

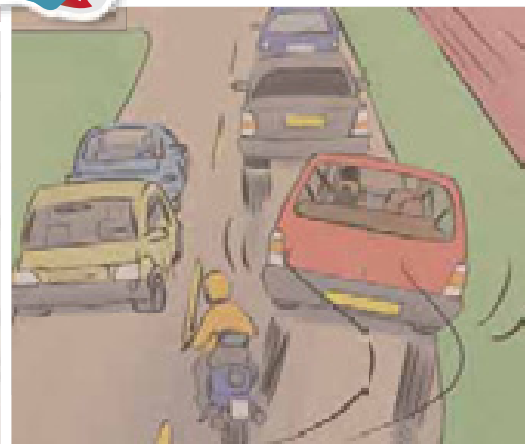
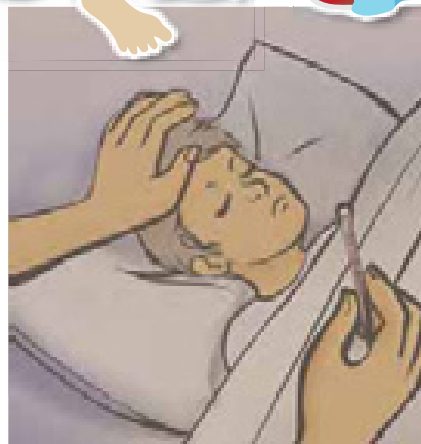
Kísérőkönyv a Gyermeksérülések megelőzéséről szóló 2008. évi világjelentéshez

Érezd magad jól, de légy biztonságban!



Egészségügyi
Világszervezet

ENSZ
Gyermekvédelmi
Alap



Köszönetnyilvánítások

Lektor:
UNICEF: Kayode Oyegbite
Szerkesztő és programigazgató:
UNICEF: Brigitte Stark-Merklein

Szöveg és nevelési elvek:
European Child Safety Alliance
(Európai Gyermekvédelmi Szövetség):
Joanne Vincenten, Morag MacKay
és Kate Brown

UNICEF
szerkesztő csoport:
Margie Peden és
Kidist Bartolomeos

Külön köszönet azoknak
a gyermekeknek és
fiataloknak, akik
megosztották az olvasókkal
a velük történeteket
és véleményüket

A gyermekek által elmondottakat
lektorálták: Aiden Million, Alex Mackenzie,
Anna Michalsen, Anne Manon Falcon,
Anton Macfadyen, Bethlehem Million,
Danielle Swannell, David Khayesi,
Eddie Mackenzie, Elbethel Gebrewold,
Nicholas Swannell, Noah A. Pajunen,
Zipporah Shanyisa Khayesi

Az UNICEF részéről
Peter Salama
és Patricia Moccia
irányították a
könyv
összeállítását

UNICEF előállítási és terjesztési
csoport:
Jaclyn Tierney, Edward Ying Jr.,
Germain Ake, Farid Rashid,
Eki Kairupan, Fanuel Endalew

UNICEF szerkesztő
és fordító csoport:
Nyomdai szerkesztés: Charlotte Maitre,
Catherine Rutgers, Kristin Moehlmann,
Emily Goodman
Ellenőrzés: Hirut Gebre-Egziabher, Yasmine Hage,
Gabrielle Mitchell-Marell
Francia kiadás: Marc Chalamet
Spanyol kiadás: Carlos Perellon
Magyar kiadás: Prof. Dr. Holló Péter
és Dr. Páll Gabriella
Fordította: Katona Jenőné
Magyar kiadást szerkesztette:
Horváth Dániel

Köszönetet mondunk
María Cristina Gallegosnak, az
UNICEF Fiatalok Hangja koordinátorá-
nak, és a Vidéki Fiatalok Hangja képvise-
lőinek akik összegyűjtötték az Internet
elérési lehetőséggel nem rendelkező
gyerekek valós történeteit.
Köszönet illeti a nekünk nyújtott
segítségért Jeannette Gonzalezt
és Yvonne Lestert, az UNICEF
munkatársait.

Kivitelezés:
Big Yellow Taxi, Inc.
www.BigYellowTaxi.com
Illusztráció:
Kristen Terrana és
Amelia Fabian



Tartalomjegyzék

A balesetekről általában.....	2
Közúti biztonság.....	7
A biztonságos gyalogos közlekedés.....	8
A biztonságos kerékpáros közlekedés.....	10
Utاسبiztonság.....	12
Fulladás megelőzése.....	14
Égések megelőzése.....	16
Esések megelőzése.....	18
Mérgezés elkerülése.....	20
Amit te tehetsz.....	22
Mi a tanulság?.....	24



Testünk CSODÁLATOS, és annyi mindenre képes... de néha megsérülünk.

Jaj! Áú! Oh! Ah! Emlékszel, hogy mikor ért utoljára valamilyen testi fájdalom? Talán rácsaptad az ajtót az ujjadra, vagy megfogtál egy forró tányért.

A fájdalom a test üzenete volt, hogy valami nincs rendben. Az üzenetet az agy kapta, jelezve, hogy "Gyorsan kapd el onnan a kezéd!" vagy "Tedd le a forró tányért!"

Néha a dolgok a test válaszához képest túl gyorsan történnek, és sérülést szenvedünk. Bőrünk lehorzsolódhat vagy megvághatjuk, egy izom elszakadhat vagy csonttörést szenvedhetünk. Ha testünk ily módon károsodik, ezt balesetnek nevezzük.

A sérülés lehet súlyos vagy könnyű, és sokféle módon keletkezhet. Például, megsérülhetsz kirándulás közben,

ha elesel, ha forró vizet öntesz magadra, bajba kerülhetsz úszás közben, vagy gépkocsi balesetet szenvedhetsz.

A közúti közlekedési balesetek, a fulladás, a tűz és forró folyadék által okozott égési sérülések, az esések és a mérgezés okoznak LEGGYAKRABBAN gyereksérüléseket.

Észreveszed az alábbi képen azokat a baleseteket, amelyek éppen most következtek be, vagy amelyek mindjárt meg fognak történni?



Miért történnek balesetek?

A balesetek nem véletlenül történnek. Megvan az okuk, és minden baleset az események olyan láncolata, amelynek végén valaki megsérül. Amit az emberek csinálnak, ahogyan azt csinálják, a tárgyak, amelyekkel valamit tesznek, és ahol azt végzik: mindennek van szerepe.

A rajzsorozat Glória sérülését meséli el. Számos oka van, hogy miért égett meg Glória ujjja. A zöld "buborékok"-ban elmondunk ezek közül néhányat – tudnál még más okokat is felsorolni?

Glória nem tudta, hogy a gyufa veszélyes lehet.

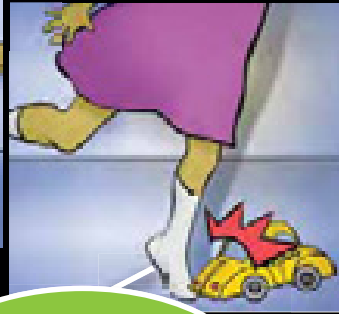
A gyufa rövid volt.

A konyhában sötét volt. Glória meglátta a gyufát az asztalon és elhatározta, hogy gyertyát gyújt



A gyufa gyorsan égett, így Glória futásnak eredt.

A padlón felejtettek egy játékot, amiben a kislány megbotlott.



A gyufát olyan helyen hagyták, ahol Glória használhatta.

Glória nem volt elég óvatos, égő gyufával eredt futásnak.

Fel tudod-e idézni azt a pillanatot, amikor megsérültél?

Hogyan sérült a tested? Mi volt az oka? Gondolkozz, mit csináltál és hol történt.

Ide rajzolhatod, vagy leírhatod a balesetedet.

A balesetekről általában

Nos hát, mennyire SÚLYOS a balesetek kérdése?

Számos sérülés jelentéktelen, testünk könnyen kiheveri őket. Például, ha elesel és lehorzsolódik a térded, varr keletkezik és bizonyos idő után megszűnik a fájdalom, begyógyul a seb.

Ugyanakkor a kellenél gyakrabban történnek balesetek, és ezek között vannak nagyon-nagyon súlyosak is. Ha a sérülés túlságosan nagy, előfordulhat, hogy soha nem gyógyul meg, vagy akár halálos is lehet. Évente több, mint 900.000 gyermek és tizenéves szenved halálos sérüléseket világszerte.

Ez azt jelenti, hogy majdnem két haláleset történik a nap minden percében. És ez csupán a "baleseti jéghegy" csúcsa. Minden gyermekre vagy serdülőn felül, aki életét veszti, rengeteg fiatal sérül meg.

A balesetek elkerülhetők!

Láthattuk, hogy minden baleset olyan események láncolata, amely sérüléssel végződik. Amit az ember csinál, ahogyan csinálja, amivel, és ahol csinálja, mind-mind a láncolat része. Ha a dolgok egy vagy több elemén változtatni tudunk, akkor megszakítjuk a láncolatot és elkerüljük a balesetet, vagy legalább mérsékeljük annak súlyosságát. Ezt nevezzük "baleset megelőzésnek".



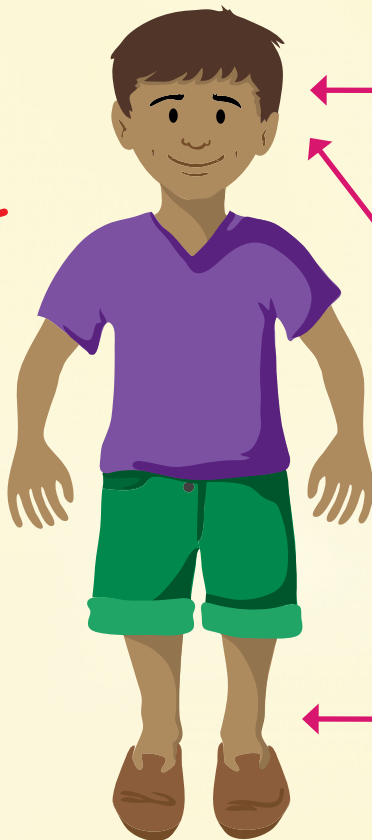
Nézd meg az alábbi képen az adott környezetet. Korábban is láttad, de ez a hely most már lényegesen biztonságosabb. Olyan változtatásokra került sor, amelyek megakadályozzák, hogy az itt élő gyermekek megsérüljenek.

Megjelöltünk néhányat - te is találsz még hasonló példákat?



A gyermekek NAGYOBB VALÓSZÍNŰSÉGGEL sérülnek meg, mint a felnőttek. Miért?

A kisgyermekek bőre vékonyabb mint a felnőtteké, és ez könnyen megsérülhet.



A gyermekek koponyája puhább és a testükhöz képest fejük nagyobb, mint a felnőtteké.

A gyermekek nem mindig tudják, mi a biztonságos - ezt még nem tanulták meg.

A gyermekek karja lába, keze, lábfeje és ujjai aprók, így beszorulhatnak kis nyílásokba, lyukakba.

A gyermekek alacsonyabbak, mint a felnőttek, így kevésbé észrevehetőek (például, az úton haladó gépjárművezetők számára) és rosszabbul látják, ami a környezetükben történik.



Egy felnőtt segítségével, aki megtanítja, miként lehetne a környezetet biztonságosabbá tenni

Jogszabály, ami előírja, hogy a mérgeket biztonságosan kell csomagolni

Szerte a világon, több 9 évnél idősebb gyermek veszíti életét balesetek, mint

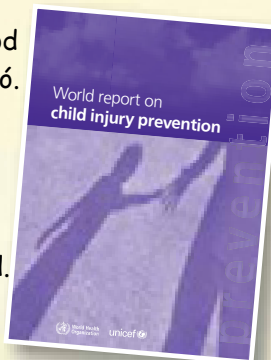
BÁRMELY MÁS OK

következtében.

A könyvről

Jogod van a biztonsághoz, és megtehető számos olyan változtatás, amivel biztonságod megőrizhető és sérülésed megakadályozható. Ezek közül néhányat szüleidnek kell megtenniük. Ők tarthatnak téged szemmel, ők biztosíthatják, hogy otthonotok biztonságos legyen, és ők taníthatnak meg arra, hogy milyen veszélyek leselkednek rád. Ebben tanáraid is segítségedre lehetnek.

A játék- és gépkocsi-gyárak gondoskodhatnak arról, hogy termékeik a lehető legbiztonságosabbak legyenek. Az ország vezetésével megbízott személyek, a kormány és a törvényhozók, biztonságunkat szolgáló törvényeket hozhatnak, például olyanokat, amelyek kimondják, hogy kerékpározáskor kötelező védősisak viselése és a gépkocsik nem haladhatnak olyan sebességgel, ami nem biztonságos. És biztosíthatják, hogy sérülés esetén a rendelkezésünkre álló kórházak, orvosok és ápolónők megfelelő ellátást nyújtsanak



De bármennyire is gondoskodik hazád és családod a biztonságodról, vannak lépések, amelyeket NEKED kell megtenned. Meg kell tanulnod vigyázni magadra, hogy a sérüléseket elkerüld. Ez a könyvecske ebben segít neked. A kiadványt a Gyermeksérülések megelőzéséről szóló 2008. évi világjelentéssel együtt adták ki, amelyben a világ minden tájáról gyűjtötték össze az információkat és ötleteket a gyermekek biztonságának javítására.

Reméljük örömeid leled abban, hogy többet tudhatsz meg a balesetekről és arról, hogyan lehet őket megelőzni. Érezd magad jól és légy biztonságban!

Minden oldalon találsz ilyen, a biztonságod érdekében óvatosságra intő, figyelmeztetéseket tartalmazó részt

A könyvben számos rajzos történetet találsz, melyeken gyerekek a világ minden tájáról megosztják veled saját élményeiket.

Mit tehetsz TE?

Fontos, óvatosságra intő figyelmeztetések:

- ▶ Használd a felszerelést - hacsak tudod, használd megfelelően a védőfelszerelést (a védősisakot és a fényvisszaverő mellényt).
- ▶ Játssz biztonságos helyen.
- ▶ Képezd magad - tanulj meg mindent a balesetekről és azt, hogy miként lehet ezeket megelőzni.
- ▶ Játssz óvatosan - dönts helyesen arról, hogy mi a biztonságos és mi nem az.
- ▶ Figyelj a kisebbekre, segítsd őket biztonságuk megőrzésében.
- ▶ Jegyezd meg: jobb a biztonság, mint a szomorúság.

Igaz történetek



Egyre több és több UTAT építenek,
amelyek segítségével mind távolabbra juthatunk el.

De ezeken az utakon minden második percben egy gyermek vagy egy tizenéves
hal meg BALESETBEN, további harmincnycs pedig SÉRÜLÉSEKET szenved.

Az alábbi állítások közül egy hamis. Kitalálsz melyik? KARIKÁZD BE!*

*Helyes válasz a lap alján.



A következő néhány oldalon bemutatjuk a gyalogosan, kerékpáron és gépjárműben közlekedő
gyermekre leselkedő veszélyeket. De először is, amiről beszélünk, az:

Te és a veszély!

A környező világ veszélyes lehet. Ez azt jelenti, hogy azok a helyek, ahol élsz és játszol, tehát az otthonok, az utak és a városok veszélyt rejthetnek. Például, az úton való átkelés mindig együtt jár a gázolás kockázatával.

A nagyforgalmú utakon, vagy ott, ahol nincs gyalogátkelőhely, mindig veszélyesebb az áthaladás.

Kormányok és vállalatok igyekeznek rendet teremteni és biztonságosabbá tenni a környező világot. Eközben meg kell tanulnod biztonságosan választani.

Például, útban az iskolába vagy áruházba, gondold át a veszélyeket és válassz olyan útvonalat, ami nem túlságosan kockázatos. Ha az út közepén haladsz át, vagy a parkoló autók között, komolyan ki vagy téve a gázolás veszélyének. Kevésbé lehet veszélyes a járdán való haladás, vagy az úton történő átkelés akkor, amikor mindkét irány jól belátható.

A legbiztonságosabb, - ha van -, a kijelölt gyalogátkelőhelyen való áthaladás.

Légy körültekintő: Válaszd a biztonságot!

A gyalogosbiztonság

A két-lábon JÁRÁS, egyike azon dolgoknak, amelyek az embereket az állatoktól megkülönböztetik. Azonban ez nem mindig olyan BIZTONSÁGOS, mint amilyennek látszik.

Gyalogosnak nevezzük az úton sétáló, lépkedő személyt. Világviszonylatban minden 10, sérülés következtében életét veszített gyermek és tizenéves közül 4 halálért személygépkocsival, vagy más járművel okozott gyalogos-gázolás felelős. Gázolás áldozatai lehetnek a gyermekek, miközben áthaladnak az úton, vagy ha az utcán, illetve a kocsí-feljárón játszanak. Vannak olyan helyek a világon, ahol a gyermekek az utcán is laknak, illetve gépkocsin, buszon és teherautón közlekedő embereknek adnak el árukat, ami azt jelenti, hogy az életük gyakran kockán forog. Azok a gyermekek is sokat tartózkodnak az úton, akik gyalog járnak távoli iskolába, vagy vizet kell hordaniuk. Van, ahol akár napi több órát is gyalognak.

Milyen gyakran kell a forgalom közelében gyalognod? Véleményed szerint, ez naponta összesen mennyi?

Válassz biztonságos útvonalat

Olvasd el a biztonságos útvonalválasztásra vonatkozó ötleteket a következő oldal "Mit tehetsz te?" részében. Mit gondolsz, az alábbi térképen, gyalog közlekedve melyik a legbiztonságosabb útvonal a házatok és a barátod otthona között?

Rajzold be a biztonságos útvonalat.



Minél GYORSABBAN halad egy gépkocsi, annál HOSSZABB időre van szükség a megállításához. Például, ha egy személygépkocsi óránként 32 km/óra sebességgel halad, a megállításához csak 3 gépkocsihossznyi távolság szükséges, viszont, ha sebessége 80 km/óra, ez a távolság már 13 gépkocsihossznyira növekszik.

Igaz történetek

Amélia, tízéves,
Amerikai Egyesült Államok

Améliának az iskola közelében lévő forgalmas úton kellett átkelnie, hogy a könyvtárba jusson. Az út szélén parkoló autóktól nem láthatta jól a közeledő gépkocsikat. De sietett is, így aztán nem nézett körül gondosan, mielőtt átszaladt az úton, és nem vehette idejében észre azt a kisméretű autót, ami elütötte. Nagy volt a riadalom! Szerencsére ebben az övezetben alacsony sebességkorlátozás volt érvényben, így csak zúzódásokat szenvedett.



Mit tehetsz TE?

HASZNÁLJ BIZTONSÁGOS ÚTVONALAT!

Ha gyalog mégis valahova, az útvonalad megtervezésekor figyelj a következő szabályokra:

- ▶ Csak akkor menj át az úton, ha feltétlenül szükséges!
- ▶ Ha teheted, használd a gyalogátkelőhelyet!
- ▶ Soha ne kelj át útkanyar közelében, illetve két parkoló kocsi között!
- ▶ Ha lehet, kerüld el a forgalmas és gyorsforgalmi utakat!
- ▶ Menj a járdán, illetve gyalogjárón, ha van ilyen. Ha nincs, haladj szorosan az út szélén, szembe a forgalommal (azaz a hozzád közeledő gépkocsik veled szembe közlekedjenek, és ne a te haladási irányoddal megegyezően).

Emlékszel-e olyan esetre, amikor majdnem elgázolt egy jármű? Hogyan történt?

Ha a saját KÖRNYEZETEDBEN LÉVŐ UTAKRA gondolsz, van-e ötleted, hogy hol lehetne egy „zebra”, azaz egy gyalogos átkelő kialakításával BIZTONSÁGOSABBÁ tenni az utat?

Állj meg, nézz körül és figyelj

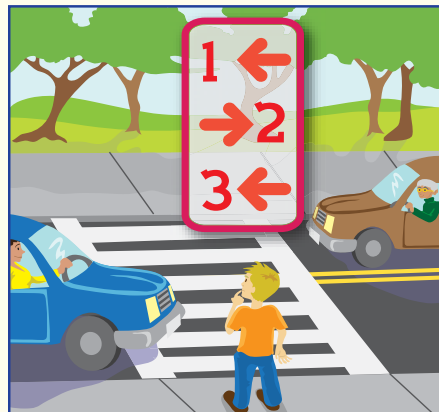
Mielőtt átmennél az úton a következőt kell tenned:

- ▶ Tarts egy nagy lépés távolságot a járda, illetve az út szélétől!
- ▶ A forgalom mindkét irányába nézz körül! A jobboldali részből kiderül, hogy melyik irányba kell először nézned. Hallgasd a gépkocsik és más, feléd közelítő járművek zaját is!
- ▶ Döntsd el, mikor haladhatsz át biztonságosan!
- ▶ Figyelj, miközben átmész az úton!

Melyik irányba kell először nézmem?

Magyarországon jobboldali közlekedés van érvényben, a gépkocsik az út menetirány szerinti jobb oldalán közlekednek. Ezért olyan úton, ahol két irányban közlekednek a járművek, vagyis a hozzád közeledő gépkocsik balról jobbra közlekednek, a következőt kell tenned:

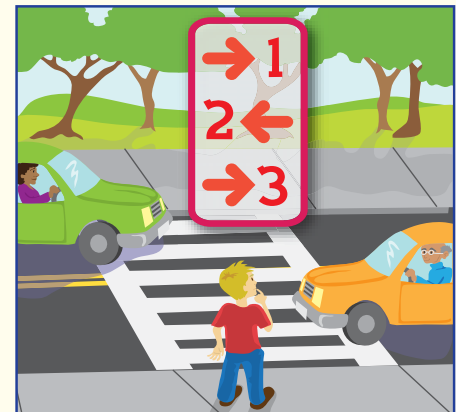
De légy óvatos! Előfordulhat olyan egyirányú utca, ahol a hozzád közeledő gépkocsik jobbról balra közlekednek. Ez esetben épp a fentiek fordítottját kell tenned. Sose alkalmazd tehát ezeket a szabályokat gépiesen, mindig légy óvatos, gondolkodj és figyelj!



- 1) Balra nézek.
- 2) Jobbra nézek.
- 3) Végző ellenőrzésként, még egyszer balra nézek.

BAL-JOBB-BAL

Ha egyik irányból sem jön semmi, akkor átmehetek az úton



Kerékpár-biztonság

Az első KERÉKPÁROK teljes mértékben fából készültek és "csontrázó"-nak nevezték őket, mert annyira „zötykölödtek”.

A modern kerékpárok simábban haladnak. A BIZTONSÁGRA azonban továbbra is ügyelni kell!

Légy te a példakép!

Az tekinthető példaképnek, akinek viselkedése mások számára mintaként állítható. Lehetsz a barátaid és a kisebb gyermekek példaképe, akik felnéznek rád, de lehetsz példakép akár a saját szüleid szemében is! Rajtad múlik, hogy jó, vagy rossz példát mutatsz. Dönts a jó mellett, azzal, hogy a sérülések megelőzése érdekében mindig megfogadod az itt felsorolt tanácsokat, például védősisakban kerékpározol és ott még át az úttesten, ahol az biztonságos. Így csökkented annak kockázatát, hogy megsérülj, és megakadályozhatod, hogy valaki más is megsérüljön!

Kerékpáron nagyszerűen lehet közlekedni; átlagosan, 5 perc alatt lehet megtenni egy olyan távolságot, amely gyalog 20 percet vesz igénybe, és környezetvédelmi szempontból a bringa lekörözi a gépkocsit. A kerékpár viszont nem játékszer, hanem jármű, és használata ennek megfelelően elővigyázatosságot igényel. Különösen veszélyes lehet az úttesten kerékpározni, hiszen a bringa az itt közlekedő járművek közül a legkisebb és a legkevésbé védett.

Mennyire biztonságosan kerékpározol?

Milyen gyakran fordul elő, hogy...	MINDIG	NÉHA	SOHA
1. Átgondolod az útvonaladat elindulás előtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meggyőződsz arról, hogy a kerékpáron minden rendben működik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Viseled a védősisakot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A kerékpáron jól látható, élénk színű ruházatot viselsz (országúton kötelező!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Figyelsz a forgalomra, és jelzel mielőtt elindulsz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tudod, mit jelentenek a közúti jelzőtáblák és az útburkolati jelek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tiszteletben tartod a közúti jelzéseket, beleértve a közlekedési lámpa tilos jelzését, és a kötelező megállásra utasító, úgynevezett stop-táblákat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sötétben használod a kerékpárod világítását	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nos, értékeld önmagad:

MINDIG: 5 pont	30+ Kiváló – nagyszerű, biztonságosan kerékpározol!
NÉHA: 3 pont	15-30 Kezdetnek jó, de lehetnél biztonságosabb.
SOHA: 0 pont	15-nél kevesebb Kell neked egyáltalán kerékpároznod? El kellene gondolkodnod azon, hogy mit tégy a nagyobb biztonság érdekében.

A kerékpárok száma világszerte meghaladja az EGYMILLIÁRDot. Csak Kínában több, mint 540 millió kerékpár van.

Igaz történetek

Atikul, tízéves, Bangladesh



Atikul egy forgalmas úton akart áthajtani a riksájával.



Az első kerekét elkapta egy túl gyorsan haladó autóbusz.



Atikul elesett és megsérült a keze. Nagyon fájt.

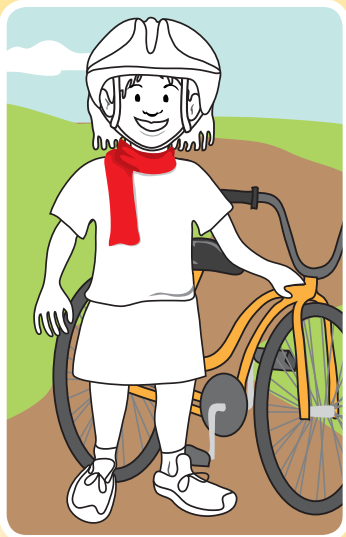


Arra jött egyik barátja, aki elvitte egy helybéli orvoshoz.

Viselj élénk színt, hogy lássanak

Mit tennél azért, hogy a két kerékpáros jobban észrevehető, illetve látható legyen? A baloldali kislány napközben az áruházba szeretne menni kerékpárral.

Hogy könnyebben észrevegyék, fehér vagy élénk színeket kell viselnie. A jobboldali kisfiú, sötétedés után kerékpáron jön haza az iskolából. Fényvisszaverő dzszekit vagy mellényt kell viselnie, vagy szokásos öltözetén valamilyen fényvisszaverő csíknak kell lennie. Rajz és színezés segítségével mutasd meg, miként lehetne fokozni a biztonságukat.



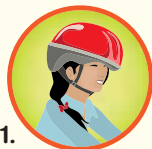
JEGYEZD MEG: GYALOGLÁSKOR IS FONTOS, HOGY JÓL LÁSSANAK!

Viselj védősisakot

A védősisak viselése akár 88%-kal is csökkentheti a súlyos sérülés kockázatát. Azonban ahhoz, hogy megvédjen, helyesen kell viselni. Győződj meg arról, hogy valóban kerékpáros-sisakot használsz, és ne feledd el bekapcsolni az állad alatti rögzítő pántot. A sisak a fejedben ne legyen túlságosan hátra-, illetve előretolva. Úgy legyen beállítva, hogy takarja a homlokod, de legyen körülbelül két ujjnyi távolságra a szemöldöktől.

Karikázd be azt a képet, amely a sisak helyes viselését ábrázolja.

A választ a lap alján találod.



1.



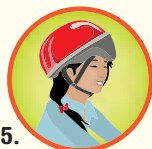
2.



3.



4.



5.



6.

Előfordult-e, hogy bajba kerültél kerékpározás közben?
Mi történt?

Mit tehetsz TE?

Mindig:

- ▶ Viselj védősisakot!
- ▶ Haladj a forgalommal azonos irányba!
- ▶ Ha van rá lehetőség, haladj a kerékpársávban vagy kerékpárúton.. Ha nincs, kerékpározz a lehető legközelebb az út széléhez!
- ▶ Kanyarodási szándékodat kézmozdulattal jelezd!
- ▶ Nézz hátra a vállad mögött, és tekintsd át a forgalmat magad mögött mielőtt kanyarodnál!
- ▶ Tartsd tiszteletben a forgalmi jelzéseket! Állj meg minden STOP táblánál és a piros fényjelzésnél!
- ▶ Állj meg, és tekintsd át a forgalmat, mielőtt kihajtasz egy utcára!
- ▶ Lehetőleg ne kerékpározz sötétben! Ha mégis meg kell tenned, használd a kerékpár világítását és prizmaíát, és viselj fényvisszaverő öltözetet.

Utاسبiztonság

Egyes helyeken a
gyermeket minden nap
gépkocsival SZÁLLÍTJÁK
iskolába...

Máshol a motorkerékpár
gyakoribb, mint a gépkocsi,
és van úgy, hogy az
EGÉSZ CSALÁD
együtt utazik.

Az alábbi, több válasz lehetőségét felkínáló kérdéssor alapján ellenőrizd a gépjárművekkel kapcsolatos ismereteidet. A válaszokat a lap alján találod meg.

Karikázd be a helyes válaszokat.

1. Körülbelül hány évvel ezelőtt jelent meg az első gépkocsi?

2.000, 200, 2 évvel ezelőtt

2. Mivel hajtották az első gépkocsikat?

Cukorral Gőzzel Napenergiával

3. Jelenleg hány gépkocsi van megközelítőleg a világon?

600 600ezer 600 millió

Gépkocsi vagy motorkerékpár utasaként mindig veszélyben vagy. Gépjármű-balesetekben évente ezrével halnak és sérülnek meg gyermekek. A fiatal járművezetők is veszélyben vannak. Tény, hogy a 15-19 év közötti járművezetők nagyobb valószínűséggel veszítik életüket közúti balesetben, mint az idősebbek. Szerte a világon mérnökök dolgoztak azért, hogy a gépkocsik és a motorkerékpárok biztonságosabbak legyenek, mégis vannak dolgok, amiket a biztonság érdekében neked kell megtenned.

Változó Világunk !

Környező világunk egyre forgalmasabbá és zsúfoltabbá válik. Ma milliárdokkal több ember él a Földön, mint száz évvel ezelőtt. Gyorsabb gépkocsikon, teherautókon, vonatokon és repülőgépeken kerülünk egyre közelebb egymáshoz. Naponta különböző helyeken élő emberekkel kerülünk kapcsolatba. Például, a családot egyik tagja olyan gyárban dolgozhat, ahol játékokat készítenek. A játékokat teherautókra rakhatják, és messze szállíthatják őket, akár több országon keresztül, mielőtt az áruházakba kerülnének. Mindez zsúfoltabbá és veszélyesebbé teszi az utakat. Sok család vidékről a városba költözik, hogy az ottani gyárakban dolgozhasson. A városok rendkívül zsúfoltak lehetnek. Előfordulhat, hogy a családot olyan épületekben kénytelenek élni, amelyek nem biztonságosak, ahol nagyon gyakoriak a gyermekbalesetek. A jó közlekedési lehetőségekkel rendelkező világunkban fontos tudnunk, hogy mit szeretnénk, és mit teszünk. Bárhol is élünk, cselekedeteink hatással vannak azokra, akiket ismerünk, és akik tőlünk távol élnek.



Valami hiányzik!
Tudnád javítani ezeket az embereket a biztonságát?
Rajzolj biztonsági övet a gépkocsiban ülő családtagokra, és bukósíjakot a motorkerékpáron utazókra.
Ezek a képek segítségedre lehetnek:



Mennyire vagy segítőkész utas?

Ha gépkocsiban illetve motorkerékpáron utazol, milyen gyakran ...

	MINDIG	NÉHA	SOHA
Viseled a biztonsági övet vagy a védősíkat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Az út járda felőli részén, és a forgalomtól távol szállsz be és ki a kocsiba/kocsiból (vagy fel és le a motorkerékpárra/motorkerékpárról)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hagyod, hogy a járművezető a vezetésre összpontosítsa figyelmét (azaz, nem beszélsz állandóan, játszol túl elevenen, vagy hallgatsz hangos zenét)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Segítesz azzal a járművezetőnek, hogy figyeled a közúti jelzőtáblákat, ha erre megkér	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viszel magaddal az útra olyan apró tárgyakat, amelyekkel jól elfoglalod magad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nos, értékeld önmagad:

MINDIG: 5 pont	20+ Kiváló - remek utas!
NÉHA: 3 pont	10-20 Kezdetnek jó, de több segítőkészség is lehetne benned.
SOHA: 0 pont	10-nél kevesebb. Vigyázz! Nem teszel eleget a biztonságodért!

Mit tehetsz TE?

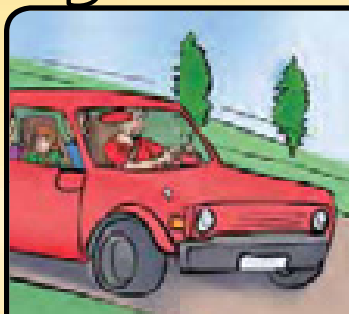
Mindig:

- ▶ Használd a biztonsági övet, ha gépkocsival utazol!
- ▶ Használd a biztonsági gyerekülést, ha szükséges. A gyermekeknek általában 8-12 éves korukig - amíg nem elég magasak a felnőtt biztonsági öv viseléséhez - külön gyermekülést kell használniuk.
- ▶ Utazz a gépkocsi hátsó ülésén - ott nagyobb biztonságban vagy, mint elől!
- ▶ Ha motorkerékpáron utazol, használj bukósíkat!
- ▶ A fenti szabályok többségét Magyarországon törvény írja elő.

Ha a biztonsági övet helyesen csatolod be, 40%-kal KISEBB A VALÓSZÍNŰSÉGE, hogy egy baleset során megsérülsz.

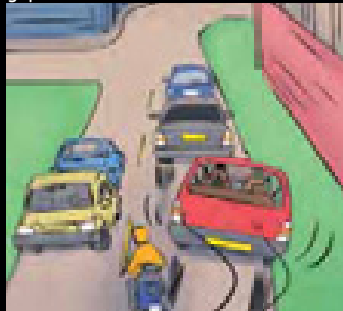
Emlékszel-e olyan esetre, amikor jármű utasaként átéltél balesetet, vagy majdnem balesetet szenvedtetek? Hogyan történt?

Igaz történetek



Lucia nagybátyja gyorsan hajtott, amikor a társaságot egy partira szállította.

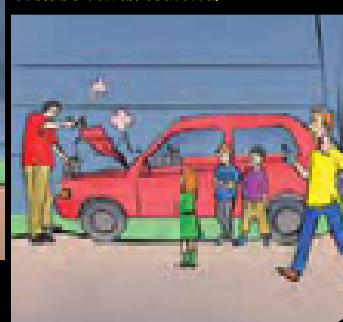
Hirtelen megtorpant a forgalom! A vezető elvesztette uralmát a gépkocsi felett



Nem gépkocsinak, hanem az oldalfalnak ütköztek.

Lucia, nyolcéves, Olaszország

Mindenki megúsza, mert a biztonsági övek be voltak csatolva.



A fulladásos balesetek megelőzése

Az embereknek az élethez vízre van szükségük...

Tudtad, hogy az emberi test 60%-a víz? Napi 2-4 liter folyadékot kell meginnod ahhoz, hogy a tested megfelelően működjék.

Tudsz-e rajzolni, vagy fel tudsz-e sorolni más példákat a víz felhasználására?

Mosdás Mosogatás



A FÖLD
KB.
70%-ÁT
VÍZ
BORÍTJA.

Mit gondolsz,
ez összesen
mennyi víz
naponta?

...a víz azonban veszélyes is lehet.

Az ember a víz alatt nem tud lélegezni, és megfullad, ha víz kerül a tüdejébe. Majdnem minden harmadik percben meghal egy gyermek valahol a világon fulladás következtében. Ez évente több, mint 175.000 gyermek és tizenéves. További 2-3 millió bajba kerül a vízben, és majdnem megfullad.

Miért fullad meg olyan sok fiatal?

A gyermekek többsége saját lakóhelyén, vagy otthonában fullad meg, miközben napi tevékenységét végzi: játszik, mos és dolgozik. Az ábra bemutat néhány veszélyes helyzetet.

Karikázz be más, lehetséges veszélyhelyzeteket.

Ezek mitől kockázatosak?

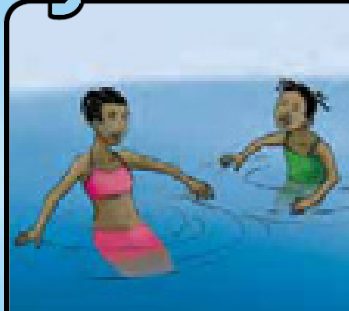
Vannak a világon olyan helyek, ahol a gyermekeknek minden nap vizet kell hazahordaniuk.

Vezetékes és csapvíz helyett, sokan a kutacról hozzák a vizet és nagy tartályokba, ciszternákba gyűjtik. A gyermekek ilyen tartályba esve megfulladhatnak.

A kisbábák és a kisgyermekek a nagyon kis vízbe is belefulladhatnak, ezért sohasem szabad őket magukra hagyni.

Egyes helyeken a gyermekek az úszómedencébe fulladhatnak.

Igaz történetek



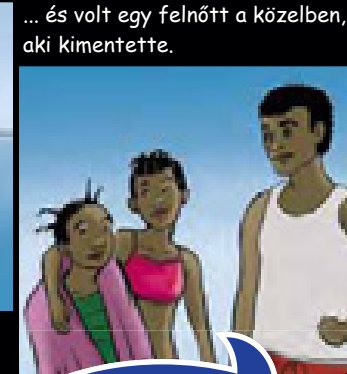
Belinda úszni ment a nővérel.



Nem vette észre, hogy mély a víz.



Szerencsére, nővére segítségért kiáltott ...



Belinda, ötéves, Kenya ... és volt egy felnőtt a közelben, aki kimentette.

Hogyan előzhetjük meg a fulladásos gyermekbaleseteket?

Tedd biztonságosabbá a környezetet!

Figyeld meg a fulladásos veszélyhelyzeteket ábrázoló képet. Biztonságosabbá teheted a helyszínt, ha berajzolod az alábbi biztonsági eszközöket. Szerinted hol van rájuk legnagyobb szükség?



Felnőtt, aki vigyáz a víz közelében lévő gyermekekre



Fedő, amivel a ciszternák, kutak vagy más víztartályok letakarhatóak, és szivattyú szívja ki a vizet



Föld vagy kövek, melyekkel a nagy tócsák és használaton kívüli tavacskák feltölthetőek



Kerítés, ami megakadályozza, hogy a gyermekek kimenjenek az udvarról, illetve, hogy a tavacskákhoz, medencékhez menjenek



Biztonsági eszközök, mint például kötelek, mentőövek, és mentőmellények a természetes vizek környékén

Feladat: Rajzold le, hogy a környezetekben melyek a fulladásos balesetek szempontjából veszélyes helyek, medencék vagy folyók. Jelezd a fenti jelképekkel, hogy mi történt eddig a biztonság érdekében. Szerinted milyen változtatásra van még szükség? Használj más színt a saját ötleteid ábrázolására.

Emlékszel olyan esetre, amikor fürdés közben bajba kerültél? Mi történt?

Mit tehetsz TE?

Ha elmúltál ötéves, meg kell tanulnod úszni, és a vízben „taposni”. (Ez azt jelenti, hogy a kezed és lábad mozgásával egyenesen tartod magad a vízben, úgy, hogy a fejed a felszínen maradj.)

Mindig:

- ▶ Bizonyosodj meg arról, hogy vigyáz rád egy felnőtt, miközben úszol, vagy játszol a vízben, és maradj ott, ahol szemmel tarthatnak!
- ▶ Óvatosan lépj a vízbe, ha nem tudod milyen a meder, vagy milyen mély a víz!
- ▶ Csónakban viselj mentőmellényt!

Soha:

- ▶ Ne ússz egyedül!
- ▶ Ne ússz ismeretlen helyen anélkül, hogy először egy felnőtt ne ellenőrizte volna a vizet!
- ▶ Ne lökj be senkit, és ne ugorj rá senkire úszáskor, illetve játék közben!

Ha baj van:

- ▶ Hangosan kiálts segítségért, ha a vízben bajban vagy!
- ▶ Kiabálj segítségért és hívd oda az első felnőttet, akit elérsz, ha észreveszed, hogy valaki bajba került a vízben! Ne próbáld őt magad megmenteni!



Néhány tizenéves segít a családnak a halászatban. Ez azonban veszélyes lehet, ha a csónak régi, nem biztonságos és túlterhelt.

Tudtad-e, hogy bőröd a verejték segítségével hűti szervezetedet, és védelmet nyújt a baktériumokkal szemben is? Testednek ezt a fontos részét az ÉGÉS károsíthatja.

Az égés olyan sérülés, melynek során a keletkezett hő bőrsérülést vagy tüdőkárosodást okoz. Sokan égetjük meg ujjunkat vagy szánkát forró étellel. Az égés azonban sokkal súlyosabb is lehet. Égés következtében szerte a világon óránként körülbelül 11 gyermek és tizenéves hal meg. Ez évente több, mint 95000 halálesetet jelent. Égési sérüléseket idézhetnek elő: forró tárgyak, folyadékok, tűz, vegyi anyagok, az elektromos áram és a nap. **Olvasd tovább a könyvet, és többet fogsz tudni az égési sérülések három gyakori okáról.**

A TŰZ

▶ **Vannak, akik kisebb tüzet, vagy nyílt lángot használnak főzéskor, illetve így fűtik vagy világítják otthonukat. Ha a főzés vagy fűtés céljára szolgáló tűz közelében tartózkodsz, különösen óvatosnak kell lenned, hogy meg ne éged magad!**

Tűzesetek véletlenül is keletkezhetnek, például rosszul elfújta gyufa, elnyomott cigaretta, vagy egy, a szobában őrizetlenül hagyott gyertya miatt. A kis tűz gyorsan fékezhetetlenné válhat, és súlyos, veszélyes sérülést okozhat.



A FORRÓ VÍZ

▲ **A forró víz, vagy más folyadékok által okozott égést forrázásnak nevezzük. A teáskannából, csészéből vagy lábosból kilöttyenő vízzel leforrázhatod magad. A vezetékből kifolyó, vagy a mosdókagylóban, illetve a kádban lévő víz is lehet annyira forró, hogy megégesse a bőröd.**

TŰZIJÁTÉKOK

▼ **Ünnepségek alkalmával világszerte tartanak tűzijátékokat. Házi használatuk is egyre elterjedtebb. Ezek gyönyörűek, de nagyon veszélyesek, sőt halálosak is lehetnek. Váratlanul felrobbanhatnak, és a szikráktól meggyulladhat a ruhánk.**



Az égésekről bővebben

Hogy többet tudj meg az égésekről, kösd össze vonallal a baloldali számozott részeket, amelyek a mondat elejét tartalmazzák, a mondat második, betűvel jelölt, jobboldalon lévő megfelelő részével. A válaszokat a lap alján találod.

Kisgyermekes esetében az égések csaknem 75%-át okozza

1

A hatalmas tűz. Erre otthon tűzjelző figyelmeztethet, ha alvás közben történik

Ha rád ömlött a forró víz, egy másodpercnél rövidebb idő alatt

2

B sűrű fekete füst keletkezik. Az ilyen füstben nem látsz, és nehezen tájékozódsz. Hasalj a földre, ahol alacsonyabb a hőmérséklet, van oxigén, és kússz ki!

Egy kis lángból már 30 másodperc alatt keletkezik

3

C teljesen megégetheti a bőrödét. Légy különösen óvatos, ha a közeledben valaki főz, vagy forró italt tart a kezében!

A tűz fellobbanását követő néhány percen belül az egész házban

4

D forró folyadék, forró csapvíz, vagy gőz. Ha leforráztad magad, a megsérült testfelületet azonnal tartsd hideg víz alá!

Emlékszel olyan esetre, amikor majdnem megégetted magad? Hogyan történt?

Mit tehetsz TE?

Mindig:

- ▶ Ellenőrizd a víz hőmérsékletét, mielőtt beszállsz a fürdőkádba, vagy a zuhany alá állsz!
- ▶ Legyen a házból kivezető menekülési tervetek tűz esetére! Beszéld meg a szüleiddel, hogy az egyes szobákból hogyan lehet kimenekülni! Győződj meg róla, hogy a család összes tagja ismeri ezt a tervet, és időről-időre gyakoroljátok!
- ▶ Használjok füstjelzőket! Kérdezd meg a szülőktől, hogy van-e füstjelző nálatok! A füstjelzők előre jelezhetik a tüzet és megmenthetik az életedet.
- ▶ Hűtsd le a vízzel és tartsd tisztán a bőr felületét, ha megég valaki! Ne kend be krémmel, vagy olajjal az égett felületet!

Soha:

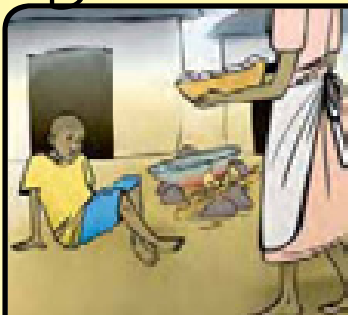
- ▶ Ne játssz gyufával, cigarettával, öngyújtóval, gyertyával, petárdával vagy nyílt tűzzel!
- ▶ Ne hagyj felügyelet nélkül égő gyertyát vagy tüzet olyan helyiségben, ahol senki sem tartózkodik!
- ▶ Ne tégy hirtelen mozdulatokat olyan személyek közelében, akik forró italt tartanak a kezükben, sem a konyhában, ahol főznek, sem nyílt láng közelében!

Tűz esetén:

- ▶ Gyorsan menekülj ki!
- ▶ Soha ne rejtőzz el égő épületben!
- ▶ Semmilyen okból kifolyólag ne térj vissza égő épületbe, ahonnan egyszer már kimenekültél!
- ▶ Tűzben soha ne állj fell! Kússz a füst alatt és próbáld a szád elé tartani valamit!

Igaz történetek

Kwesi, tízéves, Ghana



Kwesi a tűz mellett ült, ahol víz forrt egy edényben.



Az edényt nem tették jól a tűzre, és hirtelen leborult.



A forró víz Kwesi lábára ömlött.



Fájt! Kwesi édesanyja hideg vízzel hűtötte az égést.

Az ELESÉS TERMÉSZETES velejárója annak, hogy megtanulunk járni, futni és ugrálni. Az esések azonban néha SÚLYOS sérüléseket okozhatnak.

Az elesés vagy leesés többnyire nem okoz fájdalmat, vagy csupán kis sérüléssel illetve horzsolással jár. Az esések azonban veszélyesebbek is lehetnek. Évente több, mint 47000 gyermek és tizenéves veszíti életét világszerte valamilyen esés következtében. Ennél is többen szenvednek csonttörést vagy fejsérülést. Van olyan ország, ahol a baleset miatt kórházba szállított gyermekek fele elesett vagy leesett valahonnan.

Igaznak, vagy hamisnak gondold a következő, eséssel kapcsolatos megállapításokat?

Karikázd be az igaz vagy a hamis szót.

A válaszokat megtalálod a lap alján.

1. Elesésnek számít, ha hirtelen a földre, vagy a padlóra zuhansz.

Igaz

Hamis

2. Minél nagyobbat esel, annál kisebb a sérülés.

Igaz

Hamis

3. A világon óránként öt gyermek vagy tizenéves veszti életét elesés következtében.

Igaz

Hamis

Bárhol eleshetünk. Figyeld meg az alábbi képet! **Tudnál-e mutatni olyan helyzeteket, amikor eleshetnél, ha éppen ott játszánál?**

A kisbabák és a kisgyermek akkor is megsérülhetnek, ha nem túl magasról esnek le - például egy székről, ágyról vagy a pelenkázó asztalról. Nézd meg újra az alábbi képet! **Jelölj meg minden olyan helyet is, amely a magára hagyott kisbaba számára lehet veszélyes!**



A kortársak nyomása

Atult két barátja arra akarja rávenni, hogy felmásszon velük a háztetőre. Az azonos korú, gondolkodású barátokat, osztálytársakat szokás "kortársaknak" is nevezni, így amit csinálnak, azt időnként "kortárs hatásnak" vagy "nyomásnak" is hívják.

Mindannyiunkkal előfordult, hogy követtük a barátainkat - mivel azt szerettük volna, hogy kedveljenek minket, be akartunk illeszkedni, vagy attól tartottunk, hogy ellenkező esetben kigúnyolnak. Ez egy bizonyos mértékig természetes. Azonban vigyáznunk kell, hogy társaink ne beszéljenek rá olyasmire, ami nem biztonságos, vagy ellenkezik azzal, amiről úgy érezzük, hogy helyes. Kezdetnek jó, ha olyan barátokkal töltöd a szabadidődöt, akikkel biztonságban

érezed magad. S bár Atul jól érezte magát a barátaival kertjükben, mégis nehéz helyzetbe került. Az utolsó rajz mutatja, hogy Atul végiggondolja, milyen veszélyei vannak, ha felmászik a háztetőre. Nem akarja a sérülését megkockáztatni csak azért, hogy befogadják, így hát meg kell találnia a módját, hogy nemet mondjon. **Te mit mondanál?**



Atul, otthon, a ház mögött játszik két barátjával.



Tudjátok mit? Innen felmászhatunk a tetőre.

Tényleg!



Na mi az? Félsz? GYERE!



Igaz történetek

Niam, 7 éves, Bangladeshből

Niam két barátjával játszott. Az egyik rávette, hogy mászzon fel a szilvafára. Miután leszedett néhány szilvaszemet, Niam le akart mászni. A barátai egy kis asztalt tettek a fa alá, hogy arra ugorjon. Amikor az asztalra lépett, az felborult, és ő az asztal fém részére esett! A jobb lábán súlyos törést szenvedett, és jelenleg gyógyulása érdekében orvosi kezelés alatt áll.



Emlékszel-e olyan esetre, amikor nagyot estél? Hogyan történt?

Mit tehetsz TE?

Mindig:

- ▶ Játssz körültekintően
 - lökdösődés, taszigálás miatt eleshetsz!
- ▶ Állj sorba türelmesen játszótéri játékoknál!
- ▶ A lépcsőn, padlón ne hagyj játékokat vagy más olyan tárgyat, amiben megbotolhatsz!
- ▶ Kapszkodj a korlátba, amikor a lépcsőn felfelé illetve lefelé mégy!
- ▶ Úgy kösd meg a cipőfűződet, hogy ne botolhass meg benne!

Soha:

- ▶ Ne játssz az ablakban, ne hajolj át az erkély korlátján, a tüzlétrán, vagy a tető szélén!
- ▶ Ne játssz veszélyes helyeken, mint például építkezéseken, vagy elhagyott házak területén!

Mérgezés megelőzése

Óvakodj a **MÉRGEK**-től! Sok, naponta látott és használt anyag lehet mérgező, még akkor is, ha nem tűnik **VESZÉLYES**-nek!

Mik is a mérgek?

A mérgek olyan szer, amely betegséget, sőt akár halált is okozhat, ha lenyeljük, belélegezzük, bőrünkre kerül, vagy szemünkbe fröccsen.

Mit gondolsz, ezek közül mi **NEM** mérgező?



kígyómarás



patkánymérgek



egy doboz gyógyszer



egy növény

Jól tippeltél!

Bizonyos esetekben ezek **MIND** lehetnek mérgezőek. A mérgek megtéveszthetnek minket, hiszen mindenhol fellelhetők: a konyhában; a pajtában; a parkban. Sokféle formában és méretben bukkanhatnak fel. Kellemes lehet az illatuk vagy ízük, és lehetnek láthatatlanok.

Mérgezés következtében szerte a világon naponta 125 gyermek és tizenéves hal meg. Főleg a kisgyermekek vannak veszélyben, mivel mindent a szájukba vesznek, még azt is, amiről nem tudják, hogy micsoda. Az alkoholt és a drogokat kipróbáló serdülők is veszélyben vannak.

Fontos!

Amit a biztonságról tanultál, az életet menthet! Csökkentheted a rád leselkedő veszélyeket és megőrizheted saját biztonságodat.

De ez még nem minden. A családon, illetve a környezeten belül is hasznosíthatod az ismereteidet a többi gyermek javára. Lehetőség van arra, hogy:

- ▶ Terjeszd az ismereteket
- mondd el testvéreidnek és barátaidnak, miként lehetnek biztonságban!
- ▶ Ha bármilyen veszélyt észlelsz, mondd el egy felnőttnek (pl. ha nem biztonságosan tárolt mérgegre bukkanasz)!
- ▶ Beszélj meg szüleiddel, miként lehetne otthonotokat biztonságosabbá tenni!
- ▶ Fogalmazd meg levélben, mit kellene megváltoztatni a környezetekben
- a parkban és az utcákon!
Kérdezd meg egy felnőttől, kinek küldheted el a leveled!

A halálos mérgezések több, mint 10%-a a gyerekeket és tizenéveseket érinti.

Mérgek felismerése

A mérgek lehetnek:

Szilárdak - A szilárd halmazállapotú mérgek lehetnek sűrű, nyúlós, vagy por alakú.

Ide tartoznak a pirulák, a tisztító porok, a növények, bogycsok és a gombák.

Folyadékok - A folyékony mérgek lehetnek krémszerűek vagy folyékonyak, mint a víz.

A színük bármilyen lehet. Ilyen folyékony mérgek a padlófényesítők, a köhögés elleni szirupok (túladozás esetén), a lámpaolaj és a kigyók és rovarok mérge.

Permetek - Ezek a mérgek szórófejes tartályban vagy üvegben találhatóak és ide tartoznak a hajlakkok, a bútorfényesítők és a rovarirtó szerek.

Láthatatlanok - Nem észlelhetőek sem szemmel, sem szaglással, sem érintéssel.

Égés során láthatatlan mérgek kerülnek a levegőbe. Füsttel

keveredhetnek, vagy járó motor esetén a kipufogógázzal távozhatnak.

Igaz történetek

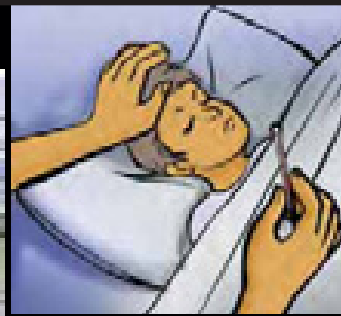
Mauro, 3 éves, Mexikó



Mauro talált egy koszos játékot, amire ráömlött valamilyen vegyszer.



A játékot a szájába vette és így lenyalta róla a mérget.



Nagyon megbetegedett és kórházba került.



Szerencséjére egy orvos meggyógyította, és most már jól van.

Most, hogy már többet tudsz a mérgekről, figyeld meg az alábbi képet! Felismered a mérgeket? Be tudod karikázni azokat? Legalább 10-et találhatsz!



Most nézd meg az alábbi képet. Észreveszed a változásokat, amelyekkel biztonságosabbá tették a konyhát? Legalább 9-et találhatsz.



Emlékszel-e olyan esetre, amikor valamilyen mérget megbetegített? Mi történt?

Mit tehetsz TE?

Egyes országokban működnek mérgezés-központok, amelyek tájékoztatást adnak, és segítséget nyújtanak mérgezések esetén. Derítsd ki, hogy van-e a nálatok ilyen, és ha igen, tudd meg a telefonszámát és tartsd azt saját otthoni telefonszámmal egy helyen!

Mindig:

- ▶ Kérdezz meg egy felnőttet, ha valamiről nem tudod megállapítani, hogy mi az!
- ▶ Szólj egy felnőttnek, ha úgy gondolsz, hogy találtál valamit, ami mérgező lehet!

Soha :

- ▶ Ne érints, szagolj, vagy ízlelj meg olyasmit, amiről tudod, hogy mérgező, és ne is játssz ilyenekkel!
- ▶ Ne végy olyasmit a szádba, amiről nem tudod, hogy micsoda!
- ▶ Ne végy be gyógyszert, csak akkor, ha felnőttől kaptad!
- ▶ Ne hagyj mérgező anyagokat gyermekek közelében!

Segíthetek!

Ebben a könyvecskében számos olyan tanácsot tettünk közzé, amely segítségével elkerülheted a sérüléseket. Ennek ellenére történnek balesetek, és jó tudni, hogy mit tegyünk, ha valaki megsérül. Ezen az oldalon felkészítünk arra, hogy szükség esetén segítséget nyújthass.

Segíts, ha vészhelyzet van!



Mei Ling és Jing Jing az iskolába tartottak.



Nagy zajra lettek figyelmesek és hirtelen egy fiú feküdt előttük az úton. A kerékpárja összetört.



Jing Jing megszólította a fiút, hogy lássa jól van-e. A kisfiú sírt, reszketett, és a lábát fogta.



Jing Jing elszaladt, hogy egy felnőtt segítségét kérje, míg Mei Ling a fiúval maradt.



Amikor megérkezett a mentő, a hölgy azt mondta, hogy a kislányok a gyors segélyhívással valószínűleg megmentették a kisfiú lábát.

Vészhelyzet esetén gyorsan kell cselekedned! Ha súlyos sérülés okozza a vészhelyzetet, azzal segíthetsz, ha ugyanúgy jársz el, mint ahogyan azt Mei Ling és Jing Jing tették a kerékpáros kisfiú esetében. A következőket teheted:

1. Segítségért kiálthatsz. Ha senki sem jön, keress a közelben egy felnőttet, és fordulj hozzá!
2. Ha nem szükséges segítségért menned, maradj a sérült mellett!
3. Ne mozgasd a sérültet, mert ezzel súlyosbíthatod a helyzetet!
4. A sérültet takard be a dzsekiddel, takaróval, vagy valami mással, ha fázik!
5. Ha felnőtt segítség érkezik, kövesd az utasításait!

Tudnod kell, hová kell fordulnod!

Ha balesetet szenvedsz, vagy valaki más megsérül, az első dolog, amit tenned kell, hogy segítségért kiáltasz! Ha ez nem vezet eredményre, telefonon kell segítséget hívnod. Erre légy felkészülve! Vágd ki a jobboldalon lévő űrlapot, vagy készíts hasonlót, és írd rá a hasznos telefonszámokat! Ha kell, kérj segítséget egy felnőttől! Tartsd az űrlapot a saját telefonod közelében, vagy más biztonságos helyen!

Sürgősségi telefonszámok:

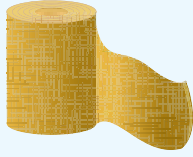
Rendőrség	107
Tűzoltóság	105
Mentők	104
Segélyhívó	112

Más fontos telefonszámok, például a szüleidé, valamelyik szomszédé, vagy a nagyszüleidé

Ha ott, ahol laksz, nincs telefon, kérd ki a szüleid, tanárod, vagy más felnőtt tanácsát, hogy ha bármi történik, kihez fordulj segítségért!

Legyen elsősegélynyújtó felszerelésed!

Kisebbségi sérülések, sebek, horzsolások ellátására jó, ha saját magad és a család rendelkezésére áll egy elsősegélynyújtó doboz. **Jelöld be azokat a tárgyakat, amelyeknek a családi elsősegélynyújtó készletben kell lenniük!**



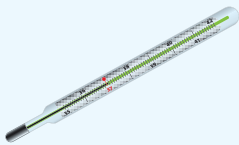
Tapasz



Fertőtlenítő



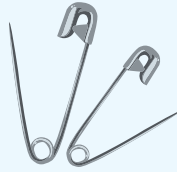
Egy doboz szódavíz



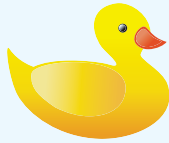
Hőmérő



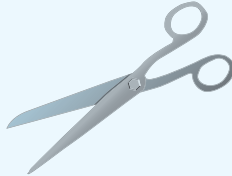
Rögzítő kötés



Biztosító tűk



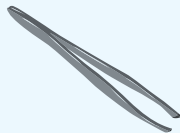
Egy gumikacsa



Olló



Gumikesztyű



Csipesz

Mit tehetsz TE?

Mindig:

- ▶ Tartsd a vészhelyzetben hívható telefonszámok listáját az otthoni telefonotok mellett!
- ▶ Legyen kéznél az elsősegélynyújtó dobozod!
- ▶ Kiálts segítségért vészhelyzet esetén!
- ▶ Ha ez nem hoz eredményt, menj, és keress a közelben egy felnőttet, vagy hívj segítséget telefonon!
- ▶ Tudj meg többet arról, hogy vészhelyzet esetén mi a tennivalód - képezd magad!
- ▶ Vigyázz, ne hogy megsérülj miközben másra segítesz! Például, soha ne térj vissza az égő épületbe, vagy mássz le egy összedőlt épületbe, ugorj vízbe, hogy valakit kiments, és soha ne szaladj ki valaki után az úttestre!

Előfordult már, hogy vészhelyzetben segítettél, vészhelyzetnek tanúja voltál? Mi történt?

Őrizd meg nyugalmadat - tiszta fejjel BIZTONSÁGOSABB DÖNTÉSEK-et hozhatsz. Ezért vészhelyzetben fontos a nyugalom megőrzése és a PÁNIK ELKERÜLÉSE!

Képezd magad!

Elsősegélynyújtás tanfolyam keretében több ismeretet szerezhetsz arról, hogy vészhelyzet esetén mi a teendő. Egyes országokban a gyermekeket elsősegélynyújtási ismeretekre oktatják, de ha nálatok nincs ilyen oktatás, ösztönözd valamelyik felnőtt családtagot, hogy ő vegyen részt ilyen képzésben! Ilyen képzést több helyen is szervezhetnek. A következő helyeken tarthatják:

- Mentőszolgálat
- A helyi Vöröskereszt szervezete
- Iskola

Mit tanultál meg eddig?

Ha óvatos vagy, biztonságban vagy

Megsérülhetünk, de ha a sérülésekről és megelőzésükről többet tudunk, megmenthetjük saját életünket, és mások életét is. Ez a könyvecske számos olyan tanácsot ad, amely segítségével a balesetek megelőzhetőek vagy mérsékelhető a súlyos sérülések valószínűsége.

Ellenőrizd ismereteidet, és karikázd illetve írd be a helyes választ!

A helyes válaszokat a lap alján találod.

1. Világszerte a baleset a gyermekkori halálesetek egyik fő oka.

Igaz Hamis

2. Kis tűzből gyorsan alakulhat ki hatalmas és veszélyes tűz. Melyik képen a legkisebb a valószínűsége annak, hogy tűz legyen?



3. A forró víz okozta égést forrázásnak nevezzük. A felsoroltak közül melyik okoz legkisebb valószínűséggel forrázást?

- Teáskanna
- Vízcsap
- Folyó
- Egy csésze tea vagy kávé

4. Túl forró fürdővízzel leforráztad a lábad. Amit tenned kell:

- Semmit.
- Tedd a lábad hideg vízbe.
- A leforrázott felületet kend be krémmel.

5. Barátaid olyasmire akarnak rávenni, amiről tudod, hogy veszélyes. Nemet akarsz mondani nekik. Melyik az a kettő az alábbi válaszok közül, amit mondhatsz?

- "Nos, rendben, ha akarjátok, hát megteszem."
- "Ha valóban a barátaim vagytok, nem erőltetitek."
- "Köszönöm, de én nem szeretném."

6. Biztonságos helyen akarsz a barátaiddal játszani. Az ábrákon láthatóak közül melyik a legbiztonságosabb?



7. Melyik mérgekkel kapcsolatos állítás HAMIS?

- Mérgek tárolására alkalmasak a zárt szekrények és a magas polcok.
- A mérgeknek jó lehet az illatuk és az ízük.
- Ha valamiről nem tudod, hogy micsoda, könnyen megtudhatod, ha a szádba veszed.
- A mérgek formája, mérete különböző, és akár láthatatlanok is lehetnek.

8. Segítesz öcsédnek a kerékpározáshoz felvenni a védősisakot. Mit NE mondj az alábbiak közül?

- Úgy tedd fel a sisakot, hogy az ne takarja el a szemedet, és a szemöldököd felett kétujjnyi távolságra legyen!
- Ne bajlódj azzal, hogy becsatolod a rögzítő pántot az állad alatt!

- A sisak a fejedben álljon vízszintesen, ne legyen előrehúzza, vagy hátratulva!
- Viseld mindig a védősisakot, ha biciklizel – így sokkal kisebb a valószínűsége, hogy súlyosan megsérül a fejed, ha elesel!

9. A biztonsági szabály kiegészítéséhez írd be a hiányzó szavakat:

Mielőtt az úton átmennél, a következőt kell tenned: **ÁLLJ MEG**, _____ és **FIGYELJ!**

10. Karikázd be azt a három képet, amely azt mutatja, hogyan lehetsz biztonságban a gépkocsiban vagy a motorkerékpáron.



11. Jelöld meg, hogy melyik igaz, illetve hamis az alábbi – fulladással kapcsolatos – állítások közül:

A legtöbb gyermek a lakhelye környékén, illetve otthonában fullad meg.

Igaz Hamis

Egyedül úszni biztonságos.

Igaz Hamis

A csónakban nincs szükség mentőmellényre.

Igaz Hamis

Soha ne lökj be másokat a vízbe, illetve ugorj rá másokra a vízben!

Igaz Hamis

12. Karikázd be azt a három választ, melyek segítenek, ha valaki súlyosan megsérült:

- Kiáltás segítségért!
- Vidd a sérültet biztonságosabb helyre!
- Ha fázik, takard be a sérültet a dzsekiddel!
- Ha felnőtt érkezik, kövesd az utasításait!

Válaszok: 1 I; 2 B; 3 C; 4 B; 5 B; 6 D; 7 C; 8 B; 9 NEZZ KÖRÜL; 10 A; 11 I; 12 A; 13 D; 14 D; 15 D; 16 D; 17 D; 18 D; 19 D; 20 D; 21 D; 22 D; 23 D; 24 D; 25 D; 26 D; 27 D; 28 D; 29 D; 30 D; 31 D; 32 D; 33 D; 34 D; 35 D; 36 D; 37 D; 38 D; 39 D; 40 D; 41 D; 42 D; 43 D; 44 D; 45 D; 46 D; 47 D; 48 D; 49 D; 50 D; 51 D; 52 D; 53 D; 54 D; 55 D; 56 D; 57 D; 58 D; 59 D; 60 D; 61 D; 62 D; 63 D; 64 D; 65 D; 66 D; 67 D; 68 D; 69 D; 70 D; 71 D; 72 D; 73 D; 74 D; 75 D; 76 D; 77 D; 78 D; 79 D; 80 D; 81 D; 82 D; 83 D; 84 D; 85 D; 86 D; 87 D; 88 D; 89 D; 90 D; 91 D; 92 D; 93 D; 94 D; 95 D; 96 D; 97 D; 98 D; 99 D; 100 D.

Jegyezd meg: Jobb óvatosnak lenni, mint búsulni!

- ▶ Használd a felszerelést – ha csak tudod, használj megfelelően a védőfelszerelést (a védősisakot és a fényvisszaverő mellényt)!
- ▶ Játssz biztonságos helyen!
- ▶ Képezd magad – tanulj meg mindent a balesetekről, és azt, hogy miként lehet ezeket megelőzni!
- ▶ Játssz óvatosan – dönts helyesen arról, hogy mi a biztonságos, és mi nem az!



© United Nations Children's Fund (UNICEF)
December 2008

Permission to reproduce any part of this publication is required.

Please contact:

Division of Communication, UNICEF

3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA

Tel.: (+1-212) 326-7434

Fax : (+1-212) 326-7518

Email: nyhqdoc.permit@unicef.org

Permission will be freely granted to educational or non-profit organizations. Others will be requested to pay a small fee.



Emberek szerte a világon dolgoznak azért, hogy biztonságosabb világban élj. A családot és a többi felnőtt minden tőle telhetően megtesz ennek érdekében, és neked azzal kell segítened őket, hogy megtanulj vigyázni magadra. Ha a biztonságot választod, segíthetsz a balesetek elkerülésében.

Ez a könyvecske tanít téged. A 2008. évi gyermekesérülések megelőzéséről szóló világjelentéssel együtt adták ki, amelyben a világ minden tájáról gyűjtötték össze a gyermekek biztonságának növelését szolgáló információkat és ötleteket.

United Nations Children's Fund

3 United Nations Plaza
New York, NY 10017, USA
Email: pubdoc@unicef.org
Website: www.unicef.org

World Health Organization

20 Avenue Appia
CH-1211 Geneva 27
Switzerland
Email: childinjury@who.int
Website:
www.who.int/violence_injury_prevention/child

ISBN 978-92-806-4366-4

© United Nations Children's Fund (UNICEF)
December 2008

