**Правила, которые нужно соблюдать   родителям**

**(законным представителям):**

**1. Кладите ребенка спать на спину!**  Если ваш ребенок уже достаточно окреп, чтобы самостоятельно поворачиваться на живот, не беспокойтесь об этом во время его сна. Достаточно убедиться, что в колыбели или кроватке, где спит ребёнок нет никаких мягких предметов, в которые ребенок может уткнуться лицом – это повышает риск СВСМ или удушения. Внимание! Не используйте полотенца и различные подкладки, пытаясь уложить ребенка на спину, они могут стать причиной удушения ребенка.

**2.** **Внимательно отнеситесь к выбору места для сна ребенка!** Заранее приготовьте для ребенка кроватку длят сна. Матрас должен быть жестким. В кроватке не должно быть никаких игрушек, подушек, одеял, платков и других предметов, способных перекрыть дыхательные пути ребенка. Совместный сон с ребенком на диване, в кресле несет в  себе чрезвычайно высокий риск СВСМ или удушения ребенка!

**3.** **Спите в одной комнате, но не в одной кровати!** Лучше, если первые полгода ребенок будет спать в одной с вами комнате. Не кладите ребенка спать с собой в постель – это увеличивает риск СВСМ даже у некурящих матерей. Укладывание младенца с собой в кровать так же может привести к удушению, перекрыванию дыхательных путей, придавливанию ребенка.

**4.** **Не перегревайте своего ребенка.** Чтобы не перегреть ребенка, пока он спит, одевайте его так, чтобы на нем было на один слой одежды больше, чем взрослый человек надел бы в данном помещении для того, чтобы чувствовать себя комфортно. Следите за симптомами перегревания, такими как капли пота, влажные волосы. Не накрывайте лицо ребенка шапкой или капюшоном. Если ваш ребенок доношенный, через несколько дней после рождения ему вообще не нужен чепчик дома.

**5.** **Встаньте на учет по беременности и соблюдайте предписания врача.** Тщательный и внимательный дородовый уход важен для защиты здоровья  вашего будущего ребенка, снижения риска преждевременных родов и рождения ребенка с очень низкой массой тела (оба – факторы риска СВСМ). Поэтому выполняйте все назначения врача во время беременности, как в плане обследования, так и в плане лечения.

**6.** **Не курите, берегите ребенка от сигаретного дыма!** Практически все исследования определили, что курение во время беременности повышает риск СВСМ. Сохраняйте воздух вокруг ребенка в доме, машине и любом другом месте свободным от сигаретного дыма. Если кто-то из близких курит, убедитесь, что они делают это за пределами дома, квартиры. Если вы сами курите, то лучше всего бросить эту вредную привычку.

**7.** **Не употребляйте алкоголь и запрещенные вещества во время беременности!** Употребление алкоголя и запрещенных веществ - это факторы риска СВСМ. И, безусловно, эти факторы могут в значительной мере отразиться на здоровье вашего будущего ребенка.

**8. Вакцинируйте ребенка!** Иммунопрофилактика инфекционных болезней путем вакцинации в соответствии с рекомендованным графиком может снизить риск СВСМ до 50%. Недоношенным детям и детям, перенесшим патологические состояния во время родов и в период новорожденности (первые 28 дней жизни), могут быть показаны дополнительные иммунопрофилактические мероприятия. Проконсультируйтесь по этому вопросу с врачами –неонатологами отделения патологии новорожденных или участковым педиатром.

**9. Кормите грудью, если можете.** Исключительно грудное вскармливание в течение 4-6 месяцев снижает этот риск СВСМ примерно на 70%.

**10. Безопасность в автомобиле.** Если вы планируете перевозить вашего ребенка в автомобиле, обязательно используйте специальную люльку для перевозки младенцев – это защитит вашего ребенка от травм в случае автомобильной аварии. Не думайте, что если вы строго соблюдаете правила дорожного движения, то вам ничего не угрожает, есть другие, менее опытные участники дорожного движения. Никогда не оставляйте ребенка одного без присмотра в автомобиле, даже если вы планируете отойти ненадолго, возьмите ребенка с собой.

**11. Безопасность при купании.**Происходят случаи смерти детей от утопления во время купания. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра во время купания. Помните! Грудной ребенок слишком мал, чтобы предотвратить несчастный случай. Все трагедии с младенцами происходят по вине взрослых. Берегите своих детей!

**Профилактика смерти от внешних причин у детей.**

Внешние причины смерти вносят весьма значительный вклад в смертность детей и подростков. Для детей после первого года жизни это вообще основной класс причин смерти. По оценкам самых разных специалистов, уровень детской смертности от внешних причин в России - один из самых высоких в мире. Соответственно снижение детской и подростковой смертности от этих причин - один из главных резервов снижения всей смертности детей и подростков значительного повышения ожидаемой продолжительности жизни всего населения страны.

1. **Суициды**

При выявлении признаков суицидального поведения у несовершеннолетних в обязательном порядке осуществляется консультация психиатра. Профилактика суицида подростков: Профилактика суицида подростков включает своевременную психологическую поддержку, доброе участие и оказание помощи в трудной жизненной ситуации. Важно учитывать, что подростки очень чувствительны, драматично и очень злостно реагируют на происходящие события в силу своего возраста и поэтому вероятность суицидальных попыток во время стресса увеличивается.

**2. Дорожно-транспортные происшествия**

Профилактика смертности от ДТП - во всех образовательных учреждениях нужно проводить классные часы, родительские собрания, заседания педагогических советов, совещания по предупреждению детского дорожно- транспортного травматизма с приглашением сотрудников Госавтоинспекции, олимпиады по правилам дорожного движения, конкурсы за безопасность дорожного движения. На тяжесть транспортного травматизма большое влияние оказывают такие факторы, как скорость, нахождение водителя в нетрезвом состоянии, состояние и категория дороги, тип населенного пункта, погодные условия, а также время года и часы суток. Безответственность взрослых: употребление алкоголя, несоблюдение правил дорожного движения, особенно, скоростного режима, оставление детей без присмотра – часто стоят детям не только здоровья, но порой и жизни. Для предотвращения детских травм на дороге, родителям необходимо соблюдать ПДД, перевозить детей в специальных креслах и проводить с детьми беседы о правилах поведения на дороге.

**3. Смерть от убийств.**

Для совершенствования методов профилактической работы с несовершеннолетними, это оказание экстренной психологической помощи телефонного патронажа и телефонного консультирования. Вероятность погибнуть от насильственной смерти зависит и от поведения самого человека, и от поведения окружающих его людей, от уровня безопасности окружающей

человека среды, и от того, как люди относятся друг к другу, и от заложенного в культуре отношения к насилию, к своей и чужой жизни. Родителям необходимо объяснять детям риски общения с незнакомыми людьми, обговорить общие правила поведения при экстремальной ситуации. Максимально обезопасить детей от прогулок в одиночестве, в удаленныхь местах.

**4 Смертность детей от пожаров и ожогов**

Первой профилактикой травматизма является постоянный надзор за ребенком! Наибольшее количество тяжелых травм вызвано ожогами. Около 20% подобных случаев связано с горячей водопроводной водой; 80% — с опрокидыванием посуды с горячей пищей или жидкостью. 50% всех полученных травм от ожогов достаточно серьёзны.

Меры безопасности для предотвращения пожаров и ожогов:

- По сообщениям врачей, люди часто получают ожоги от кофе. Никогда не пейте горячий кофе или чай с маленьким ребенком на руках. Следите, чтобы чашки с горячим кофе не стояли на краю стола, где до них может дотянуться малыш.

- Не используйте скатерти и салфетки, которые маленький ребенок может стянуть со стола.

- Никогда не подогревайте бутылочку детского питания в микроволновой печи. Молоко может оказаться очень горячим, а стенки бутылочки будут холодными на ощупь.

- Всегда поворачивайте ручки чайников к задней части плиты. Следует отдавать предпочтение задним конфоркам.

- Спички держите в ящиках повыше, куда не могут добраться дети. В возрасте примерно четырех лет многие дети не могут преодолеть искушение поиграть со спичками.

- Открытые нагреватели, печи, камины, не ограждённые сушилки, легко открывающиеся жаровни представляют собой особую опасность. Установите решетки или заграждения вокруг печей, каминов и обогревателей. Поговорите с маленькими детьми о том, что такое огонь и предупредите их, что нельзя дотрагиваться до горячих предметов.

- Внимательно следите, чтобы занавески, покрывала и полотенца не касались нагревательных приборов, так как это может стать причиной пожара. -

Побеседуйте с детьми о противопожарной безопасности и проведите

необходимый инструктаж.

**5 Поражение электрическим током.**

Поражение электрическим током чаще наступает при нахождении детей в запрещенных местах (стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.).

Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

- Заменить изношенные электрические провода. Тщательно изолируйте соединения проводов и удлинителей.

- Вставьте электрозаглушки во все штепсельные розетки, чтобы дети не получили удар током, засунув что-нибудь в отверстия розетки.

- Нельзя пользоваться электроприборами во время принятия душа или ванной, во влажном помещении (сотовыми телефонами, феном и др.).

двенадцати лет. Если вам необходимо ответить на телефонный звонок или

подойти к входной двери, заверните намыленного ребенка в полотенце и

возьмите его с собой в коляске.

- Дети должны учиться плавать, но не допускайте мысли, что они уже

получили гарантии по безопасности на воде, даже если посещали уроки

плавания.

**6 Смертность детей от утопления**

- Никогда не оставляйте ребенка до пяти лет одного в ванной ни на мгновенье. Ребенок может утонуть даже в малом количестве воды. Не оставляйте его в ванной и под присмотром другого ребенка в возрасте додвенадцати лет. Если вам необходимо ответить на телефонный звонок или подойти к входной двери, заверните намыленного ребенка в полотенце и возьмите его с собой в коляске.

- Дети должны учиться плавать, но не допускайте мысли, что они уже получили гарантии по безопасности на воде, даже если посещали урокиплавания.

- Постоянно следите за ребенком, когда он находится рядом с водой. Самое лучшее правило гласит: индивидуальное спасательное средство нужно надевать на ребенка на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока дети не будут в состоянии проплыть четыреста метров.

- Не разрешайте ребёнку прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствии взрослого человека.

- Держитесь подальше от замерзших водоемов и озер, пока лед не будет признан безопасным для катания на коньках.

- Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.

- Не разрешайте детям кататься на санках около воды.

- Родники и водные резервуары должны иметь прочное ограждение. Если у вас есть свой бассейн, он должен быть обнесен оградой не менее двух с половиной метров в высоту со всех сторон с с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок- автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см. Когда речь идет о воде, необходим постоянный контроль взрослых. Водосборники на задних дворах следует вылить и перевернуть во избежание несчастных случаев с маленькими детьми. Помните: если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных мероприятий: искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

**7 Падения**

Ежегодно многие дети в возрасте до четырнадцати лет становятся жертвами несчастных случаев вследствие падений. Самый высокий уровень смертности вследствие падений приходится на первый год жизни. Дети падают с кроватей, со столов, ступенек, с окон и крылец, с деревьев, с велосипедов и игрового оборудования, на льду и т. д. Дети, начинающие ходить, постоянно подвергаются риску упасть с окон и со ступенек, дети постарше могут свалиться с крыши, упасть на игровых площадках или с оборудования, установленного в местах развлечений. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет. Падения из окон происходят очень часто в весенние и летние месяцы в городских условиях. Дети падают в основном со второго и третьего этажей, а падения с более серьезными последствиями происходят с четвертого этажа и выше.

Чтобы предотвратить это примите соответствующие меры:

- Отодвиньте всю мебель, включая кровати, подальше от окон.

- Заприте все окна, которыми не пользуетесь.

- Окно не должно открываться больше чем на 10 см. Для этой цели поставьте ограничители.

- Открывайте фрамуги и форточки.

- Установите на окнах металлические решетки с расстоянием между прутьями не более 10 см. Они достаточно прочные и выдерживают давление до 250 кг. Оконные решетки должны устанавливаться с внутренней стороны окон. Оконные решетки для безопасности детей — недавнее изобретение. Не путайте их с решетками, которые устанавливаются против злоумышленников. В некоторых регионах существует закон об обязательном использовании оконных решеток. Детские ходунки, считавшиеся ранее необходимой частью детской экипировки, сейчас рассматриваются как потенциально опасный предмет. Несчастные случаи с детьми в ходунках составляют большую часть ежегодных посещений отделения скорой помощи детьми в возрасте от шести до двенадцати месяцев. Детские ходунки не должны использоваться детьми в домах, где есть ступеньки. Стационарные неподвижные ходунки становятся более популярными. Они могут дать ребенку ощущение свободы без риска падения.

**8 Отравления.**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений. Для предупреждения отравления необходимо:

- хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;

- давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и, ни в коем случае, не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;

- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что

пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.