей на праздник.

Вдруг ему пришлось резко затормозить, и машина стала неуправляемой.



Столкновения не произошло, но автомобиль врезался в боковое ограждение!

Никто не пострадал, потому что все были пристегнуты ремнями безопасности.



Людам нужна вода, чтобы жить...

Знаешь ли ты, что человек на 60 % состоит из воды? Для поддержания нормального состояния организма ты должен выпивать от 2 до 4 литров воды каждый день.

Ты можешь нарисовать или перечислить другие способы применения воды?

Когда ты моешься

Мытьё кастрюль, чашек и тарелок



ОКОЛО
70 %
ТЕРРИТОРИИ
ЗЕМЛИ
ПОКРЫТО
ВОДОЙ.

**Как ты думаешь,
сколько воды мы
используем каждый
день?**

...Но вода может быть опасной.

Человек не может дышать под водой и погибает, если вода попадает в легкие. Примерно каждые три минуты в мире тонет один ребенок. Это более 175 тысяч детей и подростков в год. Еще 2-3 миллиона попадают в происшествия на воде.

Почему так много молодых людей тонет?

Большинство детей тонет у себя дома или вблизи него во время игр, купания или работы. На картинке изображено несколько возможных опасных ситуаций.

Обведи в кружок другие ситуации, которые могут оказаться опасными. Почему они рискованные?

В некоторых частях
земного шара детям
приходится ежедневно
ходить за водой.

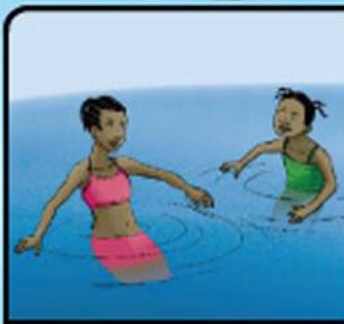
Для сбора воды вместо
трубопроводов и кранов многие
используют колодцы или
большие контейнеры, которые
называются цистернами.
Ребенок может утонуть, если
окажется в них.

Младенцы и
маленькие дети
могут утонуть
в небольшом
количестве воды и
поэтому их нельзя
оставлять без
присмотра.

В некоторых дворах
дети могут утонуть в
бассейне.

Реальные Истории

Белинда, 5 лет, Кения



Белинда пошла купаться со своей старшей сестрой.

Она не поняла, что оказалась на глубине.



К счастью, ее сестра стала звать на помощь ...

... и недалеко от этого места оказался взрослый человек, который ее спас.



Можешь вспомнить случай, когда ты попал в происшествие на воде?

Что случилось?

Что делать, чтобы не утонуть?

Посмотри на рисунок, где показаны разные опасные ситуации. Подумай, что можно сделать, чтобы дети не утонули. Описанные ниже меры безопасности помогут тебе в этом.



Дети вблизи воды должны находиться под присмотром взрослого



Забор, чтобы дети не выходили за пределы двора или ограждение вокруг пруда или бассейна, чтобы дети случайно не упали в воду.



Крышка для цистерн, колодцев и других контейнеров с водой и насос для спуска воды



Защитное оборудование (тросы, шесты и спасательные жилеты) вблизи открытой воды



Земля или щебень для заполнения больших прудов или неиспользуемых водоемов

Задание: Нарисуй опасные места в твоём районе, где можно утонуть, например водоемы или реки. Подумай, что можно изменить, чтобы сделать их более безопасными.

Что ТЫ можешь сделать?

Если тебе больше пяти лет, тебе нужно научиться плавать, а также держаться на воде.

ВСЕГДА:

- Убедись, что когда ты плаваешь или играешь в воде, за тобой наблюдает взрослый, и оставайся в пределах его видимости.
- Если ты не знаешь температуру или глубину воды, входи в воду постепенно.
- Когда находишься в лодке, надевай спасательный жилет.

НИКОГДА:

- Не плавай один.
- Находясь в воде, не толкайся и не прыгай на других.

В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ:

- Если ты попал в беду в воде, кричи и зови на помощь.
- Если ты видишь, что кто-то еще попал в беду в воде, не пытайся спасти его сам. Кричи и зови на помощь взрослых, которые находятся ближе всего.



Некоторые подростки помогают своим семьям в ловле рыбы. Это может быть опасным, если лодка старая, ненадежная или переполненная.

Знаешь ли ты, что КОЖА помогает тебе сохранять прохладу, когда ты потеешь, и защищает тебя от микробов? ОЖОГИ могут повредить эту важную часть твоего тела.

Ожог – это повреждение кожи или легких в результате нагрева. Многие из нас обжигали пальцы или рот горячей едой. Но ожоги могут быть намного серьезнее. В мире каждый час примерно 11 детей и подростков умирают от ожогов. Это более 95 тысяч смертей в год.

Ты можешь обжечься горячим предметом или горячей жидкостью, огнем, химическим веществом, электричеством или обгореть на солнце. Читая дальше, ты узнаешь о трех самых частых причинах ожогов.

Пожар

Иногда люди используют небольшой костер или открытое пламя для приготовления пищи или отопления и освещения своих домов. Ты должен быть особенно осторожным, чтобы не обжечься, если находишься вблизи огня. Пожар может начаться случайно, например, от спички, непогашенной сигареты или горящей свечи, оставленной в комнате без присмотра. Небольшое возгорание может быстро выйти из-под контроля и создать опасную ситуацию.



Горячая вода

Ожог горячей водой или другими жидкостями называется ошпариванием. Ты можешь ошпариться, если на тебя прольется горячая вода из чайника, чашки или кастрюли. Вода из труб, раковины или ванны тоже может быть достаточно горячей, чтобы обжечь твою кожу.

Фейерверк

Фейерверки используются во всем мире во время праздников. Фейерверки красивы, но могут быть очень опасными и даже смертельными. Они могут внезапно взорваться, и твоя одежда может загореться от искр.



Еще кое-что об ожогах

Чтобы узнать больше, соедини линией цифры и буквы.
Ответы находятся внизу страницы.

Чаще всего ожоги у маленьких детей возникают от

1

А

в большой пожар. Индикатор дыма известит тебя об этом, если это случится у тебя дома пока ты спишь.

Менее чем через секунду после того, как на тебя пролилась кипящая вода, она может

2

Б

густым черным дымом. Чтобы не задохнуться встань на четвереньки и ползи к выходу.

30 секунд – это время, за которое небольшое пламя может превратиться

3

В

обжечь тебя. Будь особенно осторожен, находясь вблизи кастрюль, в которых готовится еда, и людей с горячими напитками.

Через несколько минут после начала пожара весь дом может наполниться

4

Г

горячей воды, воды из горячего крана или пара. Если ты ошпарился, сразу же подставь это место под холодную воду.

Можешь вспомнить случай, когда ты обжегся?
Что случилось?

Что ТЫ можешь сделать?

ВСЕГДА:

- Проверь температуру воды в ванне или душе, прежде чем войти в них.
- Составь план эвакуации на случай пожара. Спроси у родителей, каким образом быстрее и безопаснее покинуть твой дом или квартиру при пожаре. Убедись, что все члены твоей семьи знают об этом.
- Используй детекторы дыма. Спроси у родителей, есть ли они у вас дома. Индикаторы дыма могут вовремя известить о пожаре и спасти тебе жизнь.
- Если кто-нибудь обжегся, нужно охладить кожу водой и держать место ожога в чистоте. Смазывать ожог кремом или маслом нельзя.

НИКОГДА:

- Не играй со спичками, зажигалками, свечами, фейерверками или с открытым огнем.
- Не оставляй горящую свечу или огонь в комнате, если там никого нет.
- Не играй в активные игры на кухне, во время приготовления еды, возле открытого огня или вблизи людей с горячими напитками.

В СЛУЧАЕ ПОЖАРА:

- Выбегай как можно быстрее. Никогда не прячься внутри горящего здания.
- Ни в коем случае не возвращайся в горящее здание после того, как ты его покинул.
- При задымлении опустись на четвереньки и передвигайся ползком. Старайся держать рот закрытым.

Реальные истории

Квези, 10 лет, Гана



Квези сидел возле кипящей на костре чашки с водой.

Чашка стояла неровно и внезапно опрокинулась.



Горячая вода вылилась и попала на ноги Квези.

Было больно! Мама Квези оладила ожог холодной водой.



ПАДЕНИЯ

КОГДА ДЕТИ УЧАТСЯ ХОДИТЬ, БЕГАТЬ И ПРЫГАТЬ, ОНИ ЧАСТО ПАДАЮТ. НО ИНОГДА ПАДЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ.

Большинство падений или вовсе не причинят боли, или оставят на твоём теле небольшой порез или синяк. Но падения могут быть и более опасными. Каждый год в мире 47 тысяч детей и подростков умирают в результате падения. Ещё больше детей и подростков ломают ногу или получают травму головы. В некоторых странах падения составляют половину всех детских травм.

Как ты думаешь, какое из следующих утверждений верно, а какое – нет?

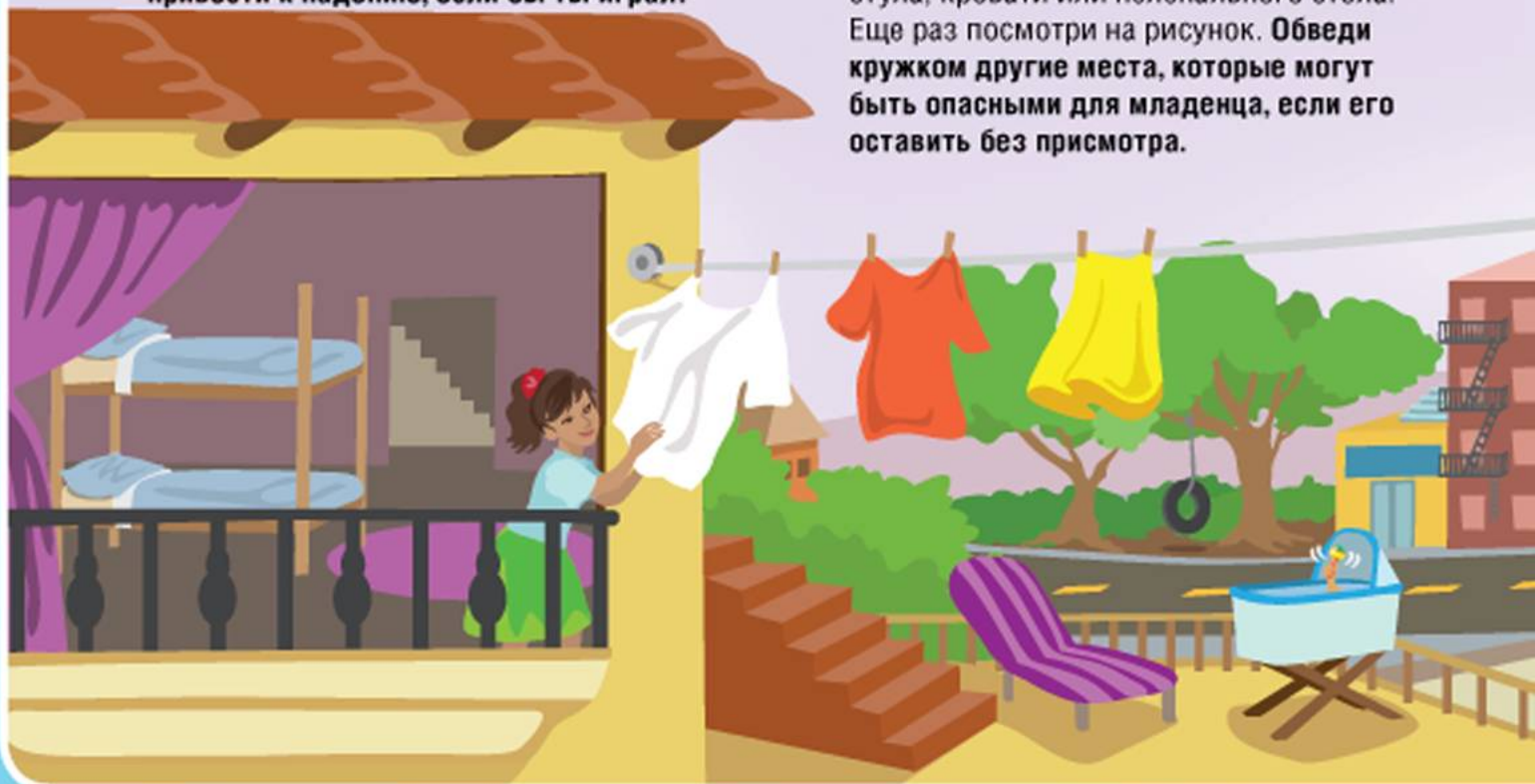
Обведи в кружок ответ «Верно» или «Неверно».

Ответы находятся внизу страницы.

1. Падение – это когда ты внезапно падаешь на землю или на пол.
Верно **Неверно**
2. Чем больше высота, с которой ты падаешь, тем менее серьезна травма.
Верно **Неверно**
3. Каждый час в мире пять детей или подростков умирают от падения.
Верно **Неверно**

Падение может случиться в любом месте. Посмотри на рисунок внизу. Ты можешь обвести кружком ситуации, которые могли бы привести к падению, если бы ты играл?

Младенцы и маленькие дети могут больно удариться при падении даже с небольшой высоты, например со стула, кровати или пеленального стола. Ещё раз посмотри на рисунок. Обведи кружком другие места, которые могут быть опасными для младенца, если его оставить без присмотра.



Давление сверстников!

Два друга Атула пытаются уговорить его залезть вместе с ними на крышу. Это называется давлением сверстников. Иногда мы присоединяемся к тому, что делают наши друзья, потому что хотим им нравиться, не отличаться от них или не хотим, чтобы над нами посмеялись, если

мы этого не сделаем. В общем-то, это нормально. Но мы должны быть особенно осторожны в том случае, если сверстники пытаются уговорить нас сделать то, что небезопасно или то, что мы делать не хотим. Атул чувствовал себя комфортно, играя с друзьями на заднем дворе своего дома, но все же он оказался в трудной ситуации. На последнем рисунке он думает о том, что лезть на крышу,

наверное, опасно. Он не хочет рисковать и получить травму только ради того, чтобы оставаться в компании друзей, поэтому он должен суметь сказать «нет».

А что бы сказал ты?



Атул играет с двумя друзьями на заднем дворе своего дома.



Смотри! Мы можем залезть на крышу отсюда.



Да!



Что? Боишься? ДАВАЙ!

Реальные истории

Ниям, 7 лет, Бангладеш

Ниям играл с двумя друзьями. Один из них уговорил Нияма залезть на сливовое дерево. После того как Ниям сорвал несколько слив, он попытался спуститься. Чтобы мальчику было легче спрыгнуть, его друзья поставили под дерево небольшой стол. Но когда Ниям наступил на него, стол опрокинулся, и мальчик упал на стальную конструкцию! Ниям сломал правую ногу и сейчас лечится, чтобы восстановиться после травмы.



Можешь вспомнить случай, когда ты неудачно упал?

Что случилось?

Что ТЫ можешь сделать?

ВСЕГДА:

- Играй безопасно: толкание и пихание может привести к падению.
- Соблюдай очередь, когда катаешься с горки и играешь на площадке.
- Убирай игрушки и другие предметы с лестниц и с пола, чтобы не споткнуться о них.
- Держись за перила, когда поднимаешься или спускаешься по лестнице.
- Завязывай шнурки на обуви, чтобы не споткнуться.

НИКОГДА:

- Не играй с окнами и не перелезай через балкон, пожарную лестницу или бордюр крыши.
- Не играй в опасных местах, например на строительной площадке или в заброшенном доме.

Отравления

Берегись ЯДОВ! Многие ИЗ того, что мы ВИДИМ И ИСПОЛЬЗУЕМ каждый день, может БЫТЬ ядовитым, даже если это не ВЫГЛЯДИТ ОПАСНЫМ.

Что такое яд?

Яд – это то, что вызывает болезнь или даже смерть при проглатывании, вдыхании или попадании на кожу или в глаза.

Как ты думаешь, что из всего этого НЕЯДОВИТО?



Укус змеи



Лекарства



Химикат для борьбы с крысами



Растения, грибы

Ты прав!

В некоторых случаях ВСЕ это может оказаться ядовитым. Яды коварны потому, что их можно обнаружить везде: на кухне, в гараже, в парке. Они бывают разных видов и размеров. Они могут иметь приятный запах или вкус и даже быть невидимыми.

Каждый день 125 детей и подростков в мире умирают от отравления. Особенно рискуют маленькие дети, потому что они тянут в рот разные предметы, не зная, что это такое.

Что можно СДЕЛАТЬ!

Знание правил безопасности может спасти тебе жизнь. Но это еще не все. Ты можешь использовать свои знания, чтобы помогать другим детям. Ты можешь:

- Рассказывать твоим друзьям, братьям и сестрам о том, как обеспечить свою безопасность.
- Сообщать взрослым об увиденных опасных предметах (например о яде, который хранится в доступном для детей месте).
- Узнать у родителей, как сделать ваш дом безопаснее.
- Написать письмо о том, что можно сделать для большей безопасности детей, живущих в твоём районе. Попроси взрослых помочь тебе отослать письмо людям, от которых зависит принятие решений.

Дети и подростки составляют более 10 % от всех людей, умирающих от отравлений

Как узнать, что это яд

Яды бывают:

Твердыми. К ним относятся таблетки, чистящие порошки, растения, ягоды и грибы.

Жидкими. Жидкие яды могут быть в виде крема или жидкости. Они имеют разные цвета. К жидким ядам относятся чистящие средства для пола, микстура от кашля (если ты принял ее слишком много), топливо, яд змей и насекомых.

Аэрозольными. Эти яды находятся в аэрозольной упаковке, например спрей для волос, средство для полировки мебели и средство от насекомых.

Невидимыми. Ты не можешь их увидеть, понюхать или потрогать. Невидимые яды попадают в воздух, когда что-то горит. Они могут оказаться в смеси с дымом или выхлопом машины во время работы двигателя.

Реальные истории

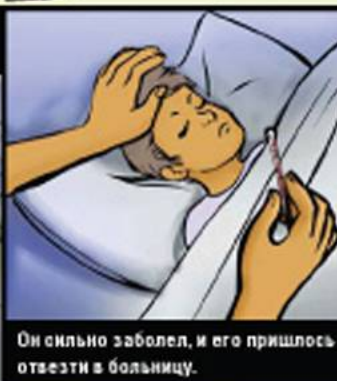
Мауро, 3 года, Мексика



Мауро нашел грязную игрушку, на которую пролился ядовитый химикат.



Мауро взял игрушку в рот илизнул ее.



Он сильно заболел, и его пришлось отвезти в больницу.

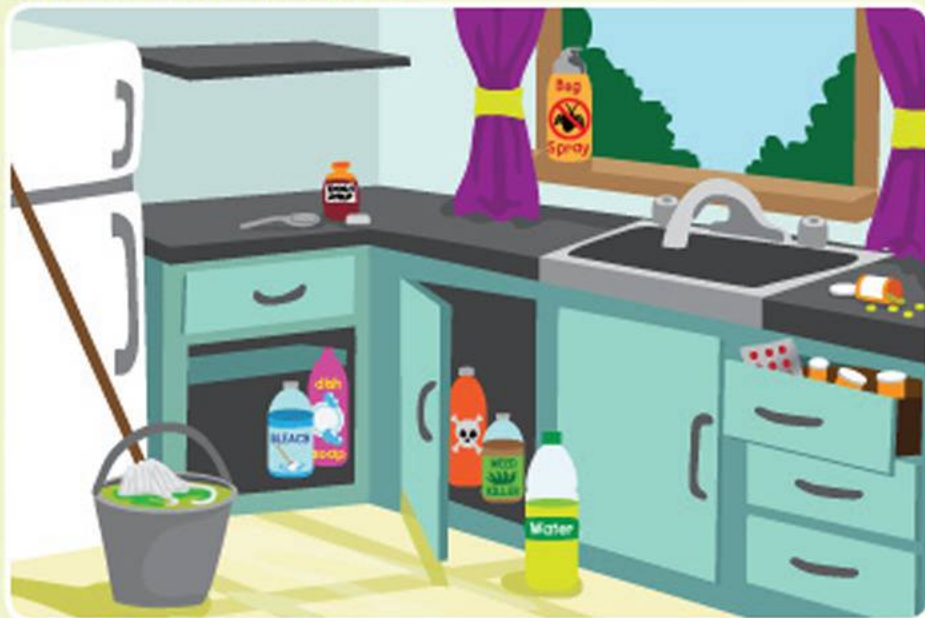


К счастью, врач вылечил Мауро, и сейчас он в порядке.

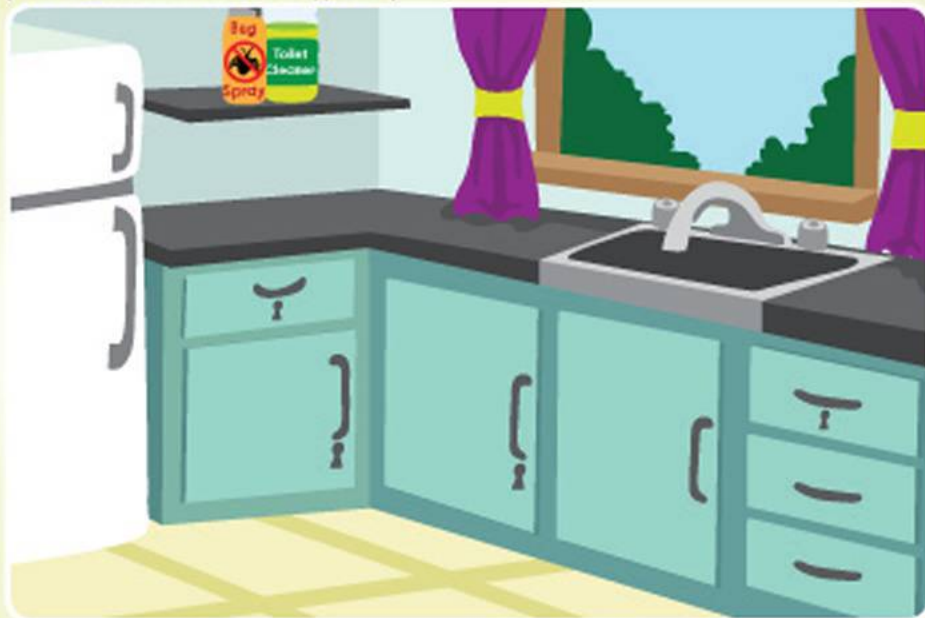
Теперь, когда ты узнал больше о ядах, посмотри на этот рисунок.

Найди ядовитые предметы и обведи их в кружок.

Их должно быть не меньше десяти.



Теперь посмотри на картинку внизу. Кухня стала более безопасной. Что изменилось? (таких изменений не менее девяти)



Можешь вспомнить случай, когда ты заболел от отравления?

Как это произошло?

Что ты можешь сделать?

В каждом городе есть токсикологические центры, где можно получить информацию и помощь в случае отравления. Выясни, есть ли такой центр в твоём районе, узнай его номер телефона и храни его рядом с домашним телефоном.

ВСЕГДА:

- Перед тем, как взять незнакомый предмет, спроси у взрослых, что это такое.
- Если ты нашел то, что по-твоему ядовито, скажи об этом взрослым.

НИКОГДА:

- Не трогай, не нюхай, не пробуй на вкус и не играй с предметами, если ты знаешь, что они ядовиты.
- Не бери в рот незнакомый предмет.
- Не принимай лекарство, если взрослый тебе его не дает.
- Не оставляй маленьких детей рядом с предметами, если ты знаешь, что они ядовиты.

Я Могу помочь!

В этой книге много ценных советов о том, как предотвратить травму. Однако несчастные случаи все же случаются и поэтому полезно знать, что делать, если кто-то получил травму. Эта страница поможет тебе подготовиться к оказанию первой помощи, если это потребуется.

Помощь в экстренном случае!



Мей Линг и Цын Цын шли в школу.



Раздался сильный грохот, и они увидели перед собой мальчика, лежащего на дороге. Он упал с велосипеда.



Цын Цын позвала мальчика, чтобы убедиться, что он в порядке. Он плакал и дрожал, обхватив ногу.



Цын Цын побежала звать на помощь взрослых, а Мей Линг осталась с мальчиком.



Когда приехала скорая помощь, врач сказала, что девочки, возможно, спасли ногу мальчика, потому что быстро позвали на помощь.

Экстренный случай – это ситуация, в которой ты должен действовать быстро. Если экстренный случай состоит в том, что кто-то очень сильно травмировался, ты можешь помочь так же, как Мей Линг и Цын Цын помогли мальчику, упавшему с велосипеда. Что делать:

1. Кричи и зови на помощь.
2. Оставайся с пострадавшим, если тебе не нужно идти звать на помощь.
3. Не передвигай пострадавшего – это может усилить травму.
4. Накрой пострадавшего своей курткой, одеялом или чем-нибудь теплым, если ему холодно.
5. Когда на помощь придет взрослый, выполняй его указания.

Куда звонить

Если ты или кто-нибудь рядом получил травму, первое, что нужно сделать, это кричать и звать на помощь. Если это не помогает, тебе может понадобиться телефон, чтобы вызвать помощь. Вырежи эту табличку или сделай похожую сам и заполни ее, вписав необходимые номера телефонов. Попроси взрослых помочь тебе. Храни эту табличку рядом со своим телефоном.

Экстренные телефоны

Милиция _____

Пожарная служба _____

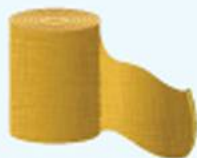
Скорая помощь _____

Больница _____

Другие необходимые номера телефонов (рабочие телефоны родителей, телефон соседей или бабушки с дедушкой)

Имей аптечку

В случае небольших травм (порезов и синяков) полезно иметь поблизости аптечку, которой можешь пользоваться ты и твоя семья. Обведи в кружок предметы, которые должны быть в аптечке в твоей семье.



Пластыри



Антисептическое средство



Газировка



Термометр



Поддерживающая повязка



Английские булавки



Резиновый утенок



Ножницы



Латексные перчатки



Пинцет

Что ты можешь сделать?

- Храни экстренные номера телефонов рядом с домашним телефоном.
- Имей наготове аптечку.
- Кричи и зови на помощь в экстренном случае.
- Если это не помогает, постарайся вызвать помощь по телефону.
- Узнавай больше о том, что ты можешь сделать, чтобы помочь в экстренном случае.
- Старайся не травмироваться сам, когда оказываешь помощь другому. Например, никогда не возвращайся в горящее здание, не ползай под разрушенным зданием, не прыгай в воду, чтобы кого-то спасти и никогда не гонись по улице за кем-то.

Ты когда-нибудь помогал кому-то в экстренном случае или наблюдал такой случай?

Расскажи, как это было

Будь спокоен - на «холодную» голову принимаются ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ, поэтому в экстренном случае важно оставаться спокойным и НЕ ПАНИКОВАТЬ.

Тренируйся

Отработка навыков оказания первой помощи поможет тебе узнать больше о том, что ты можешь сделать в экстренном случае. В некоторых странах детей обучают оказывать первую помощь, но если ты не можешь найти обучающий курс для детей, попроси взрослых научить тебя. Обучение навыкам оказания первой помощи предлагается в различных местах:

- Больница
- Экстренная медицинская служба
- Школа
- Общественная организация

Что ты узнал?

Безопасность И уверенность

Травмы могут случаться, но знание о них и способах их предотвращения может спасти твою жизнь и жизнь других людей. В этой книжке дано много советов, которые помогут предотвратить несчастные случаи и уменьшить вероятность серьезных травм.

А сейчас проверь свои знания и обведи в кружок правильные ответы или напиши свои собственные. Ответы находятся внизу страницы.

1. Травмы являются одной из главных причин детской смертности во всем мире.
Верно Неверно

2. Небольшое возгорание может быстро перерасти в большой и опасный пожар. На каком рисунке вероятность случайного пожара самая маленькая?



3. Ожог горячей водой называется ожогом кипятком. В каком из этих случаев вероятность того, что ты ошпаришься, самая маленькая?
а) Чайник.
б) Кран.
в) Река.
г) Чашка чая или кофе.

4. Ты ошпарили ногу очень горячей водой в ванне. Ты должен:

- а) Ничего не делать.
б) Подставить ногу под холодную воду.
в) Смазать ошпаренное место каким-нибудь кремом.

5. Друзья оказывают на тебя давление и уговаривают сделать то, что тебе кажется небезопасным. Тебе нужно сказать им «нет». Каким две из этих ответов ты бы выбрал?

- а) «Ну ладно, если хотите, я это сделаю»
б) «Если вы мои настоящие друзья, не заставляйте меня»
в) «Нет, мне это не нужно, спасибо»

6. Тебе нужно выбрать безопасное место для игры с друзьями. Какое из этих мест кажется тебе самым безопасным?



7. Какое из следующих утверждений о ядах НЕВЕРНО?

- а) Закрытые шкафы и высокие полки – самые лучшие места для хранения ядов.
б) Яды могут иметь приятный запах и вкус.
в) Лучший способ познать незнакомый тебе предмет – попробовать его на вкус.
г) Яды бывают разных видов и размеров и могут быть даже невидимыми.

8. Ты помогаешь своему младшему брату надеть велосипедный шлем. Что бы ты НЕ сказал?

- а) Следи за тем, чтобы шлем не закрывал глаза – он должен находиться выше бровей примерно на два пальца.

- б) Ремешок можешь не застегивать.
в) Шлем должен соответствовать размеру головы, то есть не сползает вперед или назад.
г) Во время езды на велосипеде ты должен всегда находиться в шлеме – если упадешь с велосипеда, вероятность травмы головы будет намного меньше.

9. Вставь пропущенное слово, чтобы получилось правило безопасности: Прежде чем перейти дорогу, ты должен **ОСТАНОВИТЬСЯ**, _____ и **ПОСЛУШАТЬ**.

10. Обведи кружком три рисунка, на которых показано, как обезопасить себя, находясь в машине или на мотоцикле.



11. Обведи кружком ответ «Верно» или «Неверно» для каждого утверждения об утоплении:

Большинство детей тонет внутри или вблизи своего дома.

Верно Неверно

Плывать в одиночестве безопасно.

Верно Неверно

Если ты находишься в лодке, спасательный жилет не нужен.

Верно Неверно

Ни в коем случае нельзя толкать и прыгать на других людей в воде.

Верно Неверно

12. Обведи кружком три действия, которые нужно выполнить, если кто-то сильно травмировался:

- а) Кричать и звать на помощь.
б) Переместить человека в безопасное место.
в) Накрыть человека своей курткой, если ему холодно.
г) Выполнять указания взрослых, когда они придут.

ПОМНИ:
лучше
перестраховаться,
чем потом
жалеть.

- Надевая специальное снаряжение – используй подходящее защитное оборудование (шлемы и отражательные жилеты), если это возможно.
- Играй в безопасных местах.
- Тренируйся – учись предотвращать несчастные случаи и оказывать первую помощь.
- Играй безопасно – делай безопасный выбор.

© 2011 by The National Transportation Safety Board. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without the prior written permission of the National Transportation Safety Board.