

«Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպությունն առաջատար անկախ կազմակերպություն է, որը երկարատև փոփոխություններ է մտցնում Միացյալ Նահանգների և ամբողջ աշխարհի կարիքավոր երեխաների կյանքում: «Սեյվ դը չիլդրեն-ԱՄՆ -ն անդամակցում է «Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպությունների միջազգային միությանը: Վերջինս հանդիսանում է 28 անկախ, ազգային կազմակերպությունների գլոբալ ցանց և աշխատում ավելի քան 120 երկրներում՝ հանուն երեխաների պաշտպանության և բարեկեցության:

1993թ. հիմնվել է «Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության հայաստանյան գրասենյակը: Այդ ժամանակից ի վեր իրականացվել են վերականգնողական և զարգացողական մի շարք ծրագրեր՝ օգնություն ցուցաբերելով Հայաստանի ամենախոցելի երեխաներին ու նրանց ընտանիքներին: Մեր ծրագրերը համատեղել են երեխաների պաշտպանության, առողջապահության, կրթության, տնտեսական հնարավորությունների ստեղծման և համայնքների զարգացման մեր աշխատանքները գործընկերության և ինստիտուցիոնալ զարգացման միջոցով տեղական կարողությունները զարգացնելու մեր փորձի հետ: Առաջատարության և նորարարական լուծումների ցուցաբերման փորձի շնորհիվ կազմակերպությունը ձեռք է բերել Հայաստանում և ողջ աշխարհում գործող դրամաշնորհատուների, գործընկերների, տեղական համայնքների և կառավարական կառույցների հարգանքն ու վստահությունը:



ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ

«Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության հայաստանյան գրասենյակ
Երևան, 0023, Ազաթանգեղոսի փ. 2ա, 2-րդ հարկ
Հեռ.՝ (374-10) 562-335, 562-283; Ֆաքս՝ (374-10) 520-760
Էլ. փոստ՝ armenia@savechildren.org
www.savethechildren.org

Սույն գրքույկը մշակվել է «Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության հայաստանյան գրասենյակի կողմից՝ Լինսի հիմնադրամի միջոցներով ֆինանսավորվող «Սըրվայվ թու ֆայվ գլոբալ նախաձեռնության շրջանակներում»՝ «Վաղ մանկության առողջության ծրագրի սահմաններում»:

Պատրաստել են

Նարինե Ասատրյանը, Իռեն Սարգսյանը:

Վերանայել է **Կարինե Սարիբեկյանը:**

Ձևավորել է **Նունե Սարգսյանը:**

**Հարգելի ծնողներ և մեծահասակներ,
լուրջ վնասվածքների հավանականությունը բարձր է
երեխաների շրջանում, հատկապես մինչև 5 տարեկանը:**

**ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄԱՀՎԱՆ ԵՎ
ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԻՑ ԵՆ**

Թվում է թե դժբախտ պատահարները բացառում են ցանկացած կանխարգելման հնարավորություն, մինչդեռ դրանց մեծ մասը միանգամայն կանխատեսելի և կանխարգելելի է:

Բոլոր մեծահասակները, այդ թվում ծնողները, երեխային խնամողները պետք է իմանան՝

- մինչև 5 տարեկան երեխաների շրջանում առավել հաճախ հանդիպող վնասվածքների մասին,
- ինչպես կարելի է կանխել այդ վնասվածքները,
- ինչ է երեխաների անվտանգության օրացույցը:

«Սեյվ դը չիլդրեն կազմակերպության հայաստանյան գրասենյակ
Երևան, 0023, Ագաթանգեղոսի փ. 2ա, 2-րդ հարկ
Շեն.» (374-10) 562-335, 562-283; Ֆաքս՝ (374-10) 520-760
Էլ. փոստ՝ armenia@savechildren.org
www.savethechildren.org

Վնասվածքն անմիջականորեն պայմանավորող գործոններն են.

- վնասվողը, այսինքն երեխան,
- վնասվածքի պատճառը,
- միջավայրը:

Մինչև 6 ամսական երեխաներ

Մինչև 6 ամսական երեխային ավելի շատ սպառնում են ծնողի անզգուշության և անուշադրության հետ կապված վտանգներ, այսինքն՝ այս տարիքի երեխան պետք է մշտապես լինի մեծահասակի հետ, մենակ չմնա և պետք է ապահովվի նրա անվտանգությունը քնելու, ուտելու, խաղալու ժամանակ:

6-12 ամսական երեխաներ

6-12 ամսական երեխային պետք է պահել մշտական ուշադրության կենտրոնում, քանի որ հիմնականում այս տարիքում է զարգանում շարժողական ակտիվությունը:

Կյանքի առաջին տարվա երկրորդ կեսին երեխան արդեն ի վիճակի է ձգվել դեպի տարբեր առարկաները, փորձում է դրանք տանել բերանը, շուռ է տալիս իր վրա, հետևաբար մեծանում է շնչահեղձության, այրվածքների վտանգը: Սուր առարկաները բերան տանելով՝ երեխան կարող է վնասել շուրթերը, լեզուն, աչքերը:

18 ամսականից 5 տարեկան երեխաներ

18 ամսականից 5 տարեկան երեխաները մահվան և լուրջ վնասվածքների բարձր հավանականություն ունեն: Այս վնասվածքների մեծ մասը պատահում է տանը և գրեթե բոլորն էլ կարող են կանխվել:

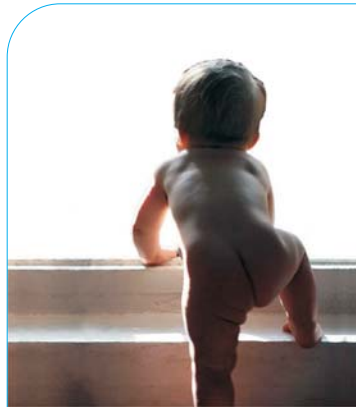
- Անկումներ
- Այրվածքներ
- Էլեկտրական հարված
- Փոքր առարկաներ կուլ տալը/շնչուղիներում օտար մարմին
- Թունավորումներ
- Կտրվածքներ

Անկուճները կարող են հանդիսանալ կապտուկների, կոտրված ոսկրերի և գլխի լուրջ վնասվածքների պատճառ:

Անկուճներ կարող են լինել մահճակալներից, պատուհաններից, սեղաններից և աստիճաններից:

Դրանք կանխելու համար հիշեք.

- Մանկական մահճակալ ընտրելիս՝
 - Մահճակալի եզրերի բարձրությունը պետք է լինի երեխայի մարմնի երկարության 3/4-ից ոչ ցածր:
 - Մահճակալի ճաղերի միջև հեռավորությունը չպետք է գերազանցի 5սմ-ից ավել:
 - Մահճակալի շարժական ճաղերը պետք է միշտ պահել բարձրացրած վիճակում:
 - Մահճակալը պետք է տեղադրել պատուհաններից կախված քուղերից ու վարագույրներից հեռու:
- Պատուհաններին ամրացրեք ցանցավանդակ:
- Երեխայի խաղալու, նրան կերակրելու համար օգտագործեք ցածր սեղաններ ու թիկնակով աթոռներ:
- Երեխային սովորեցրեք չմագլցել վտանգավոր տեղեր:
- Գորգի եզրերը ամրացրեք հատակին, որպեսզի երեխան քայլելիս, խաղալիս ոտքով չչրջի դրա եզրը և վայր չընկնի:



Այրվածքները կարող են լինել կրակից, օջախներից, վառարաններից, թավաներից, տաք կերակուրներից, եռացող ջրի շիթերից, տաք յուղից, արդուկներից, էլեկտրական սարքավորումներից և այլնից:

Դրանք կանխելու համար.

- Ջուրը շատ մի տաքացրեք, եթե այն օգտագործելիս պետք է հովացնեք:
- Տաք ջրով դույլերը կամ կաթսաները մի թողեք հատակին կամ այնպիսի վայրերում, որտեղ երեխան կարող է շրջել դրանք, սայթաքել կամ ընկնել մեջը:
- Տաք հեղուկներ պարունակող տարողությունները տեղադրեք մանկան համար անմատչելի և ապահով տեղերում, այնպես, որ հնարավոր չլինի դրանք վայր գցել կամ թափել՝ քաշելով կախված լարերից (էլեկտրական թեյնիկ, սրճեփ), սեղանի եզրից կախված սփռոցից կամ դուրս ցցված բռնակից:
- Սալօջախի վրա դրված կաթսաների բռնակները շրջեք այնպես, որ երեխաները չկարողանան դրանց հասնել:
- Երեխային գրկած վիճակում տաք հեղուկներ (սուրճ, թեյ) մի խմեք և մի տեղափոխեք:
- Արգելափակեք մանկան մուտքը դեպի վառարանները, սալօջախները, ջեռուցիչները:
- Դյուրավառ նյութերը պահեք մանկան համար անմատչելի տեղերում և կրակից հեռու:
- Մանկանը մի փորձեք զբաղեցնել կամ հրապուրել կրակով (լուցկու, կրակվառիչի և այլն):



Երեխաները կարող են լուրջ վնասվածքներ ստանալ, եթե մատները կամ այլ առարկաներ մտցնեն էլեկտրական վարդակների մեջ:

Հատկապես վտանգավոր են բաց էլեկտրական լարերը:

Կանխելու համար.

- Էլեկտրական վարդակների անցքերը փակեք մեկուսիչ վահանակներով:
- Պարբերաբար ստուգեք էլեկտրալարերի մեկուսացման հուսալիությունը:
- Էլեկտրական սարքերն օգտագործելուց հետո անմիջապես հավաքեք լարերը և պահեք երեխայի համար անհասանելի վայրում:
- Հոսանքի բոլոր լարերը պահեք երեխաներից հեռու, մի անցկացրեք սենյակի միջով կամ գորգի տակով:



Մանուկները սիրում են բերանը տանել տարբեր առարկաներ:

Փոքր առարկաները պետք է պահվեն նրանց համար անհասանելի տեղում՝ կուլ տալուց կամ շնչուղիներն անցնելու հետևանքով շնչահեղձությունից խուսափելու նպատակով:

- Փոքր երեխաներին տվեք իրենց բռունցքից մեծ առարկաներ:
- Փոքրիկներին թույլ մի տվեք խաղալ փոքր և քանդվող մասեր ունեցող խաղալիքներով, կոճակներով, լոբու հատիկներով և նման առարկաներով:
- Ավելի մեծ երեխաներին զգուշացրեք բերանում փոքր առարկաներ պահելու վտանգի մասին:
- Փոքր երեխաներին խուսափեք այնպիսի սնունդ տալուց, որը կոշտ է և մանրակրկիտ ծամել է պահանջում (ընդեղեն, հում բանջարեղեն, ծամելու ենթակա հաբեր և այլն):
- Թույլ մի տվեք երեխային ուտելիս խոսել, վազվզել, ծիծաղել, որովհետև ուտելու պահին հուզվելը կամ ֆիզիկական ակտիվությունը մեծացնում են շնչահեղձության վտանգը:
- Երեխային լացի ժամանակ ոչինչ ստիպողաբար մի տվեք ուտելու կամ խմելու, նույնիսկ՝ դեղ:
- Հիշեք, որ շնչահեղձության հաճախակի և առավել վտանգավոր պատճառներ են գնդասեղները, մետաղադրամները, պայթած կամ չփչված փուչիկները:

Զգուշացեք, երբ երեխան անսպասելիորեն սկսում է դժվար շնչել, և շնչահեղձություն կասկածեք, նույնիսկ եթե ոչ ոք չի տեսել, որ երեխան ինչ-որ բան դրած լինի բերանը:



ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄ

Թունավորումը լուրջ վտանգ է ներկայացնում փոքր երեխաների համար: Կանխելու համար.

- Դեղորայքը և բոլոր տեսակի թունավոր նյութերը (լվացող փոշիներ, մաքրող, սպիտակեցնող և փայլեցնող հեղուկներ, անձնական հիգիենայի նյութեր, կոսմետիկա, միջատների թույներ և այլն) պահել փակվող դարակներում՝ մանկան հասանելիության սահմաններից դուրս:
- Երբեք չի կարելի դեղը մանկանը ներկայացնել որպես կոնֆետ:
- Հնարավորության դեպքում պետք է ընտրել դեղորայքի այնպիսի տուփեր, որոնք երեխան չի կարող բացել:
- Ոչ ուտելի նյութերը չի կարելի պահել ուտելիքի ափսեի, բաժակի կամ խմելու շշերի մեջ:
- Մանկան մոտ վտանգավոր և թունավոր նյութեր գործածելիս չի կարելի նրան ոչ մի վայրկյան ուշադրությունից դուրս թողնել:

Թույները կարող են վտանգավոր լինել ոչ միայն դրանք ուտելիս կամ խմելիս, նաև՝

- շնչելիս,
- երեխայի մաշկի վրա կամ աչքերի մեջ ընկնելիս:

**Թունավորման դեպքում
անհապաղ դիմեք
բուժաշխատողի:**



ԿՏՐՎԱԾՔՆԵՐ

Դանակները, մկրատները, սրածայր առարկաները, ջարդված ապակին կարող են բերել լուրջ վնասվածքների և արյունահոսության:

- Ապակե շշերը և տարաները պետք է պահվեն երեխայի համար անհասանելի տեղում:
- Սուր առարկաները՝ դանակը, պատառաքաղը, մկրատը, ասեղը, ածելին և այլն պահեք երեխայից հեռու կամ փակի տակ:
- Համեմատաբար մեծ երեխաներին սովորեցրեք դրանց հետ անվտանգ վարվելու եղանակները:
- Սովորեցրեք երեխաներին չդիպչել ջարդված ապակուն, բացված պահածոյի տուփին, իսկ ավելի մեծերին՝ դրանց հետ անվտանգ վարվելու եղանակները:



ԽԱՂԱԼԻՔՆԵՐ

Խաղալիքները պետք է լինեն անվտանգ, տարիքին համապատասխան, բազմազան:

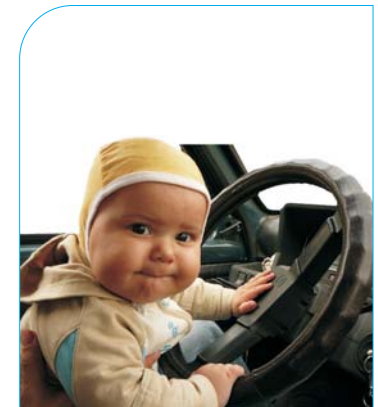
Խաղալիքներ ընտրելիս առաջնորդվեք հետևյալ չափանիշներով՝ Խաղալիքները չպետք է ունենան փոքրիկ, քանդվող մասեր և պետք է լինեն մանկան բռունցքից մեծ:

- Խաղալիքները չպետք է ունենան սուր եզրեր և երկար, դուրս ցցված ելուններ:
- Խաղալիքները պետք է լինեն չկոտրվող:
- Խաղալիքները պետք է ներկված լինեն անվնաս, կայուն ներկով:
- Խաղալիքները պետք է լինեն վվացվող:



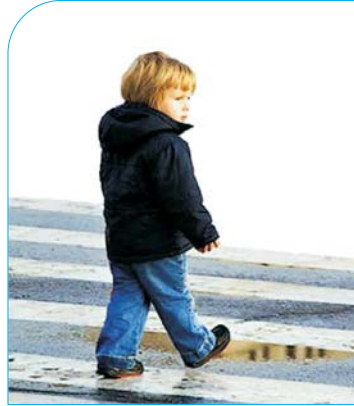
- Ավտոմեքենա
- Փողոց
- Կենդանիներ
- Անձանոթ մարդիկ
- Հասակակիցներ
- Ջերմային հարված և արևահարություն

- Բացարձակապես անթույլատրելի է, որ մինչև 4 տարեկան երեխան մեքենայով երթևեկելիս գտնվի առջևի նստատեղում (ցանկացած պայմանով):
Լավագույն անվտանգությունը այդ տարիքում ապահովում է ավտոմեքենայի հետին նստատեղին ամրացված հատուկ մանկական նստատեղում երեխային ամրակապելը:
- Եթե մանկական հատուկ նստատեղը չկա, մեծահասակը պետք է նստի հետևի նստարանին և գրկի երեխային:
- 4-5 տարեկանից մեծ երեխայի համար ավելի ապահով է նստել հետին նստատեղին և ամրակապվել մեծահասակների համար նախատեսված գոտիով:
Գոտին պետք է ամրացնել ոչ թե որովայնի վրայից, այլ ուսի և կոնքի, որովհետև կտրուկ արգելակման ժամանակ որովայնի վրա կապված գոտին կարող է սեղմելով ներքին օրգանները՝ վնասել դրանք:
- Անհրաժեշտ է դռները գաղտնափակելով ամուր փակել:
- Չպետք է ծանր առարկաները ավտոմեքենայում դնել երեխայի կողքին կամ հետևի ապակու տակ:
- Երեխային չի կարելի մենակ թողնել ավտոմեքենայում:
- Չի կարելի թույլ տալ, որ երեխան մեքենայի պատուհանից դուրս հանի թևը, գլուխը, ոտքը կամ հագուստի որևէ մասը:



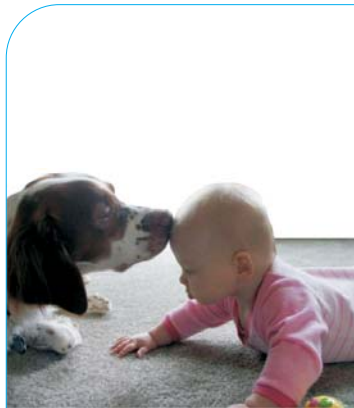
ՓՈՂՈՑ

- Երեխային միշտ ուղեկցեք դրսում և սովորեցրեք փողոցում անվտանգ պահվածքի կանոնները:
- Թույլ մի տվեք երեխային խաղալ փողոցին մոտ, մանավանդ՝ գնդակով:
- Դրսում միշտ հետևեք երեխայի խաղին:



ԿԵՆՂԱՆԻՆԵՐ

- Երբեք երեխային մենակ չթողնեք կենդանիների (նույնիսկ տնային) հետ:
- Երեխային թույլ մի տվեք կենդանու հետ խաղալիս տանջել նրան կամ դեմքը մոտեցնել կենդանու մեռուքին:
- Երեխային սովորեցրեք՝
 - խուսափել անծանոթ, վնասված կամ հիվանդ կենդանիներից,
 - չանհանգստացնել կենդանուն ուտելու պահին կամ քնած ժամանակ,
 - չմոտենալ կենդանուն հետևից, չբռնել պոչից, չմտցնել ձեռքը նրա բերանը և այլն:



ԱՆԾԱՆՈԹ ՄԱՐԻԿ

Սովորեցրեք երեխային՝

- երբեք ոչինչ չվերցնել անծանոթից՝ կոնֆետ, խաղալիք կամ նվեր,
- երբեք անծանոթի հետ տեղ չգնալ, չնստել նրա ավտոմեքենան,
- չլսել անծանոթին, երբ օրինակ նա կանչում է կերակրելու փիսիկին կամ շնիկին,
- սովորեցրեք մանկապարտեզ հաճախող երեխային, որ դուք երբեք չեք ուղարկի անծանոթ մեկին իրեն տուն բերելու համար,
- սովորեցրեք երեխային, որ իր մարմինը պատկանում է միայն իրեն, և որ նա թույլ չտա ուրիշներին ձեռք տալ իրեն կամ համբուրել:



ՀԱՍԱԿԱԿԻՑՆԵՐ

Փոքրիկ քույրերին ու եղբայրներին երբեք մենակ մի թողեք մանկան հետ, քանի որ նրանց համար բնական են հետաքրքրասիրությունն ու խանդը:

Նրանք կարող են անգիտակցաբար վնասել մանկանը, օրինակ՝ նրա բերանը մտցնել կոնֆետ, միրգ կամ օրորոցի մեջ դնել իրենց խաղալիքները:



ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ԱՐԵՎԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ջերմային հարվածն առաջանում է, երբ շրջակա միջավայրի բարձր ջերմաստիճանի հետևանքով խանգարվում է երեխայի մարմնի ջերմակարգավորումը:

Արևահարությունը առաջանում է արևի անմիջական ազդեցության հետևանքով:

- Երեխային դուրս հանելիս նրան պահեք ստվերում:
- Խուսափեք երեխայի գերտաքացումից:
- Ամռանը, կեսօրվա ժամերին, երբ արևի ճառագայթները առավելապես ուղղահայաց են երկրի մակերևույթին, խուսափեք երեխաներին զբոսանքի տանելուց:
- Երեխային հագցրեք եղանակին համապատասխան. շոգ եղանակին նախընտրեք բաց գույնի բամբակյա հագուստ:
- Արևի ուղղակի ճառագայթներից երեխայի գլուխը պաշտպանեք գլխարկով կամ հովանոցով:
- Շրջակա միջավայրի բարձր ջերմաստիճանի ժամանակ երեխային տվեք մեծ քանակով հեղուկներ, իսկ կրծքով սնվող երեխաներին՝ ավելի հաճախ մոտեցրեք կրծքին:



ԱՅՆ ՎՏԱՆԳՆԵՐ

ՄԵՂԻ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երեխային չի կարելի մեղր տալ մինչև մեկ տարեկան հասակը, որովհետև՝

- մեղրի մեջ լինում են մեծ քանակով բոտուլիզմի սպորներ, որոնք մինչև մեկ տարեկան երեխաներին բնորոշ աղիքային միկրոֆլորայի պայմաններում կարող են վերափոխվել և արտադրել տոքսին՝ առաջացնելով բոտուլիզմի հավաստի վտանգ,
- մեղրը կարող է առաջացնել ալերգիա:



ԵՎ ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐ

- Մի ծխեք հղի կնոջ և երեխայի ներկայությամբ:
- Երեխային պառկեցրեք կոշտ ներքնակի վրա և քնեցրեք մեջքին պառկած դիրքում:
- Երբեք երեխային մենակ մի թողեք ջրի մեջ կամ ջրով տարայի, լողավազանի, գետի մոտ:
- Հնարավորինս վաղ երեխային սովորեցրեք իր անունը, ազգանունը, հասցեն և հեռախոսահամարը:



Մինչև 1,5 ամսական

- Մի տվեք փոքր առարկաներ, մի կապեք վզնոց, ապարանջան:
- Մենակ մի թողեք ընտանի կենդանիների կամ փոքր երեխաների հետ:
- Մեքենայում տեղափոխեք հետին նստարանին ամրացված հատուկ աթոռակում:
- Երեխայի ոտքերից բռնած մի պահեք նրան գլխիվայր և մի թափահարեք:
- Օրորոցի ճաղերի հեռավորությունը 5սմ-ից ոչ ավելի, օրորոցում մեծ բարձեր կամ տոպրակներ մի դրեք:
- Միշտ ձեռքով ստուգեք լողացնելու ջուրը:
- Տաք հեղուկները տեղափոխեք կամ խմեք երեխայից հեռու:

3-6 ամսական

- Մի տվեք իր բռունցքից փոքր առարկաներ, կոտրվող, սրածայր իրեր, տոպրակներ, մի կապեք վզնոց, ապարանջան:
- Առանց հսկողության մի թողեք այնպիսի տեղում, որտեղից կարող է ցած գլորվել, օրինակ՝ բազմոցի վրա:
- Օրորոցի ճաղերի բարձրությունը՝ ոչ պակաս քան երեխայի հասակի 2/3-ը:
- Միշտ ձեռքով ստուգեք լողացնելու ջուրը:
- Մի տվեք կոշտ և չոր սնունդ, մեղր:
- Հսկեք երեխայի խաղը:

- Արգելափակեք լողավազանը, բարձրությունները, աստիճանները, պատուհանները:
- Անհասանելի պահեք սեղանի սփռոցի եզրը, թեյնիկների բռնակները և լարերը:
- Անհասանելի տեղերում պահեք քիմիական նյութերը, կոսմետիկան, դեղերը, լուցկին, սուր գործիքները, զենքը:
- Էլեկտրական վարդակները փակեք մեկուսիչով:
- Կահույքի դռները և դարակները կողպած պահեք կամ հանեք բռնակները:
- Կենցաղում օգտագործվող ջուրը երբեք մի տաքացրեք եռման ջերմաստիճանի:
- Հսկեք երեխայի խաղը:
- Երեխայի գլուխը պաշտպանեք արկից:

15-36 ամսական

- Մենակ կամ առանց հսկողության մի թողեք փողոցում, բակում կամ մեքենայի մեջ:
- Սովորեցրեք անձանոթ մարդկանց չվստահել:
- Սովորեցրեք անձնական հիգիենայի կանոնները:
- 3 տարեկանից հետո երեխան մեքենայում կարող է երթևեկել հետին նստարանին նստած և ամրակապված:
- Խուսափեք կոշտ և խեղդող սնունդ տալուց:
- Անհասանելի պահեք սեղանի սփռոցի եզրը, թեյնիկների բռնակները և լարերը:
- Հսկեք երեխայի խաղը, բայց անտեղի մի միջամտեք:

- Սովորեցրեք երթևեկության կանոնները և կարևոր հեռախոսահամարները:
- Նույնիսկ կատակով թույլ մի տվեք խաղալ կրակի կամ զենքի հետ:
- Կենցաղում օգտագործվող ջուրը երբեք մի տաքացրեք եռման ջերմաստիճանի:
- Երեխային հասկանալի լեզվով բացատրեք, թե ինչով է վտանգավոր այս կամ այն արարքը:
