



## INFOMATERJAL VÄIKELASTE OHUTUSE TAGAMISEKS LAPSEVANEMATELE

Lastega juhtuvad õnnetused on suures osas ennetatavad täiskasvanu järelevalve ja ohutu keskkonna kujundamise abil. Väikelapsed saavad vigastada peamiselt kodus, enim juhtub vigastusi elutoas, palju ohtusid on köögis ja abiruumides. Laste vigastused sõltuvad lapse arengutasemest. Väikelapsed on äärmiselt uudishimulikud ning neil puudub võime analüüsida ohtusid enda ümber. Kindlasti aga tasub lapsele ohtusid selgitada ning arendada tema füüsilisi oskusi, et laps muutuks osavamaks.

Infomaterjal annab ülevaate peamistest ohukohtadest, mida on võimalik lihtsate võtetega väikelapse jaoks turvaliseks muuta. Hinda kodust keskkonda lapse silmade kõrguselt, et märgata tema käeulatusse jäävaid sobimatuid esemeid ja objekte.

## UNI

- Une ajal põhjustatud lämbumisohu vältimiseks tuleb lapsele valida eakohased vooditarbed (vältida suurt ja rasket tekki), eemaldada voodist üleliigsed esemed (mh vältida mänguasjadega ülekuhjamist). Samal põhjusel peaks voodist (ideaalis magamistoast) eemal hoidma koduloomad (eriti kassid) ning vältima peaks ülekaalulise ja alkoholi vm mõnuaineid tarbinud vanemaga voodi jagamist.
- Kukkumise vältimiseks tuleb voodi valikul lähtuda lapse vanusest – laps peab saama ise turvaliselt voodisse minna ja sealt väljuda.

## VANNITAMINE JA SAUN

- Kuuma vee kahjustuste vältimiseks peaks kuumaveekraanis temperatuur olema reguleeritav, veetemperatuuri tuleks kontrollida vahetult

enne lapse kontakti veega. Ohutum on vannivee ettevalmistamist alustada külmast veest.

- Kuumakahjustuste vältimiseks ei jäeta last hetkekski üksi sauna ega kuumade esemete lähedusse (saunakeris, radiaatorid, triikraud, juuksekoolutaja jne).
- Uppumisohu vältimiseks ei jäeta last hetkekski omapäi vanni. Vannitamise järel tuleb vann kohe tühjendada.

## TOIT JA TOIDU- VALMISTAMINE

- Kuna köök on sagedamini koht, kus tabavad väikelapsi erinevad vigastused (põletus, löikevigastus, kukkumised jm), siis on vigastuste vältimiseks soovitatav toiduvalmistamise ajal väikelapsi köögist eemal hoida. Köögis viibiva lapse käeulatusse ei tohiks jääda kuuma veega täidetud anumad (mh kuum tee või kohvitass, lapsevanema süles



istudes) ega pliidil asetseva küpsetusnõu käepidemed, ühtegi kuuma veega täidetud anumat ei tohi tõsta üle lapse pea. Lapsele on ohtlikud paljud köögis leiduvad terariistad (noad, käärid jm).

- Söömise ajal ohutuse tagamiseks tuleb lapsele tagada eakohased toidunõud (vältida kergesti purunevaid ja seeläbi löikevigastusi tekitavaid toidunõusid) ja toiduained ning sobival temperatuuril toit ja jook.
- Lämmumise vältimiseks peab lapsele söömise ajaks tagama rahuliku õhkkonna, et ta saaks tegeleda vaid söömisega (ei vaata televiisorit,

ei jookse toiduga ringi jms). Last lusikast toites tuleb olla kannatlik, ei tohi kiirustada.

## MÄNG JA LAPSEVANEMA MATKIMINE

- Kukkumise jm vigastuste ennetamiseks tuleb vältida ilma piireteta (piirded on loomade ja liikluse piiramiseks) ning amortiseerunud tarvikutega mänguväljakuid. Seadeldised peavad olema korralikult kinnitatud. Enam kui 60 cm kõrgused seadeldised peavad olema varustatud käepidemetega. Enam kui 1 meetri kõrguste seadeldiste

puhul peab ümbritsev maapind olema kaetud kukkumist pehmendava pinnakattega (muru, liiv). Väikelapsele sobib batuut, mis on turvavõrega, ning liivakast, millest väikelaps on võimeline ise välja ronima (ei tohi olla liiga sügav ega kõrge äärega).

- Lämmumisohu vältimiseks tuleb lapsele valida eakohased mänguasjad, mänguasjalt eemaldunud pisidetailid (ka patareid) või purunenud mänguasjad tuleb kohe ära visata.
- Loomarünnakute vältimiseks peaks vältima lapse koduloomadega omapäi jätmist.
- Mürgistuste vältimiseks tuleb hoida potentsiaalselt mürgised ained originaalpurkides/pudelites (puhastusvahendid, jahutusvedelik jm) ning laste nägemis- ja käeulatuses eemal

(nii nagu „lapsekorgid“ ei ole 100% turvalised, ei ole näiteks ema käekott või öökapisahtel hea hoiustamiskoht), samuti ravimid ja elustiiliga seotud tarvikud (e-sigaretid, huuletu-bakas, nikotiiniplaastrid, alkohol jm).

- Võimalusel tuleks lapsevanemal/hooldajal tarvitada ravimeid ja tervist kahjustavaid aineid nii, et lapsed ei näeks (matkimine!) või selgitada nende potentsiaalset kahjulikku toimet (ravimid ei ole „kommid“).
- Lapsele ravimi manustamisel tuleb veenduda nii ravimi, ravimi annuse kui manustamise sageduse õigsuses.

## MUU KODUKESKKOND

- Kukkumise vältimiseks tuleb lapse liikumistrajektorit hoida puhtana (mittelibisev pind ja esemetest,



mh mänguasjadest vaba).

- Lõikehaavade vältimiseks tuleks tagada, et kodused klaaspinnad (lauad, terrassiklaasid jne) oleksid purunemiskindlad.
- Elektri-traumade vältimiseks tuleb kaitsmetega katta kõik pistikupesad ning vooluvõrgust eemaldada või lapsele kättesaamatuks teha kõik elektriseadmed.
- Õhuniisutid on lapse jaoks atraktiivsed nii väljuva auru kui vahelduva valguse tõttu, ent väljuvast kuumast aurust saadava põletuse ohu vältimiseks tuleb piirata lapse ligipääsu õhuniisutitele.
- Vingugaasimürgistuste ja tuleohu vältimiseks peab kodu olema varustatud suitsu- ja vinguanduritega, avatud tule- ja kütetekehade korral peab olema tagatud tuleohutu tasapind kolde ees ning lapsele piiratud ligipääs (piirded).
- Treppidelt kukkumise ennetamiseks tuleb vältida avatud treppe, trepiastmed tuleks teha libisemiskindlaks, treppidel liikumiseks tuleks tagada hea valgustus ja käsipuud (käsipuu peaks asetsema seinast 4–5 cm kaugusel ning olema läbimõõduga 3–5 cm). Laste liikumise piiramiseks ohtlikel treppidel tuleb trepid varustada väravatega (värava pulkade vahe ei tohi seejuures ületada 10 cm).
- Aknast kukkumise ennetamiseks ei tohi akende all olla ülesronimist

hõlbustavaid esemeid (mööblit), akende turvapiirded ei tohiks olla laiemad kui 10 cm.

- Mööbli/kodutehnika alla jäämise või mööblilt saadud löögi vältimiseks tuleb portatiivsed (kergelt teisaldatavad) mööbliesemed (riiulid, kummutid jne) ning kodutehnika kinnitada seinte külge. Vältida tuleks üle laua ääre ripuvaid laudlinu, millest sikutades võib laps tõmmata endale peale laual olevaid raskeid esemeid.
- Lämpumisohu vältimiseks tuleb plastkotid hoida laste nägemis- ja käeulatuses eemal ning kättesaamatuks teha ka rulode nõõrid.

## RIIETUMINE

- Last saab suuremate rahvaõrituste ning tänaval liiklemise korral rahvamassist eristatavaks muuta värviküllaste riiete valikuga, pimedal ajal liikumise korral on suureks abiks helkurkanga kasutamine.
- Lämpumisohu välistamiseks tuleks lapsele valida eakohased riideesemed, eelistada nõõpide, nõõride ja paelteta riideesemeid, kaela seotava salli asemel eelistada kaelussalli jne.
- Turvalise liikumise tagavad jalga toetavad ja libisemiskindlad jalatsid.
- Kokkupuutel veega suureneb külmakahjustuste oht 30% võrra, mistõttu tuleks laste puhul eelistada ilmastikukindlaid (vettpidavaid) pealisriideid.

## VÄLJAS VIIBIMINE

- Turvalise koduümbruse (nt kaitse liiklusvahendite ja võõraste koduloomade eest) tagavad kindlalt suletavad väravad.
- Väldi lapse tagant kiirustamist, mis põhjustab lapse rutiinsete tegevuste katkemist, tähelepanu hajumist ja soodustab trotslikku käitumist, mis omakorda tõstab õnnetuste juhtumise tõenäosust.
- Uppumisohtu vältimiseks peavad õuealal asetsevad välibasseinid ja suuremad veeanumad ning kaevud olema kindlalt kaanetatud. Väikelastega kodude õuealal asetsevate tiikide juurdepääs peab olema väikelapse jaoks piiratud (piirded). Veekogus suplevat last ei jäeta hetkekski tähelepanuta. Arvestada



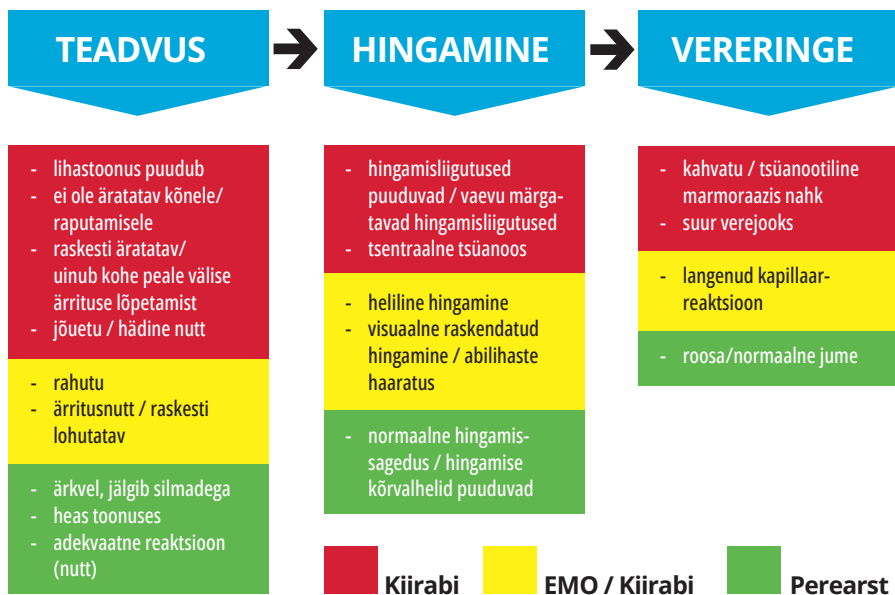
- tuleb suurte veekogudega kaasnevate ohtudega – laine, hoovused jne. Lisaturvalisust pakuvad päästevestid (kasuta kõigi tagasihoidlike ujumis- oskustega laste puhul).
- Väldi oma õuealal potentsiaalselt mürgiseid taimi. Mürgistuste vältimiseks juhenda last mitte sööma tundmatuid marju/taimi/seeni.
  - Sõidukite või transpordiõnnetuste vältimiseks tuleb kasutada eakohaseid kergliiklusvahendeid (ratta valik lapse vanust ja võimeid arvestades) ning adekvaatselt paigaldatud turvahendeid (rattaga sõites kiiver, vajadusel ja võimalusel liigesekaitset, lapsevanema rattale/ autosse turvaiste jne).
  - Ülekuumenemise ennetamiseks tuleb vältida palava ilmaga õues viibimist ajavahemikus 11.00–16.00, eelistada tuleks varjulisi kohti ning kanda peakatet, kasutada päikese- kaitsekreemi ning tarvitada piisavas koguses vedelikke. Last ei jäeta kunagi palava ilmaga välja vankrisse või autosse magama.

## ESMAABI PÕHIMÕTTED

### VEENDU ENDA OHUTUSES

Veendu, et sa ei sea ennast samasse ohtu, mille tõttu laps abi vajab, näiteks mürgine keskkond, elekter, ümbritsev liiklus, rünnak, uppumine vmt. Eesti Pereaarstide Seltsi koostatud [infoleht](#) aitab otsustada, millisesse

## ABIVAJADUSE HINDAMISEL ON ALATI ÜKS SCHEEM:



**Abivajaduse kiiruse hindamisest lähtuvalt tuleb teha otsus, kas on vaja meedikuid nõuannet või erakorralist abi.**

tervishoiuasutusse tuleb probleemiga pöörduda.

- Mitmeeluhtliku seisundi korral osutab esmaabi perearst või pereõde teie perearstikeskuse lahtiolekuaegadel.
- Edasilükkamatu abi vajaduse korral (abi osutamata jätmine võib põhjustada lapse surma või püsiva tervisekahjustuse) tuleb pöörduda haigla erakorralise meditsiini osakonda (EMO), mis on avatud ööpäev läbi.
- Olukorras, kus laps vajab vältima-

tult ja kiiret abi (igasugune kõrvalekalle eluks vajalikes funktsioonides (teadvus, hingamine, vereringe), õnnetusjuhtumist tingitud vigastused/traumad ning mürgistused ja ägedad erakorralised haigestumised), tuleb helistada **112**.

- Kiirabi ootamise ajal hinda seisundit korduvalt ning alusta vajadusel elupäästva esmaabiga!
- Häirekeskusesse numbrile 112 tulnud kõned, mis ei vaja kiirabi väljakutset, edastatakse numbrile **1220** arstliku konsultatsiooni saamiseks.

- Kui on kahtlus, kas on vaja kiirabi kutsuda, siis saab oma juhtumi kohta nõu küsida perearsti nõuandetelefonilt – **1220**, kui perearst pole kättesaadav või terviseprobleem pole nii tõsine, et külastada perearsti.
- Mürgistusinfo telefonilt (**16662**) saab mürgistuse kahtluse korral nõuanded kõige sobivamaks reageerimiseks ööpäev läbi. Enne helistamist on vaja teada järgmist:
  - mürgi nimi või kirjeldus;
  - millal ja kuidas mürgistus juhtus ning millises koguses mürgiga;
  - millised on tekkinud tervisekaebused;
  - lapse vanus ja kehakaal;
  - kas ja millist esmaabi on antud.
- Vajadusel suunatakse helistama 112.

## HÄIREKESKUSESSE HELISTAMINE KIIRABI KUTSUMISEKS

- helista hädaabinumbri **112**;
- räägi rahulikult juhtunust (kellega, mis, millal, kus juhtus?);
- vasta lühidalt, täpselt ja ausalt Häirekeskuse küsimustele;
- ära katkesta kõne enne selleks loa

saamist;

- ära lahku lapse juurest ning hoi telefon vaba, et Häirekeskus saaks vajadusel tagasi helistada;
- kui lapse seisund muutub oluliselt (paraneb või halveneb veelgi), helista uuesti 112.

**ESMAABI** saab anda igaüks. Abist ilmajätmise võib abivajaja seisundit oluliselt halvendada.

- Kui laps on teadvuseta ega hingab
  - alusta kaudse südagemassaažiga;
  - lapsele tee lisaks kaudsele südagemassaažile ka kunstlikku hingamist.
- Kui laps on teadvuseta, aga hingab
  - tuleb laps keerata püsivasse külili asendisse.
- Kui lapsel on suur verejooks
  - peata verejooks – suru haavale / tee haavale rõhkside ja hoi survet kuni kiirabi saabumiseni.
- Jälgi pidevalt lapse seisundit ja sekku vajadusest sõltuvalt.

Elu päästmine sõltub abistajate oskustest, mistõttu on soovitatav läbida regulaarselt esmaabikoolitusi teoreetiliste ning praktiliste oskuste omandamiseks ning säilitamiseks.







## Kontrollküsimustik 1–4-aastase lapse vanematele

### MAGAMISKOHT JA KÄRU

- Lapsel on voodi, mille äär on vähemalt 30 cm kõrge, et vältida voodist välja kukkumist (nari sobib lapsele alates 6. eluaastast).
- Voodivõre või laudade vahed on piisavalt kitsad, et laps ei jääks nende vahele kinni.
- Käruga sõites kinnitan turvarihmad ning hoian need suletuna kogu sõidutamise aja.
- Lukustan peatumisel alati kärurattad.
- Lapse käitumine on ettearvatu, ma ei jäta teda kärusse üksinda.

## VANNITUBA JA SAUN

- Kontrollin veetemperatuuri sobivust enne lapse vette panemist.
- Viibin alati lapse juures, kui ta vannis on.
- Vanni või pesukausi tühjendan kohe pärast vanniskäiku.
- Põrandal on libisemistõkked, et vältida kukkumist.
- Vaatan üle, et lapse käeulatusse ei jää kodukeemiat, pesupesemisvahendeid, kosmeetikat, žilette jm ohtlikku, millega laps võib end vigastada.
- Saan avada WC- ja vannitoaukse lukku väljastpoolt.
- Paigaldan sauna-kerisele turvavõre ning kuuma kerise lähedal riideid ei kuivata.

## KÖÖK

- Toidu valmistamisel veendun, et lapse käeulatuses ei ole teravaid, kuumi, raskeid ega mürgiseid esemeid.
- Toidu ja joogi serveeri-

misel kontrollin enne, et need oleksid lapsele söömiseks sobival temperatuuril.

- Valvan söögitoolis last, et tal poleks võimalik püsti tõusta ega välja ronida.
- Söögiriistade sahtlid on suletud turvalukuga.
- Pliidi- ja ahjulülitid kaitsen lapselukuga või takistan muul viisil lapsele ligipääsu.

## MÄNGUASJAD

- Mänguasjad on eakohased ega sisalda väikeseid eemaldatavaid osi, nõõre, rihmasid, kuule ja pärleid, nõõppatareisisid ega magnetit.
- Mänguasju pesen regulaarselt, hindan nende seisukorda ning eemaldan katkised esemed.

## KODUKESKKOND

- Vaatan elamise üle lapse silmade ja haarde kõrguselt ning eemaldan kõik peened ja ohtlikud esemed

(nõelad, nõõbid, ehted), tikud, välgumihkel, tubakatooted, sh e-sigareti vedelikud, huuletubakapadjad.

- Kodukeemiat, alkoholi ja ravimeid hoian originaalpakendis lapsele kättesaamatus kohas
- Võimalusel ei võta ravimeid ega toidulisandeid lapse nähes.
- Trepil ülemisse ja alumisse otsa on paigaldatud turvaväravad ning need on lukustatud.
- Harjutan koos lapsega trepist kõndimist, õpetan, et trepp ei sobi jooksmiseks ega mängimiseks.
- Panen ustele stopperid, et lapse sõrmed ei jääks vahele.
- Olen veendunud, et laps ei pääse iseisvalt uksest välja, samuti rõdule ega aknalauale.
- Igal korrusel on suitsuandur, mille toimivust kontrollin iga kuu.
- Pistikupesadele asetan kaitsed või olen paigaldanud kaitsega pesad.

- Korraldan nii, et lapse käeulatuses ei ole juhtmeid ega kodutehnikat.
- Kinnitan ruloo- ja kardinanöörid nii, et laps ei saaks neid enda ümber kerida.
- Katan mööbli teravad nurgad pehmenusega.
- Kinnitan mööbli (riiulid, kapid) seina külge – kui laps peaks seal ronima, ei kukuks mööbliese lapsele peale.
- Kinnitan vaibad, et need ei libiseks paigast.
- Olen veendunud, et pereliikmed ja koduloomad on lapsele ohutud.
- Kutsun abi või pean nõu spetsialistiga, kui on juhtunud õnnetus: kukkumine, muljumine, põletus.
- Hoolitsen enda vaimse tervise eest, vajadusel küsin abi perearstilt, psühholoogilt või muult spetsialistilt.
- Mul on teadmised esmaabist ning hädaabinumbriid telefoni salvestatud.



## ÕUEALA

- Kiiged, ronimispuud ja muud atraktsioonid on korras ja kindlalt kinnitatud.
- Mänguala on kaitstud liiklusohtude eest (ratad, mootorsõidukid).
- Lapse riietus vastab ilmastikule ning pakub kaitset päikese, külma ja vee eest.
- Riietel ei ole nõõre ega rihmasid, millega võib ronimisel takerduda, sh tuleb jalgrattakiiver mängimise ajal peast ära võtta.
- Batuut on ümbritsetud turvavõrguga ja korraga hüppab üks laps.
- Veenõud ja kausid valan tühjaks, basseini ja tünnisaua on kaetud.

- Veekogud on piiratud ligipääsuga.
- Hoovis ei kasva mürgiseid taimi.
- Õues mängides jälgib last alati täiskasvanu.
- Tuleks tähele panna, et laps ei paneks suhu midagi mittesöödavat ning oleks mängukaaslastega sõbralik.

## ESMAABI

- Koduapteegis on vahendid haava puhastamiseks ja sulgemiseks plaastri või sidemega.
- Telefoninumbriid, kust saan abi kutsuda või küsida, on käepärast.
- Võimalusel osalen esmaabikoolitusel, et õnnetuse korral osata abi anda.

**PÄÄSTEAMET**



**Vigastused on ennetatavad!**

Riiklikud abitelefoniid:

Lasteabi.ee  
**116 111**

**112**  
SOS

**1220**  
Perearsti nõuanne  
Üldigilise perearsti nõuandetelefon

Mürgistusinfo  
24h  
**16662**  
www.16662.ee