



Avtorica: prim. dr. Mateja Rok Simon, dr. med. spec.

javnega zdravja

Jezikovni pregled: Mitja Vrdelja

Oblikovanje: IDEARNA d.o.o.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje,

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana;

Građivo je tiskano iz sredstev sofinanciranja Republike

Slovenije in Evropske unije iz Kohezijskega sklada -

Evropskega socialnega sklada.



www.zdaj.net



SEZNAMI ZA PREVERJANJE VARNOSTI DOMA



www.eu-skladi.si

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZDAJ. ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI

POGLEJTE IN PREVERITE, ALI JE VAŠ DOM VAREN ZA DOJENČKA?



Če je odgovor »NE«, ukrepajte! DA NE

OTROŠKA POSTELJICA

- posteljica je globoka vsaj 50 cm, ko je vzmetnica v najnižjem položaju
- vzmetnica se po dolžini in širini tesno prilaga posteljnemu okviru in ograji posteljice
- posteljne stranice so fiksne, brez možnosti za dviganje in spuščanje
- posteljne stranice imajo navpične prečke z razmikom 4,5–6,0 cm
- posteljica je brez odprtin in štrlečih okrasnih elementov

PREVIJALNA MIZA

- ima dvignjene robove na dveh (ali treh) stranicah, nekatere imajo tudi varnostni pas, s katerim otroka lahko pripnemo
- omogoča, da si na doseg roke pripravimo vse, kar potrebujemo za previjanje, vendar zunaj otrokovega dosega
- otrok je na previjalni mizi vedno pod nadzorom odrasle osebe in na dosegu rok

OTROŠKI LEŽALNIK

- uporabljamo le za kratek čas (največ 5 minut), da odložimo otroka, če med nujnim opravilom potrebujemo proste roke in nimamo druge možnosti

OTROŠKA OBLAČILA IN DUDA

- uporabljamo le oblačila brez trakov in vrvice, da se otrok z njimi ne bi zadavil
- uporabljamo dudo brez vrvice

JAVLJALNIK ZA DIM IN JAVLJALNIK ZA OGLJIKOV MONOKSID (CO)

- javljalniki za dim so v vsakem nadstropju večnadstropne hiše in vsaki spalnici

- javljalniki za CO so v prostorih, kjer je kurišče ali gorilna naprava, in tam, kjer se ljudje dlje časa zadržujejo (spalnice, kuhinja, dnevna soba)

ROPOTULJICA IN DRUGE IGRAČE

- ropotuljica je brez drobnih ali okroglih delov (kot žogica za golf), ročaj in drugi deli ropotuljice so dovolj veliki, da ne gredo v otrokova usta in zaprejo vhoda v grlo
- igrače imajo premer večji od 3 cm, se ne morejo razstaviti na drobne dele in so brez vrvice ali trakov, ki so daljši od 22 cm
- igrače na vrvici, obešene preko posteljice ali globokega dela vozička, se odstrani takoj, ko se otrok začne dvigovati na roke in kolena oziroma pri starosti 5 mesecev

OTROŠKI AVTOMOBILSKI SEDEŽ SKUPINE 0+ (LUPINICA)

- sedež je primeren otrokovi starosti, teži in velikosti (za otroke od rojstva do 8.–10. meseca oz. do 13 kg telesne teže)
- ima 3-točkovni sistem varnostnih pasov, s katerimi je otrok v sedežu vedno pripet, z možnostjo prilagajanja višine zgornjih trakov glede na velikost otroka in z dobro bočno oporo za glavo

- otroka v avtomobilu nikoli ne pustimo brez nadzora odrasle osebe

OTROŠKI VOZIČEK

- globoki del vozička ima ravno dno in je brez naklona
- športni voziček ima hrbtno naslonjalo, ki se lahko povsem poleže tako, da je dno vozička ravno in brez naklona
- športni voziček ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov (pasove okrog pasu in za med noge ter ramenske pasove), s katerimi je otrok v vozičku vedno pripet
- ima dobro delujoče zavore na dveh kolesih in varovalo, ki preprečuje, da bi se voziček zložil medtem, ko je v njem otrok

KO ZAČNE OTROK SEDETI IN SE PLAZITI, DODATNO PRILAGODITE SVOJ DOM:



Če je odgovor »NE«, ukrepajte! DA NE

STOLČEK ZA HRANJENJE

- hrbtni del naslonjala je vedno dvignjen v povsem pokončni položaj (pod kotom 90°), otrok pa ima stopala položena na naslon za noge
- ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov (pasove okrog pasu in za med noge ter ramenske pasove), s katerimi je otrok v stolčku vedno pripet
- je težek in ima širok podstavek, kar zagotavlja dobro stabilnost
- postavljen je vedno stran od sten, vrat, oken in vrvic od zaves ali žaluzij

STAJCA

- uporabi se nezložljivo stajico, saj konstrukcijska zasnova zložljive stajice povečuje tveganje otroka za zadušitve
- stranice stajice imajo pokončne letvice z razmikom 4,5-6,0 cm
- mreža, napeta na stranicah stajice (ali posteljice), je gosto tkana z luknjicami, manjšimi od 7 mm

SHRANJEVANJE DROBNIH PREDMETOV, ZDRAVIL, KEMIKALIJ

- predmete, katerih premer je manjši od 3 cm, se shrani v omarah ali predalih, ki so zaklenjeni s ključem ali opremljeni z zatičem, da jih otroci ne morejo odpreti
- zdravila in gospodinjske kemikalije, se shrani v omarah ali predalih, ki so zaklenjeni s ključem ali opremljeni z varovalom, da jih otroci ne morejo odpreti
- gospodinjske kemikalije so v plastenkah z dvofaznim zapiranjem (zamašek je treba hkrati potisniti navzdol in ga zavrteti), da jih majhni otroci ne morejo odpreti

HOJCA

- uporaba se odsvetuje, saj ne vpliva ugodno na otrokov razvoj in poveča tveganje za poškodbe

OGRAJICE ZA STOPNICE

- na vrhu in na dnu stopnic so nameščene po ena ograjica za stopnice
- na vrhu stopnic so montirane ograjice z vijačenjem v steno, da ne popusti pod težo otroka
- razmik med navpičnimi prečkami ograjice je manjši od 6,5 cm, spodnji rob ograjice je 2,5-5,0 cm nad tlemi
- je brez odprtin v obliki črke V na zgornjem robu in brez odprtin v obliki kare ali diamanta med letvicami
- zaprte so vedno, ko je otrok doma

STIK Z VROČIMI TEKOČINAMI

- na vodovodni armaturi v kopalni kadi je nameščen termostat za nastavitve temperature vode, ki je nastavljen na največ 50 °C

KOPALNI STOLČEK

- uporaba kopalnega stolčka se odsvetuje, ker poveča tveganje za utopitev otroka
- otrok v kopalni kadi je vedno pod nadzorom odrasle osebe in na dosegu roke, tudi če je nameščen v kopalnem stolčku

STIK Z ELEKTRIČNIM TOKOM

- vse električne vtičnice so prekrite z varnostnimi ščitniki za vtičnice

OTROŠKI ŠPORTNI VOZIČEK

- hrbtni del naslonjala je vedno dvignjen v povsem pokončni položaj (pod kotom 90°), otrok ima stopala položena na naslon za noge
- voziček ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov (pasove okrog pasu in za med noge ter ramenske pasove), s katerimi je otrok v vozičku vedno pripet

KO ZAČNE OTROK HODITI, DODATNO PRILAGODITE SVOJ DOM



Če je odgovor »NE«, ukrepajte! DA NE

BALKONSKA OGRAJA V NADSTROPJIH

- na oknih in balkonskih vratih v nadstropjih so nameščeni varnostni mehanizmi, ki omogočajo, da se okno in balkonska vrata odprejo samo za 8–10 cm
- balkonske ograje imajo navpične prečke, da otrok ne more splezati preko ograje
- razmiki med navpičnimi prečkami in druge odprtine na balkonski ograji so take velikosti, da malček ne more potisniti glave skoznje
- stoli in ostalo pohištvo je odmaknjeno od oken in balkonskih ograj

VOGALNIKI IN FOLIJA ZA STEKLENE POVRŠINE

- vogali radiatorjev in nizkega pohištva so zaščiteni z vogalniki
- na steklenih površinah vrat in pohištva je nalepljena zaščitna plastična folija, ki preprečuje, da bi se razbito steklo razletelo na kose in porezalo otroka

ZAŠČITNA OGRAJICA ZA ŠTEDILNIK

- nameščena je na štedilniku tako, da otrok ne more doseči posod in jih prevrniti nase

NEDRSEČA PODLOGA ZA KOPALNO KAD

- na dnu kopalne kadi je nameščena podloga iz materiala, ki ne drsi

OTROŠKI AVTOMOBILSKI SEDEŽ SKUPINE 1

- sedež je primeren otrokovi starosti, teži in velikosti (za otroke od 8 mesecev do 4. leta oz. od 9 do 18 kg telesne teže)
- ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov, s katerimi je otrok v sedežu vedno pripet
- rabljen sedež je star manj kot 5 let in ni bil nikoli udeležen v prometni nezgodi

DOMAČI BAZEN

- otrok je ob bazenu in drugih nezavarovanih vodnih površinah vedno pod budnim nadzorom odrasle osebe
- z vseh štirih strani je obdan z ograjo tako, da je bazen popolnoma ločen od hiše in dvorišča
- ograja okrog bazena je visoka najmanj 120 cm, razmik med navpičnimi prečkami je tak, da malček ne more potisniti glave skoznje
- vrata ograje se samodejno zapirajo z avtomatsko ključavnico, ki je zunaj dosega otrok
- pri uporabi samostoječega plastičnega bazena se upošteva navodila proizvajalca za varno uporabo
- vsak dan po koncu uporabe se stopnice za vstopanje v bazen pospravi na mesto zunaj dosega otrok
- iz bazena se odstrani vse igrače takoj, ko se otrok z njimi ne igra več

KOLESARSKI SEDEŽ

- sedež je primeren teži in velikosti otroka ter ga je možno pritrditi na kolo
- ima 5-točkovni sistem varnostnih pasov, s katerimi je otrok v sedežu vedno pripet, vzglavnik z dovolj bočne opore za glavo in stopalke za noge

KOLESARSKA ČELADA

- primerna je otrokovi starosti in velikosti njegove glave
- je lahka, z odprtinami za prezračevanje in dodatnimi blazinicami, s katerimi lahko izboljšamo prilaganje čelada na glavi