

Megnő a gyerekbalesetek és -sérülések száma nyáron

Elég egy rossz mozdulat a játszótéren vagy a parkban biciklizés közben, és már meg is történt a baj.

EGÉSZSÉG. Végre itt a jó idő, aminek talán a gyerekek örülnek a legjobban. Előke-rültek a félretett biciklik, a gördeszkák és a játszótérek ismét megtelnek. Nem kétséges, hogy a gyerekek egészségének jót tesz a mozgás és a szabadban töltött idő, ám a szülőknek tisztában kell lenniük azzal, hogy a nyári időszakban bizony megnövekszik a sérülések és a balesetek száma is. A K&H gyógyvarázs most abban ad útmutatást a szülőknek, hogy mire figyeljenek, ha csökkentenék a balesetek előfordulásának kockázatát.

A szabadban töltött hónapok „slágerei” egyértelműen a könnyű sérülések. A komolyabbak közül a töréseknek lehet nagyobb esélye, ezek ugyanis rendkívül gyorsan történnek, és sok esetben nehéz megelőzni őket. Elég egy rossz mozdulat a játszótéren vagy a parkban biciklizés közben, és már meg is történt a baj. Az óvodás, iskolás korosztály esetében ezért a fejsérülések és a csukló- és lábszártörések vannak a baleseti statisztikák élén a fáról, kerékpárról való leesés, esetleg görkorcsolyával, rollerral vagy gördeszkával történő balesetek következtében. Az 5-8 éves gyerekeknél ezért a védőfelszerelések, mint például a bukósisak használata nagyon fontos, hiszen sokszor segíthet kivédeni a balesetek komolyabb követ-



Egy kisebb esés, és már ott is a bibi. Csak nagyobb baj ne legyen! FOTÓ: K&H

kezményeit. Ha mégis megtörténik a baj, és a sérülés fájdalommal jár, vagy a gyerek nehezen, esetleg egyáltalán nem tud mozogni, biztosabb, ha orvoshoz fordulunk, aki megfelelően ellátja, akár zúzódásról, akár törésről van szó. Fejsérülés esetén pedig szintén rövid időn belül orvoshoz kell fordulni, főként akkor, ha a baleset után a gyerek, sápadt, szédül, fejfájásra

vagy hányingerre panaszkodik. Ha pedig elveszíti az eszméletét, ne mi magunk vigyük orvoshoz, hanem azonnal hívjunk mentőt!

A meleg is veszélyforrás

Nyáron a kicsik számára fokozott kockázati tényező lehet a kiszáradás is. Ennek megelőzése érdekében fontos, hogy a szülő figyeljen gyermeke megfelelő folyadékbevitelére.

„3-5 éves korban kb. 1,5 liter folyadékszükségletéről beszélünk. Kánikulában a kinti játék, mozgás idején pedig még több, akár kétszer ennyi folyadékra is szükségük lehet a gyerekeknek” - hívja fel a figyelmet dr. Krivácsy Péter, a Semmelweis Egyetem I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinikai Sürgősségi Betegellátó Osztály vezetője, a K&H gyógyvarázs zsűritagja.

A nyár másik nagy veszélye a napégés, aminek megelőzéséről nemcsak a kicsik, de a nagyobb gyerekek esetében is a szülő feladata gondoskodni. A gyerekek bőre ugyanis sokkal érzékenyebb, mint a felnőtteké, ezért esetekben az óvintézkedéseket fontos komolyan venni. Használjunk magas faktorszámú fényvédőt, és a fejükre mindig tegyünk kalapot a napszúrás ellen. A legjobb, ha úgy tervezzük meg a gyerekek programját, hogy 11 és 15 óra között ne tartózkodjanak a napon.

Nyáron sokan a Balatont vagy az egyéb fürdőzőhelyeket választják úti célul a forró napok átvészelésére. Ha víz közelében pihenünk, fontos, hogy gyermekünket sose engedjük felügyelet és megfelelő óvintézkedések nélkül a vízbe, akkor sem, ha már nagyobb vagy biztonságosan úszik. A kicsiket pedig az udvaron, a kis felfújható medence mellett se hagyjuk soha felügyelet nélkül! Amellett, hogy figyelmünket állandóan rajtuk tartjuk, adjunk rájuk mentőmellényt vagy egyéb úszást segítő eszközöket, például úszógumit, karúszót - ezek ugyanis sokszor életmentőnek bizonyulnak. **ÉM**