

Imikute ja  
väikelaste  
vigastuste  
vältimine



Brošüür on mõeldud imikute ja väikelaste vanematele, hooldajatele, lasteaiaõpetajatele ja teistele, kes tegelevad lastega.

Koostaja: Aidula-Taie Kaasik

Mürgistus- ja söövitushud koostaja: Mare Oder

Kujundus ja fotod: Sotapota OÜ

Toimetajad: Pille Javed, Aili Laasner

Kordustrükk: Terve Tegu OÜ 2011

Käesolev juhend on III väljaanne 2005. aastal OÜ Lege Artis poolt väljaantud juhendist. Kordustrüki väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa.

Vigastuste ennetamise alast nõu saate küsida oma pereõelt või perearstilt, imikute ja väikelastega juhtuvad õnnetused on välditavad. Tervisega seotud küsimuste korral on võimalik helistada ööpäevaringselt perearsti nõuandetelefonile 1220.

Tasuta jagamiseks.



## LAPSE VASTUVÕTLIKKUS VIGASTUSTELE

Imiku- ja väikelapseiga (0–3 eluaastat) iseloomustab terve rida selliseid kehalisi ja vaimseid iseärasusi, mis suurendavad vigastuse saamise ohtu ja teevad lapse vigastustele vastuvõtlikumaks.

- Oskus pöörata, roomata, kõndida ja ronida asetab lapse tihti ohtu, kuna ta ei oska veel ohtu tajuda, nii näiteks võib ta kukkuda diivanilt või redelilt, tõmmata endale riuli peale jms.
- Motoorsete oskuste paranemisel suudab väikelaps avada pudeleid ja ravimituube ning võib ennast mürgitada.
- Närvisüsteemi küpsemise perioodil on inimene tundlikum närvimürkide suhtes.
- Elundkondade ebaküpsus võib põhjustada mürgiste ainete suuremat imendumist ning ebapiisavat väljutamist organismist.
- Õhuke ja õrn nahk on tundlik kõrge ja madala temperatuuri ning kemikaalide suhtes.
- Kasvueas on õrnaks kohaks kasvuplaadid, mille vigastuse korral võib tekkida püsiv luufiguuri muutus.
- Suur pea suhteliselt väikese keha juures suurendab peavigastuste ohtu.
- Suhteliselt väike keha võrreldes peaga ohustab pea kinnijäämist (näiteks rõdupulkade vahele).
- Lapse väikeste mõõtmete tõttu märkavad sõidukijuhid teda halvemini.
- Higinäärmete nõrk töö suurendab ülekuumenemisohtu kõrge temperatuuri korral.
- Hingamisteede kitsus suurendab lämbumisohtu.
- Väiksem lihasmass ei võimalda vastu hakata kurja koera rünnakule või külmkappi kinni jäädes selle ust lahti lükata.

Lapsel ei ole veel küllaldaselt teadmisi, kogemusi ning oskust ohtu ja oma võimeid hinnata. Laps ei õpi teiste vigadest, ta teeb neid ise. Seejuures võib ainus ebasoodne keskkonnategur, näiteks rippuma jäetud kuuma triikraua juhe, põhjustada lapsele tõsiseid kannatusi või koguni surma. Seega, imikuid ja väikelapsi on vaja kaitsta õnnetuste ja eluohtlike olukordade eest.

Esimesel eluaastal areneb laps mitte päevade kaupa, vaid lausa iga minut. Sealjuures ei arene kõik lapsed ühesuguses tempos. Palju oleneb lapse temperamendist ja kehakaalust.

Ka väikelapse käitumine on sageli ettearvamatu. Turvalised käitumistavad ja turvavahendite harjumuslik kasutamine peavad kuuluma lastega perede igapäevaelu juurde. See ei ole kallis ega võta palju aega. Samas aga võib põhjendamatu muretus ja hooletus valusaid ning vahel koguni parandamatuid tagajärgi tuua.

Käesolev trükis peaks huvi pakkuma mitte ainult uutele, vaid ka kogenud lastevanematele ja kasvatajatele, kes hoolivad lapsest ning soovivad teda näha terve ning rõõmsana.

**Esmakordne pööramine võib olla täiesti ootamatu. Kui aga see on selge, siis on last ohtlik jätta isegi suure voodi keskele – laps jõuab voodi ääreni hõlmastavalt kiiresti!**



Kurb lastevigastuste statistika näitab, et seni on pööratud liiga vähe tähelepanu lapse turvalisusele.

Tänapäevaks on tõestatud, et enamik õnnetusi on välditavad. Vaja on vaid õppida kuulma, kui "õnnetus hüüab tülles". On loomulik, et enamik õnnetusi lastega toimub seal, kus laps veedab põhilise osa oma ajast. Seepärast on teatmikis tähelepanu keskmes ohud kodus ja koduümbruses.

## LÄMBUSOHUD

### Riietus

Vastsündinu ei oska veel esemeid haarata teadlikult, kuid tal on kaasasündinud haaramisrefleks. Kui pael satub pihku, siis vallandub refleks. Pael võib olla pihus nii tugevasti, et käte siputusliigutusega tõmmatakse näiteks mütsi või särgikinnise pael pingule ümber kaela (kägistusoh!). Ka hilisemas imikueas kätkevad pikad seotavad paelad endas ohtu: kui imik pöörab, keerduvad paelad kergesti ümber kaela. Seepärast tuleb imiku riietuses kasutada vaid lühikesi paelu, mis on tema käeulatusest kaugemal (näiteks kuklatagune seos).

Väikelapseas on isegi lühikesed paelseosed ohtlikud: need võivad jääda mänguhoos või ronides kuhugi kinni ja põhjustada kukkumise või rippuma jäämise. Mütsi (kapuutsi) paeltega või umbsõlme seotud salliga võib laps jääda kaelapidi rippuma ning saada tõsiselt viga või isegi lämbuda. Väikelapse mänguriietuses tuleb eelistada paelte asemel trukke, kindlasti peaks olema kapuuts trukkidega.

Mänguväljakul või puude otsa ronimisel on ohtlik ka kaitsekiiver, sellepärast peab väikelastel kasutama kiivrit, mis kuskile haakumisel ise avaneb.

## Mänguasjad

Lapse hingamisteed on kitsad. Maailma tundmaõppimiseks kasutatakse aga intensiivselt oma maitsmismeelt. Väikesele lapsele, eriti imikule, ei tohi anda väikesi esemeid ja mänguasju, mis suhu pistetuna võivad sattuda hingamisteedesse ja põhjustada lämbumise. Ohtlikud on ka purunenud mänguasjade tükikesed.

Väikesed esemed – nõöbid, metallrahad, pärlid, kivikesed jms – tuleb väikelastest eemal hoida.

## Maosisaldis

Mida noorem on imik, seda kergemini on ta "tühjakvalatav". See tähendab, et pärast söömist võib maosisaldis (eriti siis, kui on alla neelatud ka palju õhku) tulla suhu, kust see aga sissehingamisel võib sattuda hingamisteedesse. Oht tekib siis, kui imik pannakse kohe pärast söömist voodisse ja jäetakse üksi.

Maosisaldise hingamisteedesse sissetõmbamise vältimiseks tuleb hoida imikut pärast söötmist lühikest aega püstiasendis, et väljutada imemise ajal allaneelatud õhku. Siiski ei aita see alati ning igaühe juures. Imikut ei tohi kunagi jätta pärast söötmist üksi.

## Toit

Ka toidu(tükikeste) sattumist hingamisteedesse tuleb vältida. Seda ei juhtu, kui toit on eakohane ja lapsel on kujunenud õiged söömisharjumused. On oluline, et söömise ajal oleks rahulik ümbruskond. Väikelapsele tuleks õpetada, et ei tohi rääkida, kui toit on suus. Järsk sissehingamine seoses üllatuse, ehmatuse, naermise või rääkimisega võib kergesti viia suus oleva toidu lapse kitsasse hingekõrri. Väikelapsele ei tohi anda lutsukommi ega nätsu. Lapse jaoks võib osutada ohtlikuks ka joomine jooksmise või intensiivse rääkimise vahepeal: kiirustades läheb joodav kergesti kurku. Lapsel võib tekkida neelu ärritusest lihaste kramplik kokkutõmme ning koos sellega lämbumisoht.

## Plastikaatkatted ja -kotid

Madratsi kaitseks märgamise eest ei tohi kasutada suurt õhukest plastikaatkatet. See on mitte üksnes ebahügieeniline, vaid ohtlik igas eas imikule ja väikelapselegi. Kui plastikaat mingil põhjusel nihkub imiku nina ja suu ette, võib laps kergesti lämbuda, sest ta ei oska sellest vabaneda. Äärmiselt ohtlikud on plastikaatkotid: pähetõmmatud koti all võib suuremgi laps lämbuda. Seepärast tuleb kilekotid paigutada väikelastele kättesaamatusse kohta.

## Vann ja veekogud

Väikesed lapsed võivad uppuda isegi vaid 10 cm sügavuses vees: ehmudes kukkumisest või vettevajumisest võib tekkida järsk sissehingamisliigutus, millega tõmmatakse vesi kitsastesse hingamisteedesse – tagajärjeks on lämbumine.

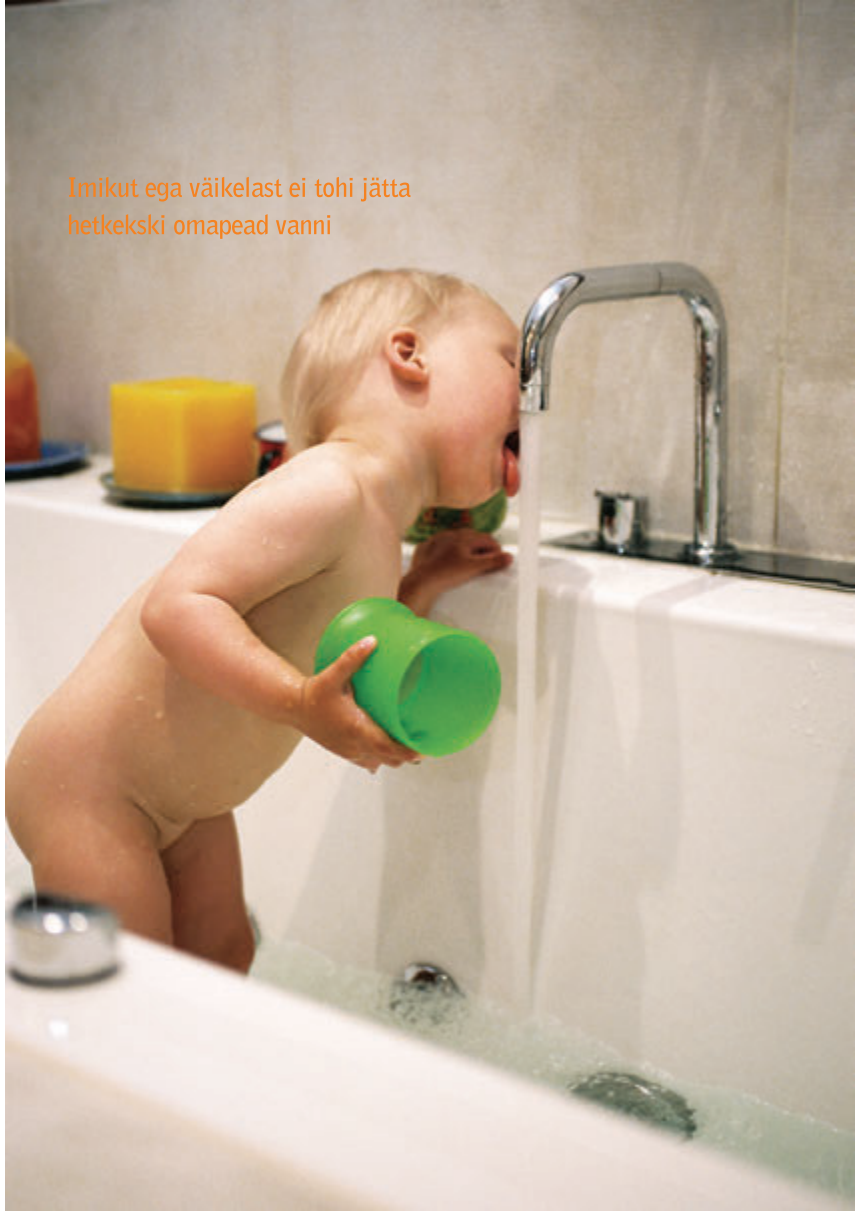
Kui kodu läheduses on tiik, järv, oja või mõni muu veekogu, tuleb hoolitseda, et laps ei pääseks järelevalveta nende lähedusse.

Rannas või veekogu ääres mängival lapsel tuleb hoida alati silm peal. Ujuvad mänguasjad võivad kergesti eemale triivida ning neid püüdma minnes võib laps sattuda uppumisohtu.

Lapsel on ohtlik vees olla täispuhutud rõnga, mänguasja või ujumismadratsiga: ka need liiguvad kergesti lapsest eemale või (harvemini) kaotavad oma õhu ning laps satub vettevajumise ohtu.

Last tuleb õpetada ujuma nii vara kui võimalik. Ujumisoskus kujuneb siiski alles aastate jooksul. Seepärast tuleb lapsi jälgida ka siis, kui nad juba suudavad ujuda.

Imikut ega väikelast ei tohi jätta hetkekski omapead vanni





## ÜLEKUUMENEMIS- JA ALAJAHTUMISOHUD

Tuleb arvestada seda, et imiku kehatemperatuuri regulatsioonimehhanismid on veel välja arenemata. Areng jätkub väikelapseeaski. Seepärast on laps täiskasvanutest tundlikum välistemperatuuri muutuste suhtes ja võib kergesti nii üle kuumeneda (liiga paksu ja/või õhku läbilaskmatu riietuse korral) kui ka alajahtuda (välistemperatuuriga sobimatu kerge riietuse korral). Palavikuhaigusega last, eriti imikut, ei tohi liiga soojalt katta, sest see võib tema kehatemperatuuri veelgi tõsta ning põhjustada isegi nn kuumuskrampe teket.

Sooja ilma korral tuleb hoolitseda, et laps saaks küllaldaselt juua. Lapse õrna nahapinna kaudu eraldub rohkesti niiskust, organismi vedelikuvarud on aga suhteliselt väikesed. Nii võib palavate ilmade korral tekkida organismi veetustumine (dehüdratsioon), mis kaugele ulatunud juhtudel võib ohustada isegi lapse elu.



Lubamatu on jätta  
laps omapead  
autosse

Ka varju  
pargitud  
auto võib juba  
lühikese aja pärast  
sattuda päikese kätte

## KUKKUMIS-, LÖÖKIDE- JA MULJUMISOHUD

### Mähkimislaud, voodi, söögitool

Esimestel elukuudel areneb laps lausa minutitega. Raske on täpselt ette näha mingi uue kehalise oskuse tekke aega. Tuleb arvestada ka seda, et isegi vastsündinu võib tänu energilistele liigutustele oma esialgsest asukohast nihkuda mähkimislaua servale ning alla kukkuda. Seepärast on esimene põhimõte: ära jäta iialgi last üksi mähkimislauale, diivanile, suurele voodile ega ka söögitooli.

Imiku magamisase olgu selline, kust tal on võimatu maha kukkuda! Voodipulkade vahekaugus ei tohi olla suurem kui 10 cm, et imiku keha ei mahuks pulkadevahest läbi.

Suuremate vahede puhul võib lapse keha läbi mahtuda ning laps võib jääda peadpidi rippuma (kuna pea on suhteliselt suur). Väikelapsevoodi ei tohi olla mitmekorruseline.

Lastele meeldib ronida ning paljud lapsed on kukkunud ülemiselt narilt või nariredelilt ning saanud tõsiseid vigastusi.

Väikelapsed hakkavad sageli ise ronima söögitooli ja sealt maha. Seda tohib lasta teha täiskasvanu valve all. On äärmiselt oluline kontrollida, et söögitool seisab põrandal kindlalt.

### Muu mööbel ja mööblikatted

Laps, kes hakkab neljal jäsemel liikuma, toe najale püsti tõusma ning kõndima, alustab kohe intensiivselt ümbritseva maailma tundmaõppimist.



Väikelapsega peres peab kodusisustus olema kindlalt fikseeritud

Ta katsub, tirib ja lükkab esemeid, proovib nende peale või alla ronida. Lapsele on suureks ohuks kolme jalaga taburetid või muu kerge mööbel, ning riiulid, mis ei ole kinnitatud seinale. Need võivad lapsele peale langeda, kui laps neid tirib või neile peale püüab ronida.

On hea, kui mööblil, eriti lapse näo kõrgusel, ei ole teravaid nurki. Teravaid nurki saab katta ka polstermütsikestega. Ärge kasutage rippuvaid mööbli- või lauakatteid. Need ärgitavad last haarama ja laps võib endale nii esemeid kui ka kuumi toite ja vedelikke peale tõmmata.

### Masked esemed

Masked ja teravate nurkadega esemed, eriti need, mille taga on juhe – nt laua- ja põrandalambid, triikraud, mitmesugused elektrilised köögivahendid –, tuleb panna kohta, kus nad on lapsele ohutud. Juhtmest tõmmates võib laps eseme alla jääda.

### Aknad ja ukсед

Igal aastal kukub mõni laps aknast välja ja saab vigastada. Selle vältimiseks tuleb aknale kinnitada fiksaator, mis ei võimalda akent avada rohkem kui 8–10 cm võrra.

Uksele on soovitatav paigutada piiraja, mis takistab ukse täielikku sulgumist. On ka elastseid materjale, millega võib vooderdada ukse hingede poolse sulgumisjoone.

### Trepid

Paljud lapsed on saanud tõsiselt vigastada trepilt kukkudes. Kui teie kodus on trepp ja väikesed lapsed, siis paigaldage trepiväravad – nii trepi ülemisse kui ka alumisse otsa. Nagu voodipulkade vahekaugus nii ka väravapulkade vahekaugus ei või olla suurem kui 10 cm.

Lapsed saavad sageli väga valulikke kogemusi näppe ukse vahele jättes, selle vältimiseks on kõige käepärasem visata üle ukse käterätt

## Mänguasjad põrandal

Väikesed lapsed kukuvad ja vigastavad ennast sageli, komistades põrandal vedele vatele mänguasjadele. Tuleb hoolitseda, et mänguasjad ei jääks põrandale laokile, ja õpetada last mänguasju pärast mängimist ära panema.

## PÕLETUSOHUD

Lapse nahk on õrn, mistõttu põletused tekivad kergemini kui täiskasvanul. Kuna lapse naha pindala on suhteliselt väike, siis vähegi suurema ulatusega põletus võib saada lapsele eluohtlikuks.

### Kuumad toidud, joogid ja muud vedelikud

Ärge jooge kohvi või teed, kui teil on süles imik või väikelaps! Ootamatu siputus- või haardeliigutusega paiskub kuum jook näole, kaelale või rinnale. See on üks sagedasemaid raske nahapõletuse põhjusi väikestel lastel. Ka kuum toit või jook laual peab jääma laste käeulatusest välja. Kuuma vedelikuga nõu võib laps endale peale tõmata ka otse pliidilt ja sel juhul võib põletus osutuda lausa eluohtlikuks. Igas väike-lapsega peres peaks olema kasutusel pliidile paigaldatavad kõrgendatud servad.

### Pliit ja praeahi

Last on vaja kaitsta kuuma pliidi ja praeahju eest. Võimalusel tuleks kasutada sellist elektripliiti, mis juba tehases on konstrueeritud lapsele turvalisena. Pliidi kuuma küttekeha peal on paljud lapsed oma käsi kõrvetanud. Et seda ei juhtuks, tuleb aseta-da sellele kaitseplaat.

Praeahju ukse jaoks kasutage spetsiaalset sulgurit, mis ei võimalda lapsel seda avada.

Praeahju ukse klaas otgu kas mittekuumenev või varustatud spetsiaalse kaitsega



### Küttekehad ja lahtine tuli

Väikesed lapsed on saanud eluohutlikke põletusi, kukkudes tulise küttekeha peale. Lubamatu on kasutada reflektori tüüpi elektriküttekeha ruumides, kus on lapsed. Lapsi ei tohi jätta omapead küdeva tahke- või õliküttega ahju juurde või kaminaruumi: nad võivad põhjustada koguni tulekahju, visates tulle midagi kergesti süttivat või isegi plahvatavat. Radiaatorite pealispinna temperatuur ei tohiks olla üle 60 °C. Kui radiaatorid ei ole reguleeritavad, siis tuleb need varustada kaitsevõrega. Ei tohi kasutada portatiivseid elektriradiaatoreid, mis ei ole seina küljes kinni.

Tikud hoidke väikelapse käeulatuses kaugemal! Kolmandal eluaastal võib lapsel lubada tikku- või küünla- leeki ära puhuda ja kui ta tahab, siis ka tikku tõmmata, kuid ainult täiskasvanu juuresolekul. Elumajja või korterisse peavad eriti lastega pered paigaldama suitsudetektorid!

### Kuum kraanivesi

Kui majas on väikesed lapsed, tuleb hoolitseda, et kraanist ei tuleks kunagi põletavalt kuuma vett. Selleks tuleb reguleerida veeboileri termostaati või paigutada kraanile veesegisti, mida on võimalik fikseerida kindlasse asendisse.

Vannitoa kraanivee temperatuur ei tohi kunagi olla kuumem kui 40 °C, köögivesi mitte üle 55 °C

## Elekter

Lapse õrn ja veerikas nahk on väga tundlik elektrivoolu suhtes. Seepärast on äärmiselt oluline pöörata tähelepanu elektrilöögi ohtude kõrvaldamisele ruumides, kus viibib laps. Tuleb kontrollida, et elektririistad ja juhtmed oleksid korras ja terved ning elektrivoolu allikast lahti ühendatud ajal, mil neid ei kasutata.

Tuleb meeles pidada, et ümbruskonnaga tutvumisel pistavad väikesed lapsed oma näppe ja esemeid igasugustesse avastesse. Ohtlikuks võivad saada elektrikontaktid ja pistikupesad. Uute pistikupesade paigaldamisel tuleb eelistada lapsekindlaid pesi. Lahtised pistikupesad tuleb katta selleks otstarbeks valmistatud plastkatetega. Ei tohi unustada pikendusjuhtmete pesade blokeerimist. Tuleb hoolitseda, et kõik juhtmed, lambid ja muu elektriaparatuur oleks korras!

## MÜRGISTUS- JA SÖÖVITUSOHUD

Lapsed õpivad esimestel eluaastatel maailma tundma sageli maitstes. Paraku tuleb ette, et nii satuvad lapse suhu ka ohtlikud ained. Heal juhul lõpeb maailma selline avastamine ehmatusena, rängemal juhul eluaegse terviseprobleemiga.

Väikelaste õnnetused juhtuvad tavaliselt siis, kui lapsevanema/hooldaja tähelepanu on korraks hajunud (nt vanitoa puhastamise ajal heliseb telefon, ravimi andmise ajal keeb pliidiil toit üle) ja lapse tähelepanu köitnud ohtlik aine liigub kiiresti lapse kätte ning sealt ka suhu.

Mürgistusfoliin 16662 saab hinnata mürgistusohtu ja anda tegevusjuhiseid. Ärge jääge ootama sümptomite/kaebuste tekkimist!

## Ravimid

Ravimid võivad põhjustada tõsist mürgistust. Näiteks erinevad valuvaigistid, südame- ja vererõhuravimid, antidepressandid, suhkrutõveravimid, unerohud, rauapreparaadid, mitmed loodustooted, nagu mentooli-, kampri- ja eukalüptiõlid jne.

Lapsed saavad ravimeid kätte väga lihtsalt, isegi kui vanemad hoiavad ravimeid n-ö lastekindlates kohtades. Õnnetus võib juhtuda näiteks mõnda eakat sugulast külastades või siis, kui pereliige on haige ja võtab ravimeid. Samuti siis, kui koju saabuivad külalised, kelle järelevalveta jäetud käekotid sisaldavad pea alati mingeid ravimeid.

Pidage meeles:

- Hoidke ravimid lukustatavas ravimikapis. Kui ravimeid on vaja säilitada külmkapis, siis asetage need külmiku ülemisele riiulile.
- Vältida tuleb ravimite hoidmist sellistes kohtades nagu käekott, kosmeetikakott, vannitoakapp või öökapp.
- Teavitage lapsega tegelevaid vanavanemaid, lapsehoidjat ravimitega kaasnevatest ohtudest ja õnnetuse ennetamise võimalustest. Veenduge lapse turvalisuses enne kodunt lahkumist!
- Enne kui annate lapsele ravimit, lugege läbi ravimiga kaasas olev infoleht.
- Hoidke ravimeid originaalpakendites, kuna ravimite ümbertõstmisel suvalisse pakendisse võib neid kergesti segi ajada ning abistajatel puudub oluline informatsioon edasise raviplaani koostamiseks.
- Ärge jääge lootma ainult lapsekindlale korgile, sest lapsed õpivad seda avama!
- Hoiduge laste nähes ravimi võtmisest ja ärge kasutage ravimite kohta sõna „kommid“!

Kui laps on tarvitanud talle mitte ettenähtud ravimeid, siis:

- võtke ühendust mürgistusinfo liiniga numbril 16662 tegevusjuhiste saamiseks;
- ärge jääge ootama sümptomite/tervisekaebuste tekkimist;
- võtke haiglasse kaasa ravimi pakend.



**Öökapi- või lausahtel, vannitoakapp või hommikumantlitasku ei ole ravimite hoidmise koht.**



**Juba pisike lonks söövitavat või kanget happelist ainet kahjustab rängalt lapse suu, neelu ja söögitoru õrna limaskesta ning võib olla põhjuseks eluaegsele puudele.**

## Kemikaalid

Meie kodudes on palju lapse tervisele ohtlikke keemilisi aineid: pesemis-, puhastus- ja kosmeetikavahendeid, mineraalõlisid, tärpentini, väetisi ja taimekaitsevahendeid, näriliste tõrjevahendeid, mitmesuguseid autohool-dusvahendeid jms.

Eriti ohtlikud on söövitavad kemikaalid nagu ammoniaak, seebikivi (leelis), ummistuste avajad, mitmed puhastusvahendid, äädikas, mõned katlakivieemaldusid, nõudepesumasina vahendid, mis võivad kiiresti põhjustada tõsiseid tervisekahjustusi. Teised ohtlikud tooted on lahustid ja naftatooted, nt erinevad süütevedelikud, värvilahustid, lambiõli, bensiin ja petrol. Allaneelamisel võivad petrolitooted põhjustada hingamis- ja teadvushäireid ning isegi südameseiskust. Kõik nimetatud ained tuleb paigutada nii, et laps nende juurde ei pääseks. Ent väga ettevaatlik tuleb olla ka nende vahendite tavakasutamisel (puhastustööd, eriti kinnises ruumis), sest kemikaaliaurud võivad põhjustada mürgistust nii täiskasvanul kui ka samas keskkonnas viibival lapsel.

Pidage meeles:

- Säilitage kõiki kemikaale lastele kättesaamatus kohas, soovitatavalt lukustatud kapis.
- Ärge unustage panna kemikaalipudelit lastekindlasse kohta, isegi siis, kui lahkute koristustööde ajal ruumist vaid korraks.
- Hoidke kemikaale loetavate siltidega originaalpakendites. Paljud õnnetusi juhtub siis, kui kemikaali on ümber kallatud nt karastus-joogipudelisse või kohvitassi/joogitopsi.
- Alati lugege läbi pakendil olev kasutusjuhisp ja -hoiatused.





- Ärge jääge kunagi lootma vaid kemikaalipudeli lapsekindlale korgile. Lapsed õpivad jäljendades ja kiiresti.
- Mõned kemikaalid on väga ohtlikud söövitajad: nt seebikivi (leelis), ummistuste avajad ja tugevad happed, ohutuse tagamiseks ei tohiks neid tooteid kodus hoida.

Kui laps on joonud kemikaali:

- võtke ühendust mürgistusinfoliiniga numbril 16662 tegevusjuhiste saamiseks;
- ärge jääge ootama sümptomite/tervisekaebuste tekkimist;
- ise haiglasse pöördudes võtke kaasa kemikaali pakend.

## Taimed

Taimed ja marjad meelitavad lapsi ligi, kuid raskeid mürgistusi esineb väga harva. Ühe kuni kolme mürgimarja söömine ei põhjusta üldjuhul mürgistust, ent alati tasuks pidada nõu mürgistusinfoliiniga numbril 16662. Lillevaasis olev vesi (isegi vesiroosi, piibelehe oma) on ohutu.

Mõned taimed on mürgised ja võivad tekitada mürgistust. Nt harilik kuldvihm, jugapuu, piibeleht, sügislill, sine käoking, näsiniin, oleander, roniliilia ja inglitrompet. Mõned taimed on tõsiselt nahka ärritava toimega, kuid ei ole mürgised nt difenbahhia, piimalilleliste perekond, mõni kaktus ja kummipuu.

Suhteliselt ohutud taimed on nt tõlvlehik, kuld-nõelkõis, jõulutäht, kuslapuu, liguster, monstera, lumimari. Kuid suurtes kogustes allaneelamisel võivad põhjustada needki ebamugavaid seedehäireid.

Pidage meeles:

- kui kodus on väikesed lapsed, siis tuleks välja selgitada kodutaimede ohutus/mürgisus ning tuleks vältida mürgise taime kasvatamist nii kodus kui ka aias;
- tuvasta söödud taim;
- helista mürgistusinfoliinile 16662 riski hindamiseks ja tegevusjuhiste saamiseks



## Tubakas (jm nikotiinitooted)

Tavalised on juhtumid, kus laps on maitsnud tubakat. Mõnikord võivad tekkida kerged sümptomid nagu iiveldus, oksendamine, kõhuvalu ja suurenenud süljeeritus. NB! 1 sigaret, rohkem kui 3 sigaretikoni, 1 sigarikoni, näpuotsatäis nuuskubakat või mis tahes kogus närimistubakat võivad põhjustada lapsel tõsist mürgistust.

## Seened

On tavaline, et lapsed maitsevad koduões/metsas rohu sees kasvavaid seeni. Ühe sellise seene allaneelamine on üldiselt ohutu.

Samas on looduses kasvavate seente hulgas väga mürgiseid liike nagu valge ja roheline kärbseseen, jahutanuk, mõned vöödikulised ja kevadkogritsad, tava vahelikud. Nende seente söömine isegi vähesel määral seab tervise suurde ohtu.

Pidage meeles:

- Korjake ainult neid seeni, mida te kindlasti teate, et nad on söödavad.
- Ärge maitske seent lapse juuresolekul, laps võib seda järele teha.

**NB!** Kui on kahtlus, et laps on maitsnud/söönud mürgiseent, siis:

- Tuvastage allaneelatud seen!
- Helistage mürgistusinfole 16662 riski hindamiseks ja tegevusjuhiste saamiseks.

## Rästikuhammustus

Rästikuhammustuse kohale tekib enamasti valu ja punakas/sinakas turse. Mõnikord võib lisaks tekkida ka iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, kõhuvalu, hingamisraskused, vererõhu langus, teadvushäired. Sümptomid võivad



**Pildil on roheline kärbseseen.**  
Foto: Veiko Kastianje

ilmneda äkki ja lapse seisund võib kiiresti muutuda. Rästikult hammustada saanud last tuleb alati jälgida haiglas. Reaktsioon pärast rästikuhammustust võib igal ühel olla erinev.

Pidage meeles:

Maohammustusi õnnestub vältida, kui järgite järgmisi lihtsaid reegleid:

- Õpetage väikelastele, et roomajaid ei tohi puutada.
- Rästikutega asustatud piirkondades kandke sobivat riietust (riideid ja jalanõusid).
- Ärge kunagi pistke oma kätt õõnsate puutüvede ja paksu rohu sisse enne, kui olete veendunud selle ohutuses.
- Üle maas lamavate puutüvede astudes uurige hoolikalt ümbrust.
- Katsuge hoida oma elukoha ümbrus hiirtest ja rottidest puhtana, sest need meelitavad ligi roomajaid.
- Katsuge hoida oma elukoha ümbruse muru lühikeseks põetuna.

Esmaabi sündmuskohal:

- Rahustage last ja paluge tal liikumatult lamada. Säilitage ise rahu.
- Muutke hammustuskoht liikumatuks – paigaldage side.
- Ärge proovige hammustuskohta noaga välja lõigata, ka žguti paigaldamine ei takista mürgi levikut.
- Transportige kannatanu lähimasse haiglasse. Ärge laske kannatanul liikuda.
- Helistage alati mürgistusteabekeskusesse 16662 või häirekeskusesse numbril 112.

## Patarei

Meie ümber on palju patareidel ja akudel töötavaid õnnitluskaarte, kelli, kalkulaatoreid jne. Patareid on oma suuruselt erinevad ning lapsed on neid ka alla neelanud.

Lisaks sellele on patareidel ka erinev sisu. Happelised kuiva elemendiga patareid sisaldavad ammooniumkloriidi ja mangaandioksiidi, aluselise kuiva elemendiga patareid erinevaid hüdroksiide, liitiumpatareid mangaandioksiidi.

Ennekõike on ohustatud alla 4-aastased lapsed. Kõige ohtlikumad on juhud, kui alla on neelatud 20 mm ületa-

va diameetriga liitiumtablett- või nõõppatareid. Mõningatel rasketel juhtudel on ilmnenud põletused juba 2–2,5 tunni möödudes.

Uued ravijuhised soovivad kiiresti eemaldada patareid söögitorust ning teostada tihedamini röntgenülesvõtteid patareide asukoha kindlakstegemiseks, kuna lisaks söögitorule võib patarei liikumine peetuda mao- ja kaksteistsõrmiksoole vahelisel kitsusel. Kui patarei alla neelanud lapsel on õnne, siis väljub kuni 20 mm läbimõõduga patarei vanemal kui üheaastasel lapsel seedetraktist koos väljaheitega.

Alla üheaastasele lapsele on ohtlik juba 15,6–16 mm läbimõõduga patareid. Diameetriga alla 15 mm patareid ei ole pea kunagi söögitorusse kinni jäänud ning on väljunud loomulikku teed pidi komplikatsioonideta.

Seega tuleks iga üle 15 mm läbimõõduga patarei alla neelanud inimese puhul:

- helistada viivitamatult mürgistusfoliini 16662 või minna lähimasse erakorralise meditsiini osakonda;
- püüda kindlaks teha alla neelatud patarei tüüp ja suurus;
- mitte püüda kannatanul esile kutsuda oksendamist;
- enamikul juhtudel saab röntgenuuriga teha kindlaks patarei asukoha seedetraktis. Söögitorus peetumise korral on võimalik patareid endoskoopiliselt eemaldada;
- kui mingil põhjusel ei pöördata haiglasse, siis tuleb kindlasti jälgida kannatanut. Kehatemperatuuri tõusu, rindkere- ja kõhuvalu, oksendamise ning veriroo tekkimise korral võtke kiiresti ühendust arstiga või helistage 16662.
- Kui patarei on sattunud hingamisteedesse, helistage viivitamatult numbrile 112!

## Esmaabi mürgistuste korral

Täpsemate tegevusjuhiste saamiseks helistage mürgistusfoliini, vt [www.16662.ee](http://www.16662.ee).

Suukaudselt manustatud mürgine aine

- Loputage suu!
- Ärge püüdke kannatanul oksendamist esile kutsuda! Võtke telefoni juurde kaasa kemikaali/ravimi pakend!

#### Mürgine aine nahal

- Võtke saastunud riided seljast, vältides täiendavat kokkupuudet kemikaaliga.
- Loputage nahka jaheda jooksva veega vähemalt 15 minuti jooksul.
- Tugeva valu, põletushaavade või põletiku tekkimise korral tuleb pöörduda viivitamatult arsti poole.

#### Mürgine aine silmas

- Loputage silmi rohke veega minimaalselt 15 minutit (söövitavate ainete korral 30 min)
- Kui loputamise oodata arsti poole pöördumiseni, on suure tõenäosusega tekkinud juba silmakahjustus.
- Kui järgnevate tundide ajal tekivad väljendunud põletikunähud – tugev valu, turse, valguskartlikkus või pisaravool –, tuleb pöörduda arsti vastuvõtule.

#### Sissehingatud mürgine aine

- Toimetage kannatanu värske õhu kätte. Hoiduge ise mürgise aine sissehingamisest.
- Kui kannatanu kaebused ei möödu värskes õhus, siis tal tekivad tugev köha, õhupuudus või muud sümptomid.

Mürgistusinfoliinile 16662 helistamine on mõistlik isegi siis, kui pärast kemikaali või tableti neelamist esialgu midagi ei juhtu või mürgi sattumine organismi pole kindel. Mõned kemikaalid ja ravimid hakkavad toimima pikema aja jooksul ja mõnikord on siis sümptomite tekkimisel juba liiga hilja tegutseda.

**NB!** Ärge kunagi andke lapsele midagi suukaudselt, kui ta on uimane, kui esineb teadvushäire või muud kaasuvad sümptomid.

**NB!** Ärge kunagi kutsuge esile oksendamist enne, kui te pole ühendust võtnud mürgistusteabekeskusega või arsti/haiglaga. Oksendamist ei tohi esile kutsuda lapsel, kel esineb teadvushäire või kui laps on alla neelanud söövitava aine või petroolitoote.

**NB!** Kui lapsel esineb hingamishäire, uimasus/unisus, teadvusetus või krambid, tuleb kiiresti helistada kiirabisse/haiglasse. Teadvuseta laps tuleb paigutada lämbumise vältimiseks püsivasse külili asendisse.

### Aktiivsüsi võib päästa elu

Mürgistuste korral on aktiivsöe ülesandeks siduda suukaudselt manustatud mürgiseid aineid ja takistada nende imendumist. Aktiivsütt tuleb manustada võimalikult kiiresti, soovitatavalt esimese 30 minuti jooksul pärast mürgi alla neelamist.

Aktiivsöe tablettide orienteeruvad kogused (annused, mis võiksid olla olemas igas kodus):

Apteekides on müügil peamiselt 250 mg aktiivsöe tabletid. Täiskasvanu annus on orienteeruvalt 50 g, s.o 200 tabletti. 10-kilose lapse annus on 10 g, s.o 40 tabletti

Enamasti keelduvad lapsed aktiivsöe tablette neelamast. Mürgistusteabekeskuse soovitusel aktiivsöe tablettide manustamiseks lastele:

- purustage tabletid väheses vees;
- segage kogu aktiivsöe annus mingi heamaitselise toidu sisse (jogurt, jäätis, piim, limonaad vms);
- jälgige, et toidu kogus ei ületaks kogust, mida laps tavaliselt ära süüa suudab.

Aktiivsütt ei tohi manustada:

- teadvushäirega ja teadvuseta patsiendile kodustes tingimustes, kuna patsient võib selle tagajärjel lämbuda.

Aktiivsütt ei ole mõtet manustada järgnevas loetelus nimetatud ainete manustamise järel, kuna aktiivsüsi ei seo neid ning võib mürgistuse kulgu raskendada:

1. alkoholid;
2. petrolitooted;
3. söövitavad happed ja alused;
4. fluor;
5. tsüaniid;
6. metallid (nt raud ja liitium).

**NB!** Helistage mürgistusinfole 16662 alati enne aktiivsöe andmist riski hindamiseks ja nõuande saamiseks, kuna alati aktiivsöest ei piisa või on selle manustamine mõnes olukorras sobimatu. Samuti edastatakse nõustamisel jälgimist vajavaid riske, mis kaasnevad nii suures koguses aktiivsöe manustamisel.

Kui helistate mürgistusteabekeskusesse, siis räägite spetsialistiga, kes oskab mürgistuse korral nõu anda. Järgnev informatsioon on väga oluline, et oleks võimalik olukorda hinnata:

- Toote nimi või pakend. Pange pudel või pakend valmis, kui te meile helistate. Kui tegu on kemikaaliga, on hea teada, milleks seda kasutatakse.
- Hinnake kogust, mida ja kui palju võis laps ainet alla neelata.
- Kui palju aega on õnnetusjuhtumist möödunud.
- Kuidas laps end tunneb.

## LÕIKE- JA MARRASTUSVIGASTUSTE OHUD

### Noad, käärid ja teised tööriistad

Teravaid ja torkavaid esemeid, mis võivad väikesele lapsele põhjustada tõsiseid vigastusi, tuleb hoolikalt hoida lastele kättesaamatus kohas. Ärge iialgi tehke mingit õmblus- või teisi torkavaid või teravaid abivahendeid vajavaid töid, kui laps on süles või püüab parajasti teiega mängida! Ärge jätke hetkekski teravaid töövahendeid lapse käeulatusse! Lapse kasvades tuleb talle õpetada nõela, kääride ja teiste teravate riistade ohutut kasutamist.

Esimesed käärid ja nuga peaksid olema ümarate otstega!



Koeral võib mängimise käigus (kui laps teda näiteks sabast tirib) vallanduda kaitse- või jahiinstinkt ja laps võib saada väga tõsiste tagajärgedega ründe ohvriks



### Koduloomad

Last ja koera ei tohi omapead jätta. On küllalt juhtumeid, kus koer on oma peremeestki hammustanud. Last pole soovitatav omaette jätta ka kassiga, kelle küünistamine on valus ja kriimustused kipuvad minema põletikuliseks.



## OHUD KODUÜMBRUSES

### Laps kui mängija

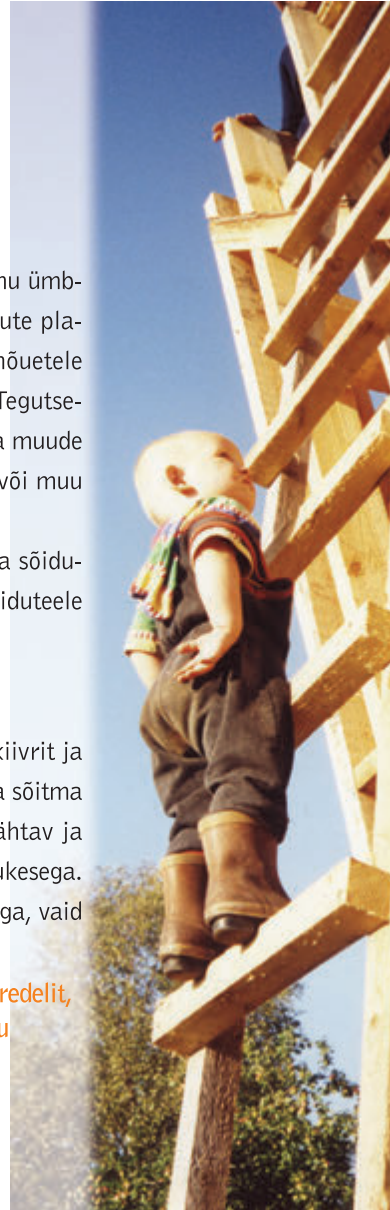
Ohutu mängukeskkond vähendab tunduvalt vigastuste saamise riski. Koduõu või korterelamu ümborus, mis on väikelapsele mängumaaks, on vaja turvalisuse suhtes üle vaadata. Uute elamute planeerimisel tuleks alles jätta looduslikku metsa ja rohumaad ning arvestada turvalisuse nõuetele vastava mänguväljakuga. Mänguväljaku ehitamisel peab silmas pidama ohutusnõudeid. Tegutsimispaikade vahekaugus peab olema selline, et tegevused ei segaks üksteist. Pind ronimis- ja muude vahendite all, kust laps võiks kukkuda, peab olema kaetud kas 40 cm paksuse liivakihi või muu pehmenitava materjaliga. Mänguväljakute korrasolekut on vaja pidevalt jälgida.

Sõidutee, ka väikese liiklusega kvartalisene sõidutee, ei ole laste mängukoht. Ohtlik on ka sõidutee vahetu lähedus. Isegi täiskasvanu järelevalve all mängiv laps võib ootamatult söösta sõiduteele näiteks selleks, et püüda palli või ajada taga kassi, ning sattuda sõiduki ette.

### Laps jalgrattal ja tõukerattal

Kui laps sõidab oma esimese jalgratta või tõukerattaga, peab ta tingimata kandma kaitsekiivrit ja tõukerattal ka põlve-, küünarnuki- ning randmekaitsmeid. Loomulikult ei tohi väikelast lasta sõitma kohtadesse, kus võivad liigelda ka mootorsõidukid. Et väikelaps jalgrattal oleks hästi nähtav ja jälgitav, on soovitatav varustada lapse ratas jalgrattapoes saada oleva pika lipuvarda ja lipukesega. Kui sõiduharjutamise tingimused ei ole head, ei ole vaja kiirustada esimese jalgratta ostmisega, vaid teha seda siis, kui laps on suurem.

Maja juures ei tohiks olla maani ulatuvat (tuletõrje)redelit, mida mööda saab laps üles ronida, varisemisohhtlikku puuriita või teisi ohtusid



## Laps talus või koduettevõtluses

Talus või koduettevõtluses on hulk ohtusid, sest õu ja aed on sageli ühel ja samal ajal nii lapse mängumaa kui ka töö- ja tootmisala. Talus või koduettevõtluses võib uudishimulik väikelaps ootamatult ohtu sattuda ka siis, kui tal silma peal hoitakse. Majapidamises tuleks tähele panna järgmist:

- Kas loomasööda rennid, järsakud ja sillad on varustatud kaitsetökete või taraga?
- Kas kaev(ud) on kindlalt kaetud või piiritletud taraga?
- Kas elektrivoolu väljundid ja lülitid on kaetud või eemal lapse käeulatusest?
- Kas elektrikaablid ja -juhtmed on vooluallikast välja lülitatud, kui neid ei kasutata?
- Kas võllid, lindid ja teised liikuvad masinaosad on kaitstud lapse eest kaitsekilpide või plaatidega?
- Kas sellised tööriistad nagu vikatid, hangud ja kirved on paigutatud ohutult?
- Kas kahjuritõrjevahendid, küttevedelikud, happed ja teised ohtlikud ained on paigutatud lapsele kättesaamatult?
- Kas masinad, treilerid ja vagunid on pargitud ohutult?
- Kas süütevõtmed on eemaldatud traktorilt ja teistelt masinatelt ajal, kui neid ei kasutata?
- Kas redelid on püstiasendist ära võetud ja seisavad turvaliselt, kui nad pole kasutusel?

Kui laps on paadis või mõnes muus uppumisriski olukorras (nt paadisillal koos kalastava isaga), tuleb talle alati selga panna päästevest



- Pea meeles, et tuleb hoolikalt vaadata, kus on lapsed sõidukiga tagurdamise ajal. Veendu, et laps ei ole sõiduki taga!
- Pea meeles, et last on ohtlik lubada traktori kabiini: uks võib avaneda ja laps välja kukkuda!
- Pea meeles, et kaevud ja veega täidetud vannid või tünnid kätkevad uppumisohtu lapsele! Kata need kindla kaanega või ära hoia vannis/tünnis vett, kuni laps on väike!
- Pea meeles, et (heina)pallide, väetisekottide, palkide ja laudade virnad ning kruusa-, liiva- ja viljakuhjad võivad variseda või turniv laps võib nende sisse vajuda!
- Pea meeles, et vedelema jäetud katkine klaas, kidaline traat jms võib last ohtlikult vigastada!
- Pea meeles, et loomad on kergesti ehmatatavad ning võivad last ootamatult puksida või hammustada!
- Pea meeles, et laps on täiskasvanust tundlikum tolmu ja müra suhtes. Hoia laps eemal tolmu- ja mürarikastest tööpiirkondadest!
- Ära unusta lapsi varustada helkuritega, kui nad on pimedal ajal õues!
- Pea meeles, et väikelast ei tohi kunagi jätta ega lubada kraavide, tiikide ja teiste veekogude juurde omapead! Varusta laps päästevestiga, kui lähed temaga kalavetele või lõbusõidule!
- Pea meeles, et elav tuli lummas lapsi! Õpeta last tulekoldega õigesti ümber käima! Tikke hoia turvaliselt!

## MUUD OHUD

### Laps kui jalakäija

Lapsega kõndides pidage silmas, et juba kõige varasemast east alates on äärmiselt oluline kujundada temas õige ja ohutu liiklemise harjumusi. Ei või unustada, et kõige paremini õpetab eeskuju! Pidagem meeles kuldreeglit: näe ja ole nähtav! Seepärast hoolitsege selle eest, et lapsevankril või lapse välisriietel ja jalanõudel, aga samuti teda saatva täiskasvanu riietel oleksid helkurid! Lapse riietamisel jalutus-käiguks, lasteaeda või mujale minekuks tuleb eelistada erksavärvilist riietust.

### Laps täiskasvanu sõidukis

Kui last sõidutatakse jalgrattal, siis vajab ta samuti kaitset. Vajalik on pea- ja jalatoega lapseiste ja kaitsekiiver. Soovitav on lisada veel ka jalgrattalipp. Kui laps on autos, siis kasutage alati temale eakohast turvavarustust: turvahälli või -tooli.

### Kelgutamine, suusatamine, uisutamine

Kelgutada või suusatada võib turvalisel maastikul, mis on eemal liiklusest ja kus ei ole ohtlike esemeid (nt kivid, postid, raudrööpad jne), puud jm takistusi, mis võiksid last vigastada. Kelgutamist, suusatamist ja uisutamist tuleb lapsele õpetada. Aladel või olukordades, kus vigastuse risk on suur (lasterohke ja/või kõrge kelgumägi, mäesuusatamine), varustage laps kaitsekiivriga.



Külas peab  
väikelast väga  
hoolikalt silmas  
pidama

## Lapsega külas

Kui väikese lapsega minnakse külla inimeste juurde, kel lapsi pole, ei pruugi seal ümbrus olla lapse jaoks turvaline. Näiteks ravimeid või kemikaale võidakse hoida kergesti kättesaadavates kohtades, kuum jook või söök võib olla rippuva laudlinaga laual jms. Ka võõras õu või aed võib pakkuda ohte ning väikest last ei või sinnagi lasta järelevalveta.

## Võõrad inimesed

Kõik võõrad inimesed ei tarvitse olla lapsele ohutud. Seepärast tuleb varakult lapsele selgitada, et ta kunagi ei läheks kaasa inimesega, keda ta ei tunne. Samuti seda, et ei tohi süüa võõraste pakutud või maast leitud maiustusi.

## Lapse õpetamine

Väikelapse mälu on lühiajaline. Seepärast tuleb teda õpetada ohte tundma ja nende eest hoiduma järjekindlalt ning korduvalt. Kuna väikelapse mälu on kujundlik, mitte mõtteline, siis on sõnalisest seletusest vähe kasu. Ohte ja nende vältimisvõimalusi tuleb näidata tegelikkuses. Kasu on ka ohtude joonistamisest, turvalist käitumist õpetavate filmide ja piltide vaatamisest ning arutlemisest nende juures. Ei tohi unustada isikliku eeskuju olulist rolli!

## Kehaline aktiivsus

Kehalise aktiivsuse soodustamine ning liigutuosavuse arendamine on oluline eeldus selleks, et lapsel oleks edaspidises elus vähem vigastusi.

## KOKKUVÕTE OLULISEMATEST TURVALISUSE PROBLEEMIDEST IMIKU- JA VÄIKELAPSEEAS

	Olulisemad ohud	Ohu vältimine
Vastsündinu (1. elukuu)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukkumine</li><li>• Lämmumine maosisu aspiratsiooni tõttu</li><li>• Lämmumine nina ja suu patja vajumise tõttu kõhuli asendis</li><li>• Lämmumine nina ja suu plastikaadiga kattumise tõttu</li><li>• Lämmumine poomise tõttu, s.o pika paela vms keerumise tõttu ümber kaela</li><li>• Uppumine vannitamisel</li><li>• Põletus kuuma (pesu)vee, joogi või toiduga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ära kunagi jäta last üksi mähkimislauale või diivanile!</li><li>▶ Kasuta vaid võrega varustatud voodit!</li><li>▶ Ära kunagi jäta vastsündinut üksi koju!</li><li>▶ Pärast toitmist tõsta imik enda keha vastu vertikaalasendisse õhu väljutamiseks, ära jäta teda voodisse valveta!</li><li>▶ Ära kasuta lapse voodis ega jäta voodisse plastikaatkilet või -kotti ega pikki paelu!</li><li>▶ Ole vannitamisel tähelepanelik, võimalusel vannitage last kahekesi!</li><li>▶ Hoolitse, et kraanivee temperatuur oleks alla 45 °C!</li><li>▶ Ära kunagi joo kuuma teed või kohvi, kui laps on süles!</li><li>▶ Autos kasuta tagaistmele paigutatud turvahälli!</li></ul>
2 –5-kuune	<ul style="list-style-type: none"><li>• Samad ohud nagu vastsündinueas</li><li>• Suureneb kukkumisoht, kuna lapse liigutused on jõulisemad ning laps võib ootamatult end pöörata</li><li>• Arenev haaramisoskus võib anda võimaluse mitmesuguseid esemeid maitsta ja tirida: väikesed asjad võivad sattuda hingamisteedesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Jätka kõiki vastsündinuea ohtude vältimisel loetletud meetmeid!</li><li>▶ Tähelepanu alla tuleb võtta mänguasjad: vältida väikseid ja purunevaid asju ning nõore ja salle!</li><li>▶ Lapse voodivõre pulkade vahekaugus ei tohi olla laiem kui 10 cm!</li><li>▶ Kõik ravimid olgu lapsele kättesaamatus kohas!</li></ul>
6–11-kuune	<ul style="list-style-type: none"><li>• Samad ohud nagu varasematel kuudel</li><li>• Arenenud käteosavus suurendab mürgiste ainete kättesaamise ohtu</li><li>• Arenev liikumisoskus suurendab ohte kätte saada juhtmeid, ajada ümber riuleid, kukkuda vastu teravaid esemeid jms, ning sellega seoses end vigastada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Jätka eelmistel kuudel kasutatud meetmeid!</li><li>▶ Pööra tähelepanu (lastetoea) mööbli ohutusele!</li><li>▶ Kontrolli, et mööbel seisaks kindlalt põrandal!</li><li>▶ Vajadusel vooderda teravad nurgad ja tee teisi vajalikke ümberkorraldusi! Hoia last kuuma praeahju jms eest! Tee trepivärv!</li><li>▶ Kõik kemikaalid olgu lapsele kättesaamatus kohas!</li></ul>

	Olulisemad ohud	Ohu vältimine
<p>1–3-aastane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoses käimahakkamisega ja maailma intensiivse tundmaõppimisega suureneb: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kukkumisoht</li> <li>– vettevajumise ja uppumise oht</li> <li>– esemete tirimise, ronimise ja esemete või varingu alla jäämise oht</li> <li>– terariistavigastuste oht</li> <li>– põletusohu kuumade vee, toidu, kuumade esemete ja pliidiga</li> <li>– elektrilöögi saamise oht pistikupesadest või katkistest juhtmetest</li> <li>– väikeste esemete jätkuva suhutoppimise tõttu oht, et need satuvad hingamisteedesse ja põhjustavad lämbuse (eriti teisel eluaastal)</li> <li>– mürgistus- või söövitusohu huvist tablettide ja pudelisisude vastu</li> <li>– lämbumisoht plastikaatkoti pähetõmbamise tõttu</li> <li>– oht saada vigastusi töötavatel mehhanismidelt</li> <li>– oht jääda märkamatuks sõidukijuhtidele</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ära jäta last üksi koju! Ära jäta last valveta üldkasutatavale mänguväljakule!</li> <li>▶ Hoi silm peal koduõues mängival lapsel. Kui kodu läheduses on tiik, oja või muu veekogu, siis veendu, et lapsel ei ole pääsu selle juurde!</li> <li>▶ Kontrolli, et kodus ja selle ümbruses ei oleks midagi varisemisohtlikku ja lapsele kättesaadavaid teravaid või mürgiseid majapidamistarbeid! Likvideeri või eemalda lapse käeulatuses mürgised taimed, ravimid, kemikaalid ja plastikaatkotid!</li> <li>▶ Veendu, et laps on lapsesõbraliku mööbliga toas!</li> <li>▶ Väldi rippuvaid laudlinu ja juhtmeid! Kasuta pistikukaitsmeid, lapsekindlaid aknasulgureid ja trepivärvavat!</li> <li>▶ Kuni lapsel püsib harjumus esemeid proovida maitsmismeele abil, ära anna talle mängimiseks väikseid ja katkiseid mänguasju või näiteks pärleid või pähkleid!</li> <li>▶ Reguleeri pesemiseks kasutatava kraanivee temperatuur 40 °C-le!</li> <li>▶ Riieta laps ilmastikukohaselt ja soovitatavalt heledalt, väldi paelkinniseid!</li> <li>▶ Mehhanismidega töötamisel või sõiduki liigutamisel jälgi, et lapsed oleksid eemal!</li> <li>▶ Sportliku tegevuse juures ja teistes ohtu kätkevates olukordades ning sõidukis varusta laps selleks otstarbeks konstrueeritud turvavahenditega (lapse turvaiste, kaitsekiiver, põlvekaitsmed jms)!</li> <li>▶ Õpeta last ja soodusta tema kehalist arengut!</li> </ul>	

Me ei saa süüdistada imikut ega väikelast, kui tema käitumine on põhjustanud vigastuse. Me peame oskama ohte ette näha ja ära hoida. Me saame teha üsna palju selleks, et kaitsta last vigastuste eest.

Me saame:

- muuta lapse elu- ja tegevuskeskkonna lapsesõbralikuks ning turvaliseks
- isoleerida ohuallika (tiik, järsak, liiklus jm) lapsest
- hoolitseda, et lapsel oleks eakohane järelevalve
- kasutada ohutusseadmeid seal, kus vaja
- hoolitseda, et mänguasjad, spordivarustus jms oleksid võimalikult turvalised
- anda lastele ülesandeid, õpetada ja juhendada neid vastavalt nende arengutasemele, piiritledes kindlalt, mida lapsed tohivad teha ja kus nad tohivad olla
- olla oma käitumisega lastele heaks eeskujuks

