

**29 ИЮНЯ – 5 ИЮЛЯ 2026**

**НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ  
СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН**



# Важно знать и понимать

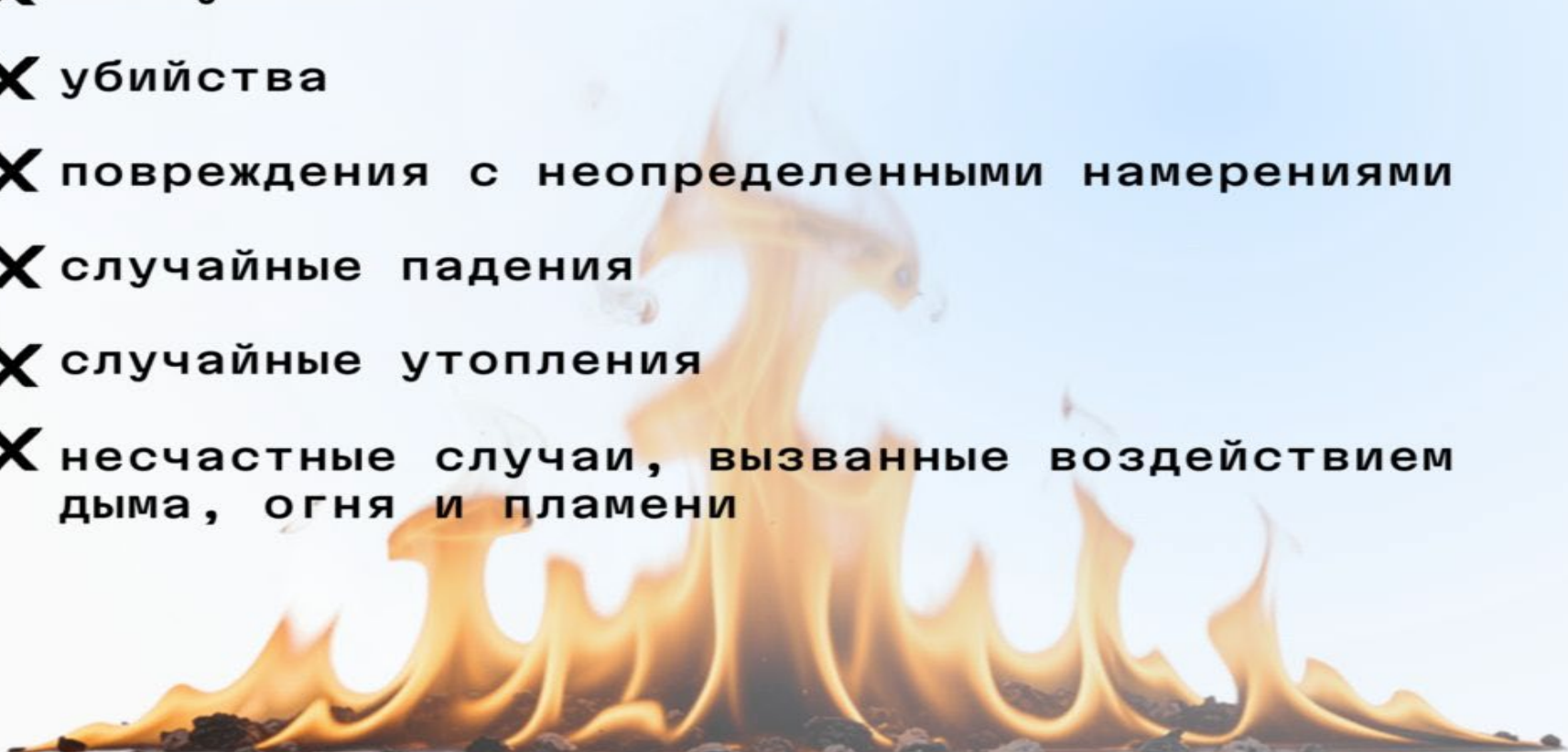
**Смертность от внешних причин** - это единственный класс причин, который обуславливает **предотвратимые смерти** (т.е. те смерти, которые можно избежать).

Погибшие в среднем **отличаются относительно низким возрастом смерти**. Внешние причины нельзя недооценивать ещё и потому, что они приводят не только к смерти, но также к инвалидности.



# ГРУППЫ ВНЕШНИХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ

- X** случайные отравления алкоголем
- X** все виды транспортных несчастных случаев, в том числе дорожно-транспортные происшествия
- X** самоубийства
- X** убийства
- X** повреждения с неопределенными намерениями
- X** случайные падения
- X** случайные утопления
- X** несчастные случаи, вызванные воздействием дыма, огня и пламени



# БЫТОВОЙ ТРАВМАТИЗМ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Бытовые травмы (полученные дома, во дворе во время прогулки и игр) - самые распространённые среди детей и подростков, наблюдаются в основном, у детей раннего возраста.

## ПЕРДУПРЕЖДЕНИЕ БЫТОВЫХ ТРАВМ

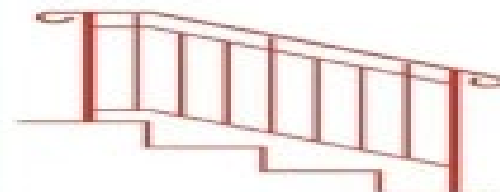
Помогайте детям организовать безопасный досуг во дворе и дома



Храните лекарственные препараты в местах, недоступных для детей



Устанавливайте ограждения на ступеньках, балконах и окнах



Не допускайте детей до утюга, плиты и других нагревательных приборов



Прячьте от детей легковоспламеняющиеся жидкости, спички, зажигалки, петарды



Не допускайте разбрасывания по квартире мелких предметов



Закрывайте электрические розетки, прячьте электрические провода



Ядовитые вещества, отбеливатели, щелочи, кислоты храните в недоступных местах



Держите в недоступных местах ножи, ножницы, спицы, иголки и другие острые предметы



**БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ!**

# «Уроки безопасности» для детей и взрослых

**Обеспечить безопасность детей – задача взрослых.** Единственное верное решение – своевременно обучать своего ребенка основным правилам поведения дома, на улице, в школе. Многие родители просто не задумываются, что на такие темы необходимо беседовать с ребенком, надеясь добиться желаемого запретами, а то и угрозами «если я узнаю..., то...». Однако, самостоятельности и ответственности, как и доверительных отношений, запретами и угрозами не достигнешь. «Уроки безопасности» дети должны получать именно в семье, постепенно, с раннего детства, ведь многих ситуаций и несчастных случаев можно избежать. Самый лучший способ обучения – это собственный пример. **Если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего, сами выполняйте их:**

- Храните в недоступных для детей местах емкости с химикатами и другими опасными веществами, лекарства, спички и зажигалки.
- Запретите подростку самостоятельно брать что-либо из домашней аптечки.
- Следите за исправностью розеток, электроприборов.
- Научите ребенка правильно общаться по телефону. Ребенок никогда не должен говорить, что находится дома один, называть адрес и номер квартиры. Прикрепите на видном месте листок с телефонами (ваш рабочий и мобильный, телефон соседей, милиции, скорой помощи, пожарной охраны).
- Обучайте детей безопасному пользованию интернет ресурсами. Ограничьте доступ к нежелательному содержимому (насилие, наркотики и прочее), проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Объясните, что при пользовании WEB-ресурсами нельзя заполнять графы, относящиеся к личным данным, таким, как домашний адрес, номер телефона, номер школы и класс, место работы родителей; нельзя соглашаться на личные встречи.
- Соблюдайте «пешеходную культуру». Если вы говорите, что нельзя переходить дорогу на красный свет, но при этом сами так поступаете, – вряд ли ребенок будет следовать этому правилу. Ведь взрослый своими поступками опровергает то, чему он пытается его научить («делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»).



# Алкоголь - это опасно!

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 30 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (этанол) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



Количество употребленного алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред.  
**Нарушаются:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек.

Гормональный баланс

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребленного алкоголя, что приводит порой постепенно и незаметно для самого человека к увеличению физиологической зависимости, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тогда к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушаемый недуг, нещадно человек жалеет и работает нормально, так, как позволяла бы ему способности, таланты.

## Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потери работы, разрушение семьи

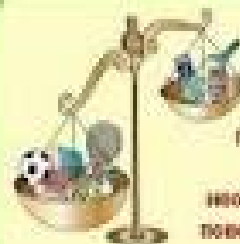


## Помните! Употребление алкоголя

Беременным женщинам опасно для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть пороки сердца, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

дети и подростки вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автомобильных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатива алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это гарантированно сэкономит на вашем здоровье, одновременно.

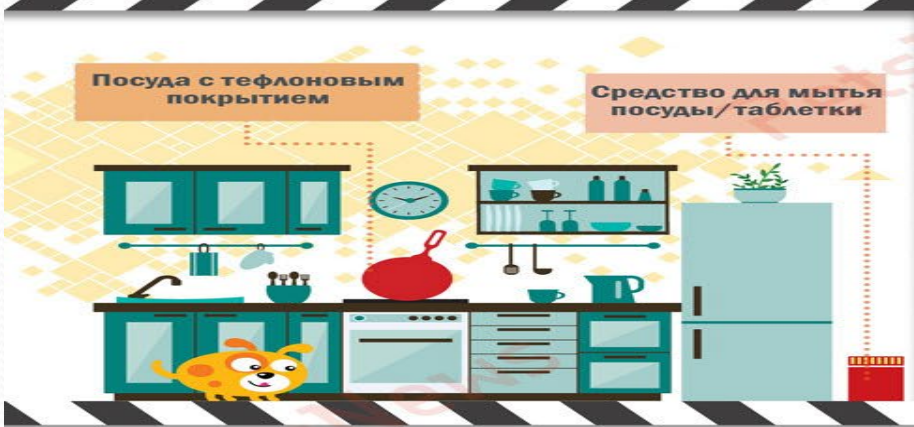
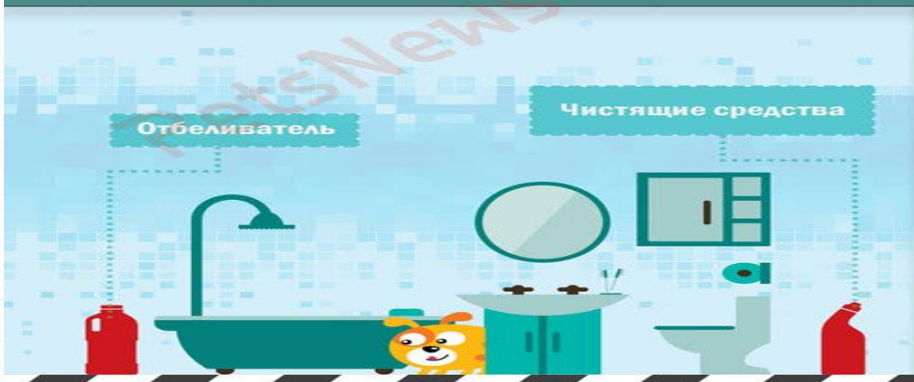


В саду должна быть яблоня, что кушать и пить опасно!

# ОПАСНОСТИ ПОДСТЕРЕГАЮЩИЕ ДОМА ТОКСИНЫ



!!! Обычные бытовые химикаты могут вызвать серьезные отравления у ваших питомцев при попадании в организм



**Поглощаемые яды**

Химические вещества могут проникать в организм через кожу. Например, средства для лечения блох у собак очень токсично для кошек. А концентрированное масло чайного дерева крайне токсично для собак и кошек.

**Вдыхаемые яды**

Угарный газ, дым и пары химических веществ - все это формы вдыхаемых ядов. Их воздействие может привести к дезориентации или потере сознания с кашлем или без него.

**Признаки ОТРАВЛЕНИЯ**

Чрезмерное слюноотделение

Повышенный или нерегулярный пульс

Рвота

Заморозание конечностей

Слабость, вялость

Учащенное дыхание



!!! Посуда с тефлоновым покрытием при сильном нагревании выбрасывает ПТФЭ (пары политетрафторэтилена), которые могут быть смертельными для птиц

## ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:

1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

### Почему дети делают это?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (травля, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.

## КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОМОГУТ ПОНЯТЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, **собственная личность представляется ему ничтожной**, испытывает безразличие к своей судьбе).

### Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1 Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).

2 Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3 Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4 Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

### ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Привязанность к родным и близким

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Положительное отношение к собственной личности

Чувство ответственности и долга

# Как выбрать детское автокресло?

Для новорожденных

■ до 10 кг



▲ наклон спинки – 30-45 градусов

☐ фиксация штатными ремнями

0+

■ до 13 кг



☐ полулежачее положение и 2 вида крепления: ремнями и Isofix

☐ пятиточечный ремень безопасности

1-4 года

■ до 18 кг



☐ пятиточечный ремень безопасности или поддержка специальным столиком

3-12 лет

■ от 15 до 36 кг



☐ трехточечный ремень безопасности

6-12 лет

■ от 22 до 36 кг



нет спинки и боковой защиты



Универсальные кресла

☐ широкий диапазон регулировок

☐ специальные вкладки для уменьшения внутреннего пространства

☐ возможность демонтажа пятиточечного ремня



# ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
- 2 Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
- 3 Не показывайте ребенку, как открывается окно
- 4 Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
- 5 Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
- 6 Отодвиньте всю мебель от окон
- 7 Установите фиксаторы, блокираторы окон
- 8 Поставьте на подоконник цветы или предметы



Помните – у вашего ангела нет крыльев!



По печальной статистике чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от года и до 5-6 лет

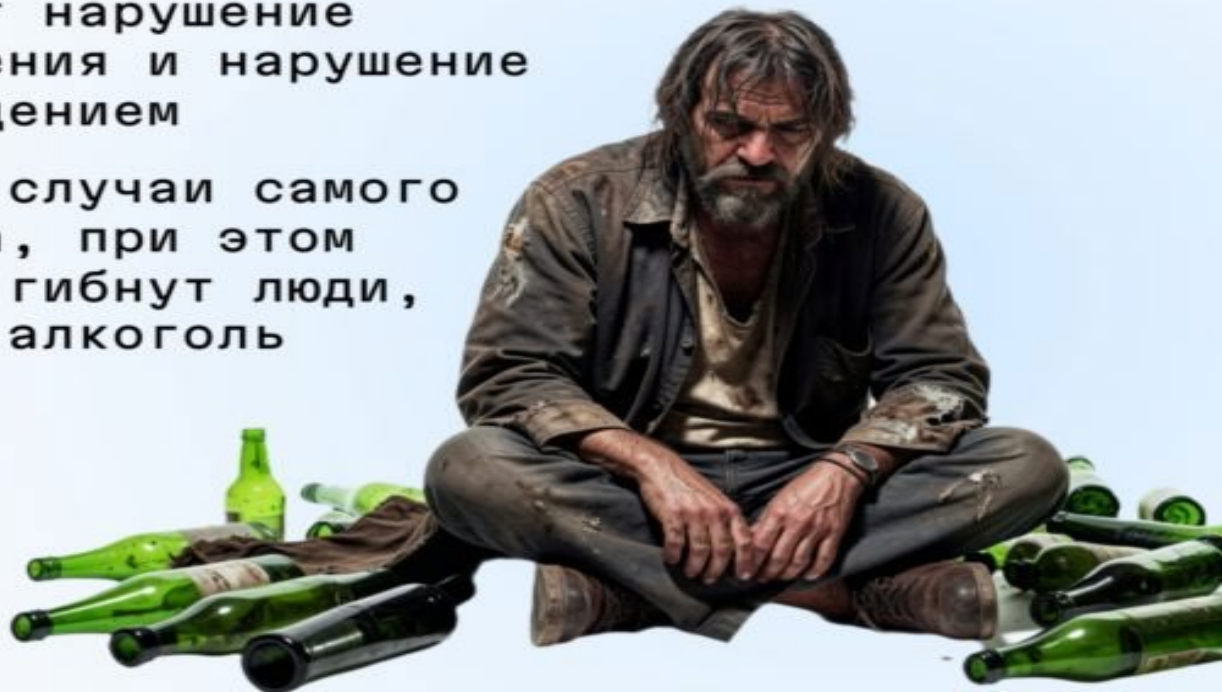
# АЛКОГОЛЬ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

алкоголь – это яд, который действует на все системы организма

помимо того, что он убивает самого человека, он также ставит под угрозу жизнь окружающих

алкоголь вызывает нарушение координации движения и нарушение контроля за поведением

итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто страдают и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь



# Универсальный алгоритм оказания первой помощи



1. Определить наличие угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья.

2. Оценить наличие сознания у пострадавшего. Если у пострадавшего присутствует сознание – см. п. № 7 и далее.



3. Определить наличие дыхания. При наличии дыхания – см. п. № 6 и далее. При отсутствии – см. п. № 4 и далее.

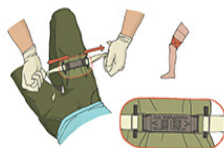
4. Привлекая помощников (или самостоятельно), осуществить вызов скорой медицинской помощи по номерам 03, 103 или 112.



5. Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи (если вызывает помощник) или после вызова (если вызов осуществляется самостоятельно) начать проведение сердечно-легочной реанимации (30 надавливаний на грудную клетку чередуются с 2 вдохами).

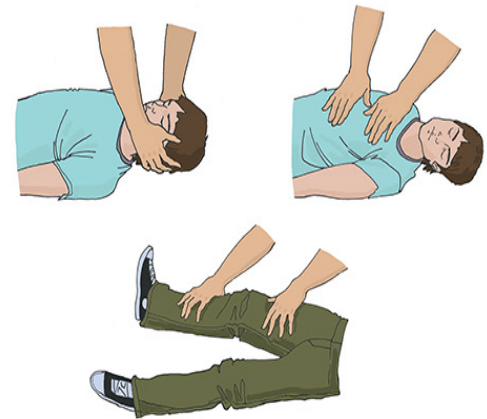


6. Если у пострадавшего появились признаки жизни, и он дышит самостоятельно, следует поддерживать проходимость дыхательных путей (придание устойчивого бокового положения).



7. Провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие признаков сильного артериального или смешанного кровотечения. В случае кровотечения – осуществить остановку доступными способами.

8. При отсутствии явных признаков кровотечения выслушать жалобы пострадавшего, а также осуществить его подробный осмотр.



9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела в зависимости от его состояния и характера имеющихся травм.



10. До приезда скорой медицинской помощи контролировать состояние пострадавшего, оказывать ему психологическую поддержку.

Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи или сотрудникам других специальных служб.

# Семь заповедей, чтобы сохранить жизнь детям...

3. Не отпускайте ребенка до 7 лет одного на улицу. По возможности сопровождайте маленьких детей до места назначения и встречайте.

4. Если на Ваших глазах ребенок пытается перейти дорогу в месте, где нет ни пешеходного перехода, ни перекрестка со светофором, помогите ему сделать это правильно. Не проходите мимо, когда дети нарушают правила дорожного движения, обязательно остановите их. Кто знает, быть может, именно от Ваших действий в этот момент зависит его дальнейшая судьба.

5. Поваботьтесь, чтобы на одежде ребенка были светоотражающие элементы. В период наступления сумерек, в темное время суток, при отсутствии уличного освещения водителю достаточно трудно заметить на дороге пешеходов. Светоотражающие элементы позволяют водителю заметить пешехода за 100 метров.

6. При перевозке детей на автомобиле используйте ремни безопасности и специальные детские удерживающие устройства.

7. И, конечно же, сами взрослые должны всегда соблюдать Правила дорожного движения, поскольку в первую очередь все дети копируют манеру поведения взрослых.

Хотелось бы, чтобы и взрослые своими действиями не допускали происшествий с детьми на дороге...

