



Poglavlje 4

KAKO SAČUVATI DECU OD NEZGODA

Neke opasnosti koji ugrožavaju sigurnost vašeg deteta su očigledne (na primer, kamion igračka ostavljen na vrhu stepeništa), dok se druge ne mogu tako lako uočiti (na primer, olabavljeni gelender na stepeništu).

U ovom poglavlju objasnićemo mere koje treba preduzeti u kući i izvan nje da bi se dete zaštitilo. Te mere zavise od uzrasta deteta, okruženja, životne sredine. Najvažnije je – ove mere ne zavise od novca, već od vaše dobre volje, spremnosti i želje da uradite pravu stvar za svoje dete!

Veliki broj nesrećnih slučajeva možete sprečiti ako preduzmete sledeće korake:

- unapredite mere bezbednosti u kući i u sredini u kojoj živite
- ponašate se odgovorno
- učite decu da budu oprezna i vode računa o sebi
- podstičete i podržavate lokalne akcije za unapređenje bezbednosti dece

Pročitajte pažljivo svaki pasus u ovom poglavlju, jer se u svakome nalazi po neko važno uputstvo!

Dok čitate ovo poglavlje pružićemo vam priliku da preispitate stepen bezbednosti svog deteta. Pored svakog saveta ili preporučene mere ostavljena je prazna kućica. Dok čitate savet, upišite sebi plus u kućicu ako dati korak već primenjujete. Ako neki od preporučenih koraka ne primenjujete, potrudite se da grešku odmah ispravite.

Posle dve-tri nedelje ponovite čitanje i testiranje (ovoga puta zaokružite sve korake koje sprovedite). Da li se stepen bezbednosti vašeg deteta povećao?





Korak prvi: učinite sve kako bi sredina u kojoj živite bila bezbedna za dete

U KUĆI ILI STANU

Kuća je pravi mali raj za zadovoljavanje istraživačkog duha dece, koja pri tome nisu svesna mogućih opasnosti koje ih vrebaju na svakom koraku. Zaštita deteta je vaš posao, posao koji ćete morati neprestano da obavljate, jer ne zaboravite – vaše dete raste, postaje sve okretnije i sve znatiželjnije.

Nesreće se u kućama najčešće dešavaju:

- tamo gde se nalaze instalacije za vodu (kuhinja, kupatilo, bazen)
- tamo gde je prisutna toplota ili plamen (kuhinja ili roštilj)
- tamo gde ima štetnih materija (ispod sudopere u kuhinji, u ormariću sa lekovima, u torbi, u garaži)
- tamo gde postoji opasnost od padova (stepenište, klizav pod)

Šta možete da učinite? Pregledajte stan i sklonite stvari koje mogu da povrede dete. Neka vam u tome pomognu ostali članovi porodice (uključujući i stariju decu).

Potrudite se da vaš dom bude bezbedan za dete!



Van domašaja deteta uvek držite sledeće stvari:

- šibice i upaljače
- sve vrste lekova
- cigarete i alkohol (pivo, vino i žestoka pića)
- alate
- oštre predmete, na primer, makaze, noževe, žilete, igle, testere
- smeće i sredstva za čišćenje koja mogu biti otrovna za decu



Proverite ispravnost kućnih aparata i grejnih tela!

Proverite, konsultujući se s električarom, odžaćarom i drugim majstorima, ispravnost šporeta, dimnjaka i ostalih grejnih tela.

Podesite bojler na 60°C. Ako ne znate kako, pozovite majstora. Bojler mora imati sigurnosni ventil koji sprečava pregrevanje (tako ćete sprečiti mogućnost da se dete opeče prevrućom vodom).

Smesta zamenite oštećene električne gajtane, odnosno napukle utičnice i prekidače.

Televizore i muzičke stubove okrenite zadnjim delom prema zidu, tako da dete ne može da ih dohvati.

Izolujte svaku žicu.

Proveravajte elektronske igračke. Ako primetite varnice, ako osetite da je igračka vrela ili ako se oseća miris paljevine kada je uključite – odmah je odnesite na popravku ili bacite.



Sprečite izbijanje požara u stanu!

Odmaknite zavese i druge zapaljive predmete od izvora toplote.

Sklonite van domašaja deteta grejna tela (grejalice, peći, radijatore i druge uređaje) ili oko njih postavite zaštitu i sigurnosne podmetače.

Držite ispravan aparat za gašenje požara u kući/stanu.



Osigurajte zdravu životnu sredinu!

Zidovi u stanu ne smeju da budu okrečeni olovnom bojom. Ako na zidu imate olovnu boju, taj premaz skinite, ponovo okrečite zid, a dete odvedite lekaru da se proverí ima li tragova olova u organizmu.



Ako imate biljke u stanu, proverite da nije neka od njih malo otrovna. Informacije o tome možete dobiti na razne načine: iz knjiga, od stručnjaka, u prodavnicama cveća. Ako jeste, bacite tu biljku ili je držite tamo gde dete ne može da je dohvati.



I za vas same je zdravije da ne pušite. Ako baš morate da pušite, činite to napolju. Držite opuške, paklice cigareta i druge duvanske proizvode tamo gde ih deca ne mogu ni videti ni dohvatiti.



Postupak sa potencijalno otrovnim materijama

Čuvajte lekove, medicinski materijal (špricevi, igle) i opasne hemikalije u originalnom pakovanju i na sigurnom mestu.



Nemojte držati nikakva sredstva za čišćenje ispod sudopere, jer će ih dete tu najlakše dohvatiti.



Nemojte po podu kuće stavljati prah protiv buba ili otrov za pacove.



Osigurajte fizičku zaštitu deteta!

Ne sme postojati mogućnost da se dete negde samo iznutra zaključa. Brave na spoljnim vratima moraju biti postavljene dovoljno visoko. Stavite gumene graničnike ispod vrata da se vrata ne mogu sama zalupiti. Na staklena vrata zalepite nalepnice otprilike u visinu očiju deteta kako bi ono videlo da su vrata zatvorena i kako ne bi slučajno potrčalo kroz njih.





1 Postavite sigurnosne brave na vrata svih soba u kojima se nalazi bilo šta što može da povredi decu. Zaključajte fioke na ormarima i stolovima. Sklonite lomljive stvari sa polica da ih deca ne bi mogla dohvatiti.

2 Stavite zaštitnike u sve električne utičnice ili druge električne izvode kako deca ne bi mogla u njih da guraju prste ili kakve predmete. Zaštitnike možete kupiti u prodavnicama električnog materijala, kao i u prodavnicama za decu. Ako imate frižidere i zamrzivače koji nisu u upotrebi, skinite vrata s njih da se deca ne bi u igri slučajno zatvorila u njima.

3 Obezbedite prozore tako da ih deca ne mogu otvoriti (podizanjem brave na određenu visinu, stavljanjem graničnika). Ako je neophodno, na prozore stavite i rešetke. Odmaknite dečiji krevet od prozora, kao i sve druge delove nameštaja na koje bi se dete moglo popeti.



4 Postarajte se da trake, konopci, gajtani za roletne, zavese i sl. budu van domašaja deteta.

5 Držite kante za smeće na mestima na kojima deca ne mogu da ih dohvate i redovno ih praznite. Plastične kese i ambalažu takođe držite na mestima nedostupnim za decu.

6 Stepenište, hodnik i kupatilo treba da budu suvi. Podne prostirke ne smeju biti klizave niti smeju da klize po podlozi. Sklonite sa stepeništa i iz holova sve stvari preko kojih bi dete moglo da se saplete ili padne, odnosno na koje bi moglo da se oklizne (rolere, klikere, lopte).

7 Ne kupujte nameštaj s oštrim ivicama. Ako već imate takav nameštaj, postavite ga tako da smanjite opasnost od povreda, a ivice zaštitite plastičnim štitnicima.





Ako imate automatski otvarač za vrata na garaži, proverite da li funkcioniše povratni mehanizam koji sprečava zatvaranje. Prekidač mora biti postavljen dovoljno visoko da ga dete ne može dohvatiti.

Obezbedite optimalnu sredinu za razvoj deteta!



Za normalan razvoj deteta potrebna je obogaćena i stimulativna fizička sredina. Prostorija u kojoj dete boravi treba da bude bogata bojama i oblicima, a sam prostor treba osmisлити tako da podstiče decu na aktivnost. Raspored u sobi treba povremeno menjati.

Čuvanje dece



Da li vaša deca povremeno ostaju sa drugim ljudima? Ako ostaju, učinite sve, koliko je moguće, da sa njima budu sigurna. Decu ne bi trebalo da ostavljate sa osobama koje ne poznajete ili u koje nemate poverenja, kao ni sa osobama mlađim od trinaest godina. Uvek ostavite broj telefona na poslu, broj svog mobilnog telefona ili broj telefona nekog starijeg koga deca mogu da pozovu ako im zatreba pomoć. Dobro proverite preporuke osoba koje čuvaju decu pre nego što ostavite decu s njima. Tražite imena i brojeve telefona roditelja čiju su decu ranije čuvali, razgovarajte s tim roditeljima o tome kakvu su pažnju posvećivali njihovoj deci. Otkrijte da li je bilo nekih problema.

IZVAN STANA ILI KUĆE

U dvorištu



Ako u svom dvorištu ili ispred zgrade postavljate sprave za igru (klackalice, tobogane i sl.), postavite ih nisko, pri zemlji, kako biste sprečili povrede nastale padom s visine. Postavite ih na meku podlogu, kao što su pesak, zemlja prekrivena travom ili odgovarajući sintetički materijal, kako se dete ne bi moglo teže povrediti čak i ako padne.



Opasna mesta u dvorištu i oko zgrade (bunar, trafo-stanica i sl.) obezbedite ogradom da im deca ne bi mogla prići.



Kapiju u dvorištu zaključavajte.



Alatke držite na sigurnom, deci nedostupnom mestu.



Na igralištu

Na žalost, parkovi i igrališta za decu trenutno su u jadnom stanju. Sprave za igranje su stare, dotrajale, često potpuno nebezbedne — polomljene, natrule, zardale. Zelene površine prekrivene su otpadom i zagađene izmetom kućnih ljubimaca.



Pomozite da se ta igrališta poprave i opreme!

Pregledajte, zajedno s komšijama, dečije igralište i ustanovite u kakvom su stanju sprave za igranje! Uklonite polomljene, napukle ili natrule delove! Upozoravajte svoje sugrađane da dečija igrališta nisu mesta za odlaganje otpada ili izvođenje kućnih ljubimaca. Zahtevajte oštre novčane kazne za vlasnike pasa koji svojim ponašanjem dovode do rizika da psi napadnu decu!

Pojačajte kontrolu dečijih terena za igranje!

U svakom slučaju, u parku ili na igralištu, nikada nemojte ostavljati decu bez nadzora.

Ako vaše dete ide u školu, u vrtić ili u dnevni boravak, pažljivo pregledajte ova mesta kako biste bili sigurni da su bezbedna. Obezbedite vaspitačima



Kako sačuvati decu od nezgoda

- potrebnu porodičnu i zdravstvenu dokumentaciju (naravno, kopije) da bi oni koji vode brigu o vašem detetu u slučaju potrebe mogli reagovati na pravi način. To je naročito važno ako se dete nalazi pod stalnom terapijom, ako ima neku hroničnu bolest (na primer astmu, bronhitis), poremećaj u razvoju ili je alergično na neku hranu ili lekove.
- U nekim mestima naše zemlje, zbog ratnih dejstava, ostale su ponegde neeksplozirane mine i druge eksplozivne naprave. Na takve terene ne sme se ići ni u kom slučaju!
- Ako se vraćate da živite u sredini u kojoj je bilo borbi, upozorite decu da ne prilaze terenu koji je označen kao miniran i da ne diraju nepoznate predmete.





Korak drugi: ponašajte se odgovorno



Dete počinje da uči sve oblike ponašanja mnogo ranije nego što mislite. Dete uči posmatrajući i imitirajući ponašanje svojih vršnjaka i odraslih. Kojih se saveta za odgovorno ponašanje već pridržavate?

U KUĆI ILI STANU

Mada smo sigurni da ste, prema preporukama u prethodnom koraku, svoj dom već učinili bezbednim za dete, ipak ne ostavljajte dete samo. Neka vam stalno bude na oku! Neko uvek mora biti pored malog deteta!

Sprečite izbijanje požara u stanu!



Ne uključujte grejalice neposredno pored zavesa, tepiha ili pokrivača, nameštaja, peškira, odeće, boca za gas, kao i drugih lako zapaljivih stvari. Isključujte električne aparate kada nisu u upotrebi.



Uvek proverite da li su vrata na peći dobro zatvorena i osigurana kada gori vatra ili tinja žar. Nikada ne ostavljajte decu samu u sobi u kojoj gori vatra. Blokirate prilaz peći, tako da dete ne može prići.



Isplanirajte šta ćete raditi u slučaju požara. Svi članovi vaše porodice moraju znati što treba da rade ako do požara slučajno dođe.



U kuhinji/trpezariji

Držite posude sa vrućim sadržajem tamo gde ih deca ne mogu iznenada zgrabiti i prevrnuti na sebe! Drške od posuda za kuvanje okrenite tako da ih deca ne mogu dohvatiti!



Dok kuvate ili postavljate sto, obratite pažnju na položaj deteta. Ne dozvolite mu da se "muva" oko vaših nogu, a pogotovo nemojte da ga držite dok obavljate tu vrstu poslova.



Ne postavljajte velike stolnjake ili podmetače koje vaše dete može da dohvati. Dete koje je tek prohodalo može, u trenutku kada izgubi oslonac, da povuče stolnjak i sruči sve sa njega na sebe.



Ne pijte vrelu tečnost i ne držite posudu s vrelom tečnošću/hranom dok vam je dete u naručju ili dok vam sedi u krilu!

U kupatilu



Nikada ne ostavljajte dete samo u kupatilu ili blizu vode! Ako zbog nečega morate da izađete iz kupatila dok kupate dete, umotajte dete u peškir i povedite ga sa sobom! Pre nego što umijete ili okupate dete rukom proverite temperaturu vode! Odmah posle kupanja iz kade ispusite svu vodu! Ne prinosite i ne uključujte električne aparate blizu kade.



Kada toalet nije u upotrebi, spustite dasku i poklopac ili postavite neku prepreku kako dete ne bi moglo da priđe.



Opasne materije



Bacite lekove i hranu čiji je rok upotrebe istekao.



Nikada nemojte govoriti svome detetu da je lek „bombona“.



Nikada nemojte detetu davati lek u mraku. Možete se prevariti i dati mu veću dozu od propisane, čak vam se može desiti da mu date i pogrešan lek.



Nakon što ste detetu dali lek, dobro zatvorite poklopac i ostavite lek na sigurno mesto.



Dok čistite ili koristite razne hemikalije, nemojte dozvoliti sebi taj luksuz da ne znate gde vam se koja boca u svakom trenutku nalazi.

Ostale napomene



Kad kupujete igračke, kupujte samo one koje su označene kao bezbedne i koje nisu napravljene od otrovnih materijala. Često proveravajte igračke kako biste se uverili da nisu oštećene tako da mogu povrediti dete. Ako su deca dobila na poklon igračke koje ne odgovaraju njihovom uzrastu, pa se njima ne mogu igrati bezbedno, sklonite ih dok deca ne porastu. Proverite da li je mehanizam za zatvaranje sanduka za igračke bezbedan kako dete ne bi slučajno upalo unutra.



Ako vežbate u kući, vratite sve sprave na svoje mesto kada završite s vežbanjem.



Nemojte dozvoliti deci da trče ili da se igraju po stepenicama.



Zaključavajte ulazna vrata. Tako ćete obezbediti da decu ostanu u kući, a stranci van kuće.



Ako nemate zaštitne šipke na prozorima, zatvarajte i zaključavajte prozore kada su deca u toj prostoriji. Kada provetravate sobu, otvorite gornju stranu prozora ili, ako se prozori ne otvaraju "nagore", zaključajte vrata na sobi dok je prozor otvoren.



IZVAN STANA ILI KUĆE



Ne ostavljajte dete nikada samo na ulici, u restoranu ili u prodavnici.



Motrite na dete koje se nalazi u vodi ili blizu nje. Kada ste na brodu ili čamcu, stavite detetu pojas za spasavanje ili gumu i ne odvajajte se od njega.

U dvorištu



Sklonite decu na bezbedno mesto dok u dvorištu radite sa mašinama (kosilicom, motornom testerom i sl.). Nikada ih ne ostavljajte same sa tim mašinama.



Sklonite decu dok raspaljujete roštilj i pečete hranu na njemu.

U saobraćaju



Prilikom svake vožnje kolima smestite dete na sedište koje odgovara njegovom uzrastu. Nikada ne vozite dete na mestu suvozača. To je, uostalom, zakonom zabranjeno.



Neka vrata automobila uvek budu zaključana kada je dete unutra, bez obzira na to da li je automobil u pokretu ili je parkiran.

Nikada ne ostavljajte dete samo u kolima! Dete može nehotično da pokrene automobil i izazove nesreću. Osim toga, leti, u zatvorenom automobilu, temperatura za desetak minuta može da poraste toliko da direktno ugrozi život deteta. Opisani su smrtni slučajevi do kojih je došlo na ovaj način!



Dobro se pripremite ako putujete na letovanje ili planirate duže putovanje. Bezbednost u toku vožnje najviše zavisi od vozača, ispravnosti automobila i dobro isplanirane maršrute. Odmorite se pre puta. Isplanirajte pogodno vreme za polazak na put, približno vreme dolaska na odredište, vreme i mesta za odmor i osveženje. Informišite se o lokacijama zdravstvenih ustanova na putu kojim prolazite, kao i o odmaralištima, hotelima, trgovinama, pijacama, izvorima





pitke vode, restoranima. Ponesite dovoljno pitke vode.

Ne dajte deci da budu pomoćni vozači na poljoprivrednim mašinama kao što su traktor ili motokultivator.

Nemojte voziti decu u prikolici ili u zadnjem delu pik-ap vozila.

Proverite da li je sedište na biciklu/triciklu sigurno. Bicikl vozite pažljivo ako

dete nosi naočare. Najbolje je da ono za vreme vožnje nosi plastične naočare ili savitljiva (mekana) kontakt sočiva.

Insistirajte da deca nose zaštitnu kacigu uvek kada voze bicikl, motocikl ili kada skijaju. Takođe insistirajte da nose štitnike za zglobove kada su na skejtbordu, skijama, trotinetu ili rolerima.

Naši putevi su u lošem stanju – neosvetljeni su, puni rupa, često bez propratne signalizacije. Budite oprezni u vožnji. Vozite polako, sigurno, i nikada nemojte piti alkohol kada vozite dete. Posebno oprezno vozite u zimskim uslovima, noću i praznicima.



Uvek držite dete za ruku, bilo da idete trotoarom bilo da idete ulicom. Ako ga ne držite za ruku, idite između njega i kolovoza kako biste mogli pravovremeno da reagujete i da ga zaustavite ako krene prema kolovozu. Ako ste primorani da se sa detetom krećete po kolovozu, hodajte levom stranom, tako da vam vozila dolaze u susret, a dete neka ide s vaše leve strane (uz spoljnu ivicu kolovoza). Ne puštajte dete da samo prelazi ulicu pre nego što navrší deset godina.

Brojni su primeri neodgovornog javnog ponašanja koje na različite načine može da naškodi deci: od emitovanja programa sa nasiljem na televiziji, distribucije video i kompjuterskih igara sa nasiljem i pornografskim sadržajem, do vlasnika pasa koji šetaju pse bez brnjice! Zahtevajte uvođenje dodatnog poreza na te proizvode i kazne za neodgovorno ponašanje. Zahtevajte da novac od tih kazni bude usmeren na opremanje dečijih igrališta!



Korak treći: učite decu da se sama staraju o svojoj bezbednosti

-  Osnovne potrebe deteta, s jedne strane, čine ljubav, nežnost i prihvaćenost, a s druge strane, istraživanje, aktivnost i izražavanje sopstvene autonomije. Ove potrebe se obično zadovoljavaju u porodici.
-  Glavni "zadatak" detinjstva jeste saznavanje. Osnovno sredstvo učenja je igra. Deca uče i gledanjem i slušanjem. Međutim, deca ne uče samo slušajući ono što ste rekli, nego i gledajući šta radite. Svojim ponašanjem morate uvek davati dobar primer.
-  Deca treba da znaju kako da postupe u slučaju opasnosti.
-  Naučite dete kako da vodi računa o zdravlju i sigurnosti drugih ljudi: pametna deca mogu naučiti druge šta da rade u slučaju opasnosti, i rečju i delom. Isto tako, i sama mogu da pomognu ako vide da je neko u opasnosti. Deca mogu biti spasioci!
-  Učite decu zdravim navikama: da uvek peru ruke vodom i sapunom, posebno pre jela ili nakon upotrebe toaleta; da peru zube redovno i pravilno, da jedu namirnice koje daju odnosno održavaju snagu i zdravlje; učite ih da budu aktivna. Učite decu zdravim navikama u životu. Objasnite im koliko je po ljudsko zdravlje štetno konzumiranje alkohola, pušenje i uzimanje droge.

U STANU ILI KUĆI

-  Rekli smo da malu decu nipošto ne smete ostavljati samu u kući. To ne znači da ne treba da ih podučite šta da rade ako se desi da moraju, makar i za kratko vreme, ostati sami u kući. Vaši saveti će ostati u njihovim glavicama i kada poodrastu i stasaju da mogu ostati sami.
-  Naučite ih da vrata stalno drže zaključana, da ih nikada i ni u kom slučaju ne otvaraju nepoznatim ljudima.
-  Naučite ih da nepoznatim osobama nikada, ni telefonom niti na bilo koji drugi način, ne smeju reći da su sami kod kuće.



-  Pokažite im šta da rade u slučaju opasnosti. Uverite se da su naučili gde da potraže imenik i koje brojeve da okrenu u slučaju opasnosti. Ostavite im ime neke bliske osobe koju mogu da pozovu u pomoć ili kod koje mogu da odu ako se, iz bilo kog razloga, u kući oseće nesigurnim ili ako se plaše.
-  Naučite dete da u slučaju požara, kada odeću zahvati plamen, ne treba bezglavo juriti, već odmah leći na zemlju i valjati se sve dok se vatra na odeći ne ugasi. Vežbajte s njim: ležite i valjajte se!
-  Insistirajte da deca uvek jedu sedeći i da se ne igraju, da ne trče i da ne šetaju s hranom u ustima. Naučite ih da ne trpaju u usta sitne predmete kao što su kuglice (perle) i novčići.

IZVAN STANA ILI KUĆE

-  Naučite dete da nepoznat čovek može biti opasan. Naučite ga da, kada je samo ili u društvu vršnjaka, ne sme da razgovara s nepoznatim ljudima ili da bilo kuda ide s njima. Naučite ga da, ako nepoznata osoba pokuša da ga prisili da pođe s njom, zavrišti što jače može i da što brže potrči prema nekom starijem ko može da mu pruži pomoć.





Vežbajte. Sport je zdrav. Naučite decu da vole sport. Deca treba da vežbaju sa stručnim osobama. Nemojte dozvoliti deci da se bave ekstremnim sportovima. Neka to postane njihov izbor kada postanu punoletna.

U saobraćaju



Naučite dete da ulicu prelazi samo kada je upaljeno zeleno svetlo na semaforu ili na pešačkom prelazu, ali oprezno. Naučite ga da, pre nego što pređe ulicu, najpre pogleda ulevo, pa udesno, pa opet ulevo. Naučite dete osnovnim saobraćajnim znacima.



Naučite dete da kolovozom ide samo kada je to stvarno neophodno i to uvek levom stranom.



Zimi klizav kolovoz ne dozvoljava vozačima da uvek kontrolišu situaciju, a kapa i šal koje deca nose smanjuju i zvučni i vizuelni pregled situacije. Naučite ih da tada „otvore četvore oči“, da budu oprezniji nego inače.



ZDRAVSTVENI I BEZBEDONOSNI SAVETI ZA DECU POSEBNIH UZRASTA

Rast i razvoj deteta čine izuzetnu priču o stvaranju ljudskog bića. Prve godine života predstavljaju najburniji period u razvoju deteta, kada se postavlja osnova razvoja, stižu prva iskustva, uspostavljaju sposobnosti specifične za ljudsku vrstu: uspravan hod, govor, ljudska inteligencija, osećanja ...

Tokom prvih godina života dete prevale veliki deo puta, najveći u svom životu. Bespomoćna beba nauči da hoda, govori, da razume okruženje u kome se nalazi i da utiče na njega, da ga prilagodi svojim potrebama. Posmatrajte i proučavajte decu, učite o njima i sa njima kako biste im pomogli da se pravilno razvijaju i rastu.

NOVOROĐENČE I ODOJČE

- Spremno dočekajte rođenje deteta. Još u toku trudnoće, pre nego što vam se dete rodi, izaberite pedijatra ili porodičnog lekara. Razgovarajte s jednim ili više lekara, a onda izaberite onog koji vam se čini najboljim. Naravno, pridržavajte se svih saveta lekara!

Pre nego što sa bebom napustite porodilište tražite sve potrebne savete o tome kako se beba kupi i hrani. Uz to, morate da se obavestite o potrebama bebe za podojem, spavanjem, ishranom, stolicom, o uobičajenim navikama (na primer, koliko i zašto bebe obično plaču).

Deca moraju primiti sve zakonom propisane vakcine. Saznajte od lekara koje su to vakcine i kada ih bebe primaju.

Novorođenče je беспомоћно. Njegov razvoj do odrasle jedinke teče sporije od razvoja bilo kog drugog živog bića na svetu.

Nega

- U prvom periodu posle rođenja, kada dete počinje da uspostavlja telesne funkcije i da se postepeno adaptira na novu sredinu, najvažnija je nega deteta. Pružanje nege budi pozitivnu motivisanost deteta za uspešno uspostavljanje kontakta dete–odrasli. S druge strane, ako je nega nedovoljna, odojče izražava svoje nezadovoljstvo plačem. Nega u ovom periodu podrazumeva sve postupke oko lične higijene odojčeta: kupanje, negu kože, presvlačenje, široko povijanje, zadovoljavanje potrebe za snom, hranom, boravak na vazduhu, higijenu sredine (posteljine, odeće, prostora).



- ▲ Dete treba kupati svakodnevno, jer kupanje neguje kožu, povoljno utiče na cirkulaciju i disanje, na rad nervnih ćelija i zdravlje u celini. Pre kupanja novorođenčeta morate spremiti vodu, sapun i peškir. Temperatura vode za kupanje pažljivo podesite. Nikada ne ostavljajte bebu samu u vodi ili blizu vode, čak i ako je dubina vode vrlo mala. Beba se može utopiti u vodi koja nije dublja od nekoliko centimetara!
- ▲ Ruke deteta treba prati toplom vodom i sapunom, pre obeda, pre i posle vršenja nužde, kad god su prljave.
- ▲ Kada se pojave prvi zubi potrebno je održavati higijenu usne duplje četkicom za zube.
- ▲ Predmete sa kojima se dete igra treba povremeno prati.
- ▲ Odeća treba da ispunjava sledeće zahteve: da bude jednostavna, prijatna, udobna, da čuva telesnu toplotu, da je napravljena od prirodnih materijala.
- ▲ Temperatura prostora u kome dete boravi treba da bude 20–22°C (mereno na visini deteta; temperatura vazduha blizu poda je za 3–4°C niža).
- ▲ Dete treba izvoditi na svež vazduh bez obzira na godišnje doba. Tako se poboljšava opšte stanje, izgled, apetit, san, raspoloženje, povećava se otpornost prema infekcijama.
- ▲ San spada u osnovne fiziološke potrebe. Veoma je važno da se utvrdi pravilan ritam dnevnih aktivnosti i sna deteta. Potrebe za snom se menjaju u zavisnosti od uzrasta. Dok novorođenče spava oko 20 sati, odojče pri kraju prve godine života spava 15–16 sati, od toga oko 11 sati u toku noći, a u toku dana dva-tri puta po 1–1½ sat. Prostorija za spavanje treba da bude zaštićena od spoljašnjih nepovoljnih uticaja (buka, jaka svetlost, zagađen vazduh), dobro provetrena; temperatura u njoj trebalo bi da bude 18–20°C. Bebu uvek stavljajte da spava na leđima ili na boku, sve dok ne nauči da se okreće sama.

Bezbedno okruženje

- ▲ Neka stranice krevca budu podignute dok je beba u njemu; nemojte stranice prekrivati ničim kako bi vazduh mogao normalno da struji. Kada birate krevetac vodite računa da razmak između poprečnih letvica ne bude veći od nekoliko centimetara. Proverite da li će dušek potpuno odgovarati veličini krevca.
- ▲ Držite izvan krevca sve stvari koje bi mogle ugušiti dete, na primer jastuke, punjene igračke, plastične kutije. Proverite da li su pokretne igračke, koje vise



iznad kreveta, lagane i dobro pričvršćene te da li su izvan bebinog domašaja. Sklonite ih kada beba poodraste i kada bude u stanju da ih dohvati.

✗ Nikada ne ostavljajte bebu samu na stolu ili pultu, ni na trenutak! Bebe se okreću i prevrću od samog rođenja i mogu pasti ako se na njih ne pazi u svakom momentu.

▲ Igračke neka vise na koncu i neka budu udaljene od bebe najmanje 15 centimetara. Bacite svaku igračku sa oštrim delovima i nazubljenim ivicama, kao i male izgubljene delove igračaka koje bi dete moglo progutati.

▲ Držite balone, plastične kese i kutije daleko od bebe. Bebe su radoznale i sklone da stvari stavljaju na glavu ili da glavu uvlače i provlače gde bilo. Ukoliko to učine sa nekim od pomenutih predmeta, može doći do prestanka disanja i gušenja.

● Bebe i mala deca mogu se ugušiti stvarima kao što su novčići, kuglice, komadići hrane (parčići mesa, grožđe, oraščići, kikiriki, velike bombone, kokice, suvo grožđe, sirova šargarepa). Držite ove i slične stvari daleko od dece. Takođe, budite oprezni kada počnu da jedu čvrstu hranu – možda neće moći bez zuba (pa čak ni sa nekoliko zuba) da sažvaću sirove jabuke, kruške ili sličnu hranu. Zato tokom hranjenja pažljivo pratite dete.

▲ Kada dete počne da puzi, spustite se na laktove i kolena i tako, iz perspektive svoje bebe, sagledajte situaciju. Sklonite van domašaja deteta sve što predstavlja potencijalnu opasnost.

● Opreno sa dupkom! Beba se nogicama može otisnuti od podloge i približiti stvarima koje predstavljaju opasnost.

✗ Nikada ništa ne stavljajte bebi oko vrata (vrpce, trake, ogrlice i druge predmete koji je mogu zadaviti)!

Bezbednost u automobilu

▲ Nabavite posebno sedište za bebu i postavite ga na zadnje sedišta automobila. Prilikom kupovine sedišta proverite da li njegova veličina odgovara uzrastu deteta.

▲ Ako ne možete sebi priuštiti kupovinu posebnog sedišta za bebu, u toku vožnje držite je u krilu ili u nosiljci, sedeći isključivo na zadnjem sedištu, sve dok dete ne napuni najmanje godinu dana.

✗ Ne vozite biciklom decu mlađu od 12 meseci.





OD DRUGE DO ČETVRTE GODINE

Dete u ovom uzrastu nije sposobno da oceni opasnost. U kretanju njega vodi želja da ostvari određeni cilj: da potrči za mačkom, da dohvati igračku ili nepoznati predmet. Mogućnost povređivanja je povećana, a vaša odgovornost veća. Ne zaboravite: deca se uče od rođenja. Deca u ovom uzrastu dovoljno su zrela da možete postepeno početi sa objašnjavanjem različitih pojmova.



Najveća opasnost deci ovog uzrasta pretil od padova, povreda različitim predmetima, gušenja. Proverite da li ste preduzeli bezbednosne mere opisane u prethodnim poglavljima: da li ste sklonili van domašaja deteta oštre i sve druge predmete kojima dete može da se povredi, da li ste zaštitili utičnice za struju, da li ste obezbedili prozore i stepenište ... Sve proverite!



Nemojte davati detetu mlađem od 4 godine tvrdu i "klizavu" hranu koja može delimično ili u potpunosti da blokira dušnik. U ovakvu hranu spadaju sve vrste sušenih plodova, semenke suncokreta, lubenice sa semenkama, trešnje sa košticama, sirova šargarepa, sirovi grašak, kokice i tvrde bombone.



Zapamtite! Nikada ne ostavljajte decu mlađu od četiri godine samu u kući!



OD PETE DO DEVETE GODINE

Deca ovog uzrasta već su toliko zrela da mogu shvatiti i prihvatiti veliki broj saveta. Međutim, i kada ste sigurni da je dete savete i objašnjenja prihvatilo, neophodno je i dalje kontrolisati njegovo ponašanje, pogotovo van kuće, u saobraćaju. Vidno polje dece predškolskog uzrasta znatno je manje od vidnog polja odraslih. Takođe, detetu ovog uzrasta teško je da odredi odakle dolazi određeni zvuk, pogotovo ako se ne vidi njegov izvor. Sve to dovodi do zakasnele reakcije na opasnost.

▲ Pridržavajte se svih napred navedenih saveta. U ovom uzrastu posebnu opasnost predstavljaju šibice i upaljači. Budite sigurni da se šibice i upaljači nalaze van domašaja dece. Objasnite im do kakvih posledica može dovesti igranje vatrom.

Ne zaboravite – deca ovog uzrasta još uvek ne smeju sama da prelaze ulicu niti da voze bicikl po ulici. Takođe, deca od 4. do 8. godine čija težina ne prelazi 20 kg treba da koriste pomoćna sedišta sve dok ne porastu dovoljno da bi mogla koristiti sigurnosne pojaseve.

OD DESETE DO DVANAESTE GODINE

Za ovaj i stariji uzrast karakteristična je emocionalna nestabilnost, slaba pažnja, preosetljivost i neodgovarajuće reagovanje na konfliktne situacije u porodici, školi, društvu. Prisutna je jaka želja za isticanjem u društvu. Deca ovog uzrasta nekritički procenjuju opasne situacije zato što ne mogu objektivno da procene sopstvene mogućnosti.

Brze i „akrobatske“ vožnje biciklom, skokovi u vodu i plivanje na opasnim mestima, igranje opasnim predmetima (petarde, noževi, pištolji) predstavljaju način na koji deca ovog uzrasta skreću pažnju na sebe.

● Kontrolišite ih. Pričajte sa njima. Objasnite im zašto su opasne različite akcije koji pokušavaju da izvedu na biciklu, rolerima. Igranje opasnim predmetima svake godine odnosi svoj tragični danak. Zabranite im da se igraju petardama, a oružje i municiju sklonite na sigurno mesto. Još bolje – ne držite oružje u kući.



BEZBEDNOST U POSEBNIM SITUACIJAMA

Bezbednost za vreme svetkovina

Na žalost, svadbe, slave i druga veselja često, zbog prekomerne upotrebe alkoholnih pića i nerazumnog običaja korišćenja vatrenog oružja, mogu biti potencijalno opasna za decu. Zato je bolje da se na ovim svetkovinama pridržavate određenih pravila:

- ✗ Decu mlađu od 5 godina ne treba voditi na svadbene svečanosti.
- ▲ Dogovorite se i organizujte sa bračnim drugom da neko stalno motri na dete. Kontrolišite šta dete jede i pije. Preterana buka, igra i uzbuđenje brzo zamaraju dete. Nemojte da sa detetom ostajete do kasno u noć. Ako želite da prisustvujete veselju do kraja, organizujte da neko od poznatih i proverenih osoba preuzme dete i da ga na vreme odvede kući na spavanje.
- U slučaju svađe, tuče, upotrebe oružja i sl. sklonite dete i hitno napustite svetkovinu.

Bezbednost za vreme praznika i rođendana

Tokom proslave novogodišnjih praznika i Božića najveća opasnost preči od izbijanja požara, kao i od nepriličnog veselja uz upotrebu petardi i vatrenog oružja.

- ✗ Zabranite paljenje petardi.
- ✗ Ne koristite vatreno oružje. To je primitivan način iskazivanja radosti i veselja. Svoja osećanja iskažite pesmom, pažnjom i nežnošću prema voljenim osobama.
- ▲ Novogodišnju jelku postavite daleko od zavese i drugih zapaljivih materijala. Svećice postavite tako da ne mogu zapaliti grane jelke. Pored toga, dok svećice i prskalice gore, budite spremni da reagujete u slučaju izbijanja požara. Proverite ispravnost električnih kablova ukrasnih svetiljki.
- ▲ Alkoholna pića držite van domašaja dece.
- ▲ Pregledajte poklone. Bacite svaki slatkiš sa pocepanim omotom, onaj koji je već otvoren ili mu je prošao rok trajanja. Sklonite sve igračke koje ne odgovaraju uzrastu deteta ili koje nisu bezbedne.



- Kontrolišite šta dete jede i pije.
- Ako imate goste, proverite da li su njihovi novčanici, tašne ili lekovi sklonjeni na sigurno mesto.

Bezbednost dece za vreme letnjih praznika

Potrudite se da se na odmoru opustite te da on ostane u lepom sećanju i vama i detetu.

- ▲ Informišite se na vreme o samom mestu letovanja – da li ima vode za piće, da u mestu boravka ne vlada neka zaraza, da li dete mora da se vakciniše protiv neke posebne bolesti, da li je samo mesto bezbedno i sl.
- Ako dete boluje od neke hronične bolesti, pri izboru mesta za letovanje svakako se konsultujte sa lekarom i pridržavajte se njegovih saveta.

Obezbedite udoban smeštaj.

- Svi moramo biti svesni da je, zbog postojanja ozonskih rupa, preterano izlaganje suncu postalo veoma opasno. Pratite informacije o indeksu zračenja sunca koje se objavljuju u medijima i pridržavajte se datih preporuka. Sunčajte se samo u preporučeno vreme (najbolje ujutro i kasno popodne) i obavezno upotrebljavajte zaštitno mleko za sunčanje.



- ▲ Ne ispuštajte dete iz vida bez obzira na to da li ume ili ne ume da pliva. Nemojte mu dopustiti da ide u dubinu samo, čak i ako koristi gumu za plivanje ili drugu pomoćna sredstva.
- U našim uslovima mala deca na letovanju najčešće obolevaju od proлива. Najvažnije mere za sprečavanje proлива jesu:
 - prokuvavanje vode s kojom se pripremaju hrana i napici;
 - pranje ruku sapunom i vodom posle odstranjivanja stolice deteta, posle vršenja nužde, pre pripreme hrane, pre jela i pre hranjenja deteta;
 - higijensko odstranjivanje fekalija;
 - provera namirnica (bacite sve sumnjive namirnice, namirnice kojima je istekao rok trajanja, koje imaju promenjen izgled, neobičan ukus i miris).



Ako dete ipak dobije proliv, pridržavajte se sledećih pravila:

- Dajte detetu više tečnosti nego obično!
- Dajte detetu dosta hrane!
- Odvedite dete lekaru ako mu nije bolje posle 24 časa, ako ima brojne vodenaste stolice, ako često povraća, ako je izrazito žedno, ako slabo jede ili pije, ako ima visoku temperaturu, krv u stolici, osip po koži, poremećaj svesti ili grčeve.

Bezbednost za vreme masovnih okupljanja



Maloj deci nije mesto na utakmicama i drugim manifestacijama gde se okupljaju velike grupe ljudi zbog učestalih incidenata i nasilja na stadionima odnosno sportskim terenima.



Maloj deci svakako nije mesto ni na demonstracijama. Osim što je opasno, to može da predstavlja kršenje dečijih prava i zloupotrebu dece u političke svrhe.



Deca i kućni ljubimci



Deca i životinje su, po prirodi stvari, nerazdvojni prijatelji – sve dok jedno od njih ne prekorači granice i prag tolerancije onog drugog. Ako želite da taj harmoničan odnos potraje:

- Nemojte da držite u domaćinstvu životinje koje nisu u pravom smislu te reči "domaće" i "kućni ljubimci", na primer zmiје.
- Kada birate kućnog ljubimca potrudite se da izaberete nekog miroljubivijeg. Na primer, neke vrste pasa su tolerantnije i prijateljski



raspoložene prema deci, više nego neke druge. Takođe, odaberite ljubimca koji odgovara uslovima u vašem domu.

- Naučite svoju decu da nikada ne provociraju životinje, da ih ne vuku za rep ili uši, da im ne otimaju kost ili igračku iz usta. Takođe ih naučite da im ne smetaju dok jedu ili spavaju.
- Držite decu daleko od kućnih ljubimaca kada ovi imaju mlade.
- Nikada ne ostavljajte bebe ili decu mlađu od 5 godina same sa kućnim ljubimcem.
- Naučite decu da nikada ne prilaze životinjama koje ne poznaju, ne maze ih i da se ne igraju sa njima.

Sprečavanje povreda iz vatrenog oružja

▲ Povrede nastale od vatrenog oružja najbolje ćete sprečiti ako ne držite vatreno oružje u kući ili ako ga uopšte nemate. Ako pak imate nešto od oružja ili ako ga poseduju roditelji druga/drugarice vašeg deteta, zaštitite svoje dete tako što ćete:

- držati oružje u dobro čuvanom i zaključanom sefu, van domašaja deteta;
- isprazniti oružje pre odlaganja (na revolvare stavite i dodatni katanac);
- čuvati municiju odvojeno od oružja, na zasebnom mestu, u zaključanoj kutiji i van domašaja deteta;
- skrenuti detetu pažnju na važnost bezbednog čuvanja vatrenog oružja;
- naučiti dete da pištolj i puške nisu igračke i da se sa njima ne sme šaliti.



Pomozite ljudima i ustanovama koji organizuju hitnu medicinsku pomoć za decu

Sistemi službi hitne pomoći pripremljeni su da pomažu teško bolesnim i povređenim ljudima. U službu hitne pomoći uključeni su lekari, medicinski tehničari, sestre, socijalni radnici, vozači i vatrogasci. Neophodna je i odgovarajuća oprema.

Da li znate da ste i vi značajan deo službe hitne pomoći? Znate li svoju ulogu?

- Možete učiniti sve kako biste sprečili da dete dospe u opasnost.
- Možete znati kako da dobijete pomoć što brže.
- Možete i naučiti šta da radite dok pomoć ne stigne.
- Možete da razgovarate s profesionalcima – medicinskim radnicima, čelnicima u svojoj društvenoj sredini i ostalim istaknutim ljudima o radu službe hitne pomoći i posebno o radu te službe za decu.
- Možete da ustanovite da li vaša lokalna služba hitne pomoći za decu ima prostorije, obrazovan kadar i opremu koja je potrebna za pružanje adekvatne pomoći deci. Ako imaju problema, organizujte se i zajedno s drugim ljudima pomozite im da ih prevaziđu. Vodite računa o tome da će vašoj, ali i drugoj deci, jednog dana možda zatrebati služba hitne pomoći!



DODATNE INFORMACIJE

Vaša kutija za prvu pomoć

Ponekad i sami možete da rešite problem sa kojim se suočilo vaše dete (i vi, naravno) ako imate dobro opremljenu kutiju za prvu pomoć u stanu ili na radnom mestu. Sve što vam je potrebno možete da nabavite u lokalnoj apoteci. Ni za jedno od neophodnih sredstava s naše liste nije potreban recept. Ako imate pitanja u vezi sa upotrebom bilo kog sredstva sa liste (ili svih), objašnjenje vam može dati apotekar. Za svaki slučaj, sve lekove ili oštra pomoćna sredstva držite zaključane u kutiji ili zaključajte i samu kutiju!

Kutija prve pomoći treba da sadrži primerak vaše liste telefonskih brojeva službe hitne pomoći i lekara te sledeće preparate:

- 3% hidrogen,
- antibiotsku kremu,
- tablete protiv bolova,
- tablete za snižavanje povišene temperature (paracetamol, brufen i sl.),
- flaster,
- gazu,
- adhezivni flaster sa gazom (hanzaplast),
- zavoj,
- zavoj za bandažu (fiksaciju) zgloba,
- trake za bandažu,
- makaze,
- sterilne pamučne tupfere,
- pincete,
- elastični zavoj,
- termometar.



Ako vaše dete ponekad ima alergijsku reakciju na ubod insekta ili na određenu vrstu hrane, odnosno ako vodite brigu o takvom detetu, onda morate imati i kutiju za alergijski šok u blizini. Ta deca vrlo brzo mogu dospeti u teško stanje i mora im se pomoći najvećom mogućom brzinom.

Lekove i kutiju za alergijski šok ne možete kupiti bez recepta. Kutiju opremite u dogovoru sa lekarom.



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja
Adresa Broj telefona
Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG

Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)

Oralna polio (OPV)

Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)

Difterija, tetanus (DiTe)

Ostale vakcine



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje

Veliki kašalj

Varičele

Rubeole

Zauške

Hepatitis

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja

Adresa Broj telefona

Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG

Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)

Oralna polio (OPV)

Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)

Difterija, tetanus (DiTe)

Ostale vakcine



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje		Veliki kašalj	
Varičele		Rubeole	
Zauške		Hepatitis	

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja

Lek

Izdat za

Veličina doze

Vreme uzimanja



LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA

Ime deteta Datum rođenja
Adresa Broj telefona
Očev telefon na poslu Majčin telefon na poslu

Ako su roditelji razvedeni, ko je zvanični staratelj

Najbliži rođak, ili telefon odraslog prijatelja

Imena i adrese onih koji imaju pravo da preuzmu vaše dete iz škole

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Ime Adresa

u kakvoj je vezi sa detetom (rodbinska ili druga)

Reči koje će reći onaj ko preuzima dete iz škole:

Ime lekara vašeg deteta Telefon

Ime zubara vašeg deteta Telefon

Ime nosioca osiguranja

Broj zdravstvene knjižice

Vakcinacije

datumi

BCG

Difterija, tetanus, veliki kašalj (Di-Te-Per)

Oralna polio (OPV)

Male boginje, zaušci, rubeola (MMR)

Difterija, tetanus (DiTe)

Ostale vakcine



Da li je vaše dete imalo neku od navedenih bolesti?

Male boginje		Veliki kašalj	
Varičele		Rubeole	
Zauške		Hepatitis	

Alergije:

(navedite lekove, hranu, ujede insekata koji mogu da izazovu alergijsku reakciju)

Prošli ili sadašnji medicinski problemi

(navedite koji su problemi zahtevali lekarsku pomoć, npr. astma, dijabetes, alergije, anemija, prelom kosti)

Lekovi koji se redovno uzimaju

Ako vaše dete mora da uzima lekove u školi, predajte u školi podsetnik sa preporukom lekara:

Lek	
Izdat za	
Veličina doze	
Vreme uzimanja	
Lek	
Izdat za	
Veličina doze	
Vreme uzimanja	





šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti



76

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti

80

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti



Važni brojevi telefona

HITNA POMOĆ 94

NAJBLIŽI DOM ZDRAVLJA

(upišite broj telefona)

.....

CENTAR ZA KONTROLU TROVANJA NA VMA

(za decu stariju od 14 godina)

(011) 66 11 22 / lokal 26641

CENTAR ZA KONTROLU TROVANJA U NOVOM SADU

(021) 61 52 00

**INSTITUT ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA MAJKE I DETETA
SRBIJE „DR VUKAN ČUPIĆ” U BEOGRADU**

PEDIJATRIJSKI PROBLEMI

(011) 31 08 161

DEČIJI HIRURŠKI PROBLEMI

(011) 31 08 152

DEČIJA KLINIKA

KLINIČKOG CENTRA U PODGORICI

(081) 24 20 90

