**VAIKŲ TRAUMOS**

Kiekvienam amžiaus tarpsniui yra būdingas tam tikras psichikos ir fizinio aktyvumo raidos lygis, nuo kurio didele dalimi priklauso traumų pobūdis.

Dažniausiai dėl įvairių nedidelių traumų nukenčia nuo 1 iki 5 metų vaikai. Pradėjęs vaikščioti vaikas griūna daugelį kartų, gali ant savęs užsiversti sunkų daiktą ar atsitrenkti į aštrų kampą. Tačiau beveik visada jį saugo mamos akis, todėl rimtesnių traumų pavyksta išvengti.

3–5 metų vaikų aktyvumas, fizinis pajėgumas veržiasi per kraštus ir tokio amžiaus vaikus prižiūrėti darosi daug sunkiau. Šio amžiaus vaikai ne tik bėgioja, šokinėja, karstosi po medžius, bet ir stengiasi patenkinti nuolat didėjantį savo smalsumą: bando lipti į vandens telkinius, bėgioti per gatvę važiuojant automobiliams ir pan.

**Pagrindinės sužalojimų prevencijos rekomendacijos:**

**♦** Vaikų traumos ne visada atsitiktinės, dažnai jos priklauso nuo elgesio, žinių, įpročių saugiai žaisti, organizuoti laisvalaikį. Mokykite vaikus, kad būtų atsargūs namuose, kieme, gatvėje, paplūdimyje.

♦ Nepalikite vaiko be priežiūros vietoje, kur jis gali nukristi (pvz.: ant stalo, kitokio baldo, prie laiptų).

♦ Pritvirtinkite apsaugines tvoreles prie laiptų kraštų.

♦ Nepalikite atidarytų langų, langą atidarykite viršuje, ne apačioje.

♦ Pasirūpinkite, kad vaikai naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais (apsaugas) ir dviračiu (šalmą).

♦ Žaidimams vaikai tegul renkasi minkštesnę dangą (smėlį, žolę), o ne kietą betoninę.

♦ Neleiskite vaikams nežinomose vietose bėgioti ir maudytis basiems.

♦ Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu, nebėgiotų, nelaipiotų avėdami šlepetes.

♦ Nevežti vaikų ant priekinės sėdynės ant keleivio kelių, ypač jei priekyje sumontuotos saugos pagalvės, nes išsiskleisdamos jos gali traumuoti vaiką.

♦ Vaikai, kurių svoris nesiekia 8 kg turėtų važiuoti specialiose apsauginėse kėdutėse, sumontuotose ant užpakalinės automobilio sėdynės.

♦ Vaikas, eidamas per gatvę, turi laikytis suaugusiajam už rankos.

♦ Vaikai neturėtu eiti per gatvę tarp stovinčių mašinų.

♦ Vaikai turėtu būti išmokyti žiūrėti į abi puses prieš kertant gatvę, ir sekti sukančias mašinas.

♦ Visada eiti šaligatviu.

♦ Tamsiu paros metu lauke visada nešioti atšvaitus.

♦ Įvykus traumai, būtina kreiptis į gydytoją.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt) medžiagą. El. paštas: darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749