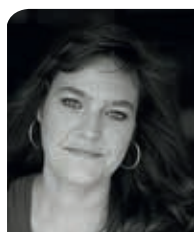


BALESETMENTES NYARALÁS

Avagy mit tehetünk nyáron gyermekeink egészsége és épsége érdekében?



Az influenzaszegzon végeztével fellelegzünk, hogy legalább őszig vége az orvoslátogatásoknak. Azonban a nyárnak is megvannak a veszélyei, főleg ami a gyermekeinket illeti. Két gyermekorvos segítségével sorra vettük a legfontosabb veszélyhelyzeteket, és megnéztük, mit tehetünk szülőként ezek kivédésére.

Szöveg - **Póta Réka**

AMIT NYARALÁS ELŐTT MINDENKÉPPEN MEGTEHETÜNK, HOGY ELLENŐRIZZÜK, VAN-E AZ AUTÓBAN AMÚGY IS KÖTELEZŐ ELSŐSEGÉLYTÁSKA. EBBEN PÉLDÁUL MEGTALÁLHATÓ A HÁROMSZÖGLETŰ KENDŐ, AMI A KÜLÖNBÖZŐ TÖRÉSEK RÖGZÍTÉSÉRE KIVÁLÓ, A RÖGZÍTÉSSEL PEDIG MÁR A FÁJDALMAT IS JELENTŐSEN CSILLAPÍTJUK. NEM ÁRT, HA VAN NÁLUNK SEBFERTŐTLENÍTŐ OLDAT, RAGTAPASZ, ILLETVE VALAMILYEN FEDŐKÖTYSZER, FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ. KIRÁNDULÓKNAK, TERMÉSZETJÁRÓKNAK LEGYEN KÉZNÉL GÉL CSÍPÉSEKRE, SZÚRÁSOKRA, ILLETVE LEGYEN NÁLUK A MÁR EMLÍTETT ANTIHISZTAMIN.

TANÍTSUK ÖKET A HELYES KÖZLEKEDÉSRE!

Dr. Krivácsy Péter, az Országos Mentőszolgálat vezető gyermekgyógyásza szerint a nyári balesetek többsége kellő szülői körültekintéssel megelőzhető. „A gyermekeket érő baleseti kockázatok egy része az utazással jár. Fontos az autó biztonságossá tétele, gyermekülés biztosítása, megfelelő rögzítése, öv bekapcsolása és persze a biztonságos vezetés. Nyáron előkerülnek a kerékpárok, gördeszkák, rollerek. Jellemzően a nagyobb gyermekeknél, kamaszoknál fordul elő gyakrabban ezekből fakadó baleset, ahol már nincs szülői felügyelet. Fontos a megfelelő védőfelszerelés viselete, ebből is a legnagyobb jelentősége a bukósisaknak van. A súlyosabb gyermekbalesetek 75 százaléka koponya-, illetve agysérülés. Nemcsak kerékpárhoz kell

ezt viselni, hanem minden járműhöz, sporteszközhöz, amivel a gyermek (és persze a felnőtt) közlekedik.” Kamaszkortól, amikor elkezdődik az önálló közlekedés, ugrásszerűen megnő a közlekedési balesetek száma, főleg a fiúk körében. Idetartozik az autóvezetés is, miután megszerzik a jogosítványt. Nagyon fontos, hogy kiskortól lássák és eltanulják tőlünk a megfelelő közlekedési mintát! Ezt elsősorban nem szóbeli közlés útján érhetjük el, hanem példamutatással, illetve a megfelelő rutin kialakításával.

A VÍZBEFÜLLADÁSTÓL MEGÓVHATJUK!

A vízbefulladás veszélye nyáron növekszik, kisebbeknél elsősorban a kerti medence jelent veszélyt. Ha egy kised elmerül a víz alatt, az csendes folyamat, nem tud segítségért kiáltani. Az otthoni medencénél a körbekerítés az egyetlen biztonságos megoldás, a földből kiemelkedő medence biztonsága sem garancia. Amerikában és Ausztráliában a kerti medencék körbekerítése már szabvány. A kicsiket medence mellett ne hagyjuk felügyelet nélkül! Nagyobbakra főleg az élő vizek jelentenek veszélyt, elsősorban az úszni nem vagy rosszul tudó gyermekekre. *Bagyó Sándor*, a Vízügyi Magyarországi Szakszolgálatának alapítója és elnöke szerint: „Vidéken, nagyszülőknél is vannak tipikus vízbalesetek. Gyakori a kerti locsoláshoz az esővízgyűjtés. A százliteres hordóhoz odahúzza a kisgyermek a sámlit, kisautót, és már el is merült fejjel lefelé a hordóban, ahonnan semmi esélye sincs kijutni egyedül. Ugyanez érvényes a kútra.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ezekben az esetekben alaposan végig kell gondolni, hogyan lehet megakadályozni, hogy a gyerek a közelébe férhessen a víztartálynak, kútnak. Az állandó felügyelet nem is kérdés, de önmagában még nem elég. Ha gondoskodó szülők vagyunk, akkor a vízparton sem lehetünk hanyagok. A babák, kicsi gyermekek még magatehetetlenek a vízben, kivéve azon elenyésző százalékukat, akik a babaúszás reflexeit kihasználva és azt továbbfejlesztve már kiskorban megtanulják az úszás alapjait a különböző tanfolyamokon, amik egyébként ebből a szempontból igen hasznosak. Nem győzzük eleget hangsúlyozni a szülőknél, gyermekek kísérő, felügyelő felnőtteknek, hogy az úszást segítő eszközök, de még inkább az életet óvó mentőmellény viselése olyan evidencia kéne legyen, mint az, hogy reggel ráadjuk a gyermekre a cipőt. Persze, a gyermek utálja, de a sálat, sapkát is utálja, télen mégis ráadjuk. Van már Hello Kittys, Pókemberes, mindenféle

tarka-barka mentőmellény, tehát játékosan rá lehet venni a kisgyermeket a viselésére, aminek pavlovi reflexként kéne működnie. Amikor nyaralni megyünk, pihenni is szeretnénk, ez természetes. Ilyenkor meg kell kérni valakit, hogy figyeljen helyettünk, ez nagyon fontos! Mi se legyünk közömbösek a szülő társaink felé! Ha látjuk, hogy más gyereke veszélyben van, egyedül van, lépünk közbe! A prevenciós eszköz kiválasztásánál azt is figyelembe kell venni, milyen tevékenységet folytatunk. Hajózáshoz például mindenképpen galléros mentőmellény ajánlott, amely a felszín felett tartja a gyermek fejét, bárhogyan esik is a vízbe, tehát megóvját attól, hogy víz kerüljön a légutakba. Partközeli pancsoláshoz, felügyelettel már elég lehet valamilyen egyéb úszást segítő eszköz, például karúszó. Önmagában a felügyelet nem elég, hisz a felnőtt is megcsúszhat, ráléphet valamire, automatikus reflex, hogy ilyen esetben elengedi a gyereket.



HA ELMERÜL A GYEREK

Ha a gyermekem elmerül a víz alatt kartávolságon kívülre, bármilyen furcsa, nem mozdulok el a helyemről, hanem biztosítom a helyszínt: vagy én megtartom a helyemet, vagy mást odarántok, és a lelkére kötöm, hogy onnan el nem mozdulhat, mert ez az a pont, amihez képest tudom, hogy hol merült el a gyermek. Azonnal szólok a környezetemben lévőknek, vagyis külső segítséget kérek, és lánban megy tovább a segítségkérés, keresés. Ez érvényes akkor is, ha más gyermekét látom elmerülni, először azonnal külső segítséget kérek. Persze ez csak akkor lehetséges, ha vannak mások is körülöttem. Ha pedig kiemeltünk egy eszméletét vesztett gyermeket a vízből, és még nincs ott a mentős szakember, akkor a klasszikus újraélesztést alkalmazzuk. Ennek lépéseivel minden szülőnek (és nem csak nekik) tisztában kéne lennie. Mindezekhez hasznos segítséget és további információkat nyújthat a következő oldalak felkeresése: www.vizimentok.hu és <http://www.reanimatio.com>

HA ELTŰNIK A GYEREK

Tipikus szituáció, hogy eltűnik a strandon a gyermekünk. Minden esetben nagyon fontos, hogy higgadtak próbáljunk maradni. A kapkodás csak nagyobb káoszhoz vezet, így értékes percek veszítethetünk. Nem azonnal cselekszünk! 1. Megállok. 2. Mély levegőt veszek. Ezzel oxigént juttatok az agyamba, ami a megfelelő gondolkodáshoz kell. 3. Felmérem a helyzetet. 4. Cselekszem. A gyerek ösztönös lény, legritkább esetben indul csak a veszély, vagyis a víz felé. Általában olyan helyre megy, ami kedves neki, esetleg amin előtte megsértődött, hogy nem szabad, nem kapta meg. Játékbolthoz, fagyishoz, vagy ha indulás előtt otthon összevesztünk, hazafelé vagy az autóhoz. Mindenkit értesítsünk a környezetünkben, hogy eltűnt a gyermekünk! Ne szégyenkezzünk, ne hezitáljunk, hanem szóljunk mindenkinek: először a közvetlen környezetnek, azután a strandfelügyelőségnek, a vízimentősnek, mindenkinek, aki elérhető. Ezeknek az eseteknek a 99 százalékában a gyermek gond nélkül megkerül. Egyedül azonban, pánikba esve, semmi sem megy egyikünk sem. A segítségkérés, a kommunikáció a legfontosabb.

ISMERETLEN MÉLY VÍZBEN CSAK AZ KEZDJE EL MENTENI, AKI JÁRTAS BENNE ÉS AZ ADOTT NAPON IS MEGFELELŐ FIZIKAI ÉS SZELLEMI ÁLLAPOTBAN VAN! EGYÉB ESETBEN SZINTE ESÉLYTELEN A MŰVELET, DE EGÉSZEN BIZTOSAN VESZÉLYBE SODORJA A SEGÍTENI AKARÓT. A KIMENTETT GYEREKET, FELNŐTTET AZONBAN MINDENKÉPPEN EL KELL KEZDENI ÚJRAÉLESZTENI!

ALLERGIÁS ROHAM

Dr. Bognár Zsolt, a Heim Pál Gyermekkórház sürgősségi osztályának osztályvezető főorvosa más típusú veszélyekre is felhívja a figyelmünket. „Ez az időszak kedvez a különböző allergiáknak is. Legyen az rovarcspés, növényi anyag, por vagy levél, ami kiváltja, az allergiának különböző szintjei alakulhatnak ki. Kezdvé az egyszerű bőrpírtól, a különböző vízenyőkök keresztül, amelyek már nemcsak a bőrt érinthetik, hanem a légutakat, nyelöcsövet is, egészen az anafilaxiás sokkig, amikor a beteg keringése összeomlik. Annak, aki természetbe megy, kirándulni készül, vagy valaha volt már allergiás reakciója, mindenképpen javasolt, hogy tartson magánál valamilyen antihisztamin-készítményt. Azok számára, akiknek ismert allergiájuk van, és fellépett már náluk súlyosabb reakció is, gyárilag előre töltött fecskendőben kapható epinefrin beszerzése javasolt. Ebből létezik gyermek és felnőtt kiszerezés is, és bármilyen szabadon hagyott bőrfelületen beadható, ezzel pedig az anafilaxiás sokk kialakulása megelőzhető. A nálunk elterjedt szokás, hogy allergiára kalciumos pezsgőtablettát adunk, egyrészt „hungarikum”, másrészt városi legenda. Semmilyen megalapozott érvelést nem találunk sem a magyar, sem a nemzetközi szakirodalomban, amely bizonyítaná a kalcium antiallergiás hatását. ♦

2016

JUBILEUMI ÉV

MAGYARORSZÁG
ELSŐ CSALÁDBARÁT
SZÁLLODÁJA – 1996 ÓTA



Családoknak szeretettel

Mesés nyári vakáció! 06.12–08.28.

Animációs programok, erdei kalandpark, izgalmas gokartversenyek és sok-sok közös élmény minden korosztálynak reggeltől estig!

Családi programok:

Kerekítő, Ringató®, Királylányos hét, Sünizene, Tesz-vesz muzsika, Színjáték-kuckó

Ők is velünk ünnepelnek:

Varró Dániel, Várnagy Andrea és Farkas Zsolt, Boldizsár Ildikó, Vida Ági, Süveges Gergő, Gubás Gabi

Foglalási kód: **p114**



WWW.KOLPING.HOTEL.HU

KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT
8394 Alsópáhok, F6 u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • [facebook.com/kolpinghotel](https://www.facebook.com/kolpinghotel)
[youtube.com/kolpinghotel](https://www.youtube.com/kolpinghotel)

FOGLALJON A LEGJOBB ÁRON HONLAPUNKON!

A foglalás feltételeiért látogassanak el weboldalunkra, vagy keressék szobafoglaló kollégáinkat.

