

AKSIDENTET DHE TRAUMAT NE MJEDISET KU JETOJME.

A mund të parandalohen!

Hyrje

Në tërësinë e vet ky material shërben si orientim për mjekët në shkolla dhe vetë publikun, për aksidentet dhe traumat, pasi këto të fundit lëndojnë njerëzit dhe marrin jetën e tyre, kanë kosto të lartë financiare si për familjen ashtu edhe shërbimin shëndetësor.

Aksidentet dhe traumat nuk ndodhin pa shkak dhe as duhen menduar të tilla nga emërtimi i tyre që të shtyn drejtë rastësisë. Koha, vendi dhe viktimat janë të rastit, skena është e 'përgatitur' nga vetë njeriu i cili merr mbi vete pasojat në shkallë e nivele të caktuara.

Kjo do të na bëjë të shtyhem drejtë ndërtimit të punës për parandalimin e tyre kudo dhe çdo ditë, duke u larguar nga përfundime fataliste se 'ndodhin dhe s'ke çfarë bëni', se 'janë pjesë e jetës', etj.

Edukimi shëndetësor është pjesë e misionit fisnik të mjekut në shkollë, specialistëve të shëndetit publik, dhe punonjësve të promocionit për ruajtjen dhe zhvillimin e shëndetit të njerëzve. Shkolla është vendi ku ne mund të punojmë çdo ditë për një brez me sjellje e cilësi të mira shëndetësore.

Tek ne është evidente që aksidentet dhe traumat kanë peshë kryesore në grup-shkaktarët e vdekjeve dhe cilësohen si vrasës i madh i jetës për shkaqe të jashtme, jo natyrore.

Për pasojë, aksidentet dhe traumat kanë ndikim serioz në treguesit e shëndetit publik, si dhe në shifrat e përgjithshme të popullsisë. Pesha e tyre është e dukshme në frenimin e jetës mesatare të popullsisë, si dhe në rënien e treguesve të cilësisë së jetës. Jo pak ato rëndojnë në buxhetin e shtetit e veçanërisht në atë të familjes.

Traumat dhe aksidentet prekin të gjitha moshat, por duhet theksuar se janë shkaktarët kryesorë të vdekjeve në moshat 5-45 vjeç.

Sipas të dhënave të botuara nga INSTAT, vëmë re një rritje të peshës së traumave në tërësi, duke përfshirë të gjitha aksidentet, me ndikime serioze mbi shëndetin publik.

Specialistët pohojnë se është koha që aksidentet të shihen si problem i shëndetit publik, ndaj kërkohet shumë më tepër përpjekje për të kuptuar e parandaluar dëmtimet nga këto shkaqe.

Aksidentet dhe traumat në tërësi janë një problem gjithnjë në rritje i shëndetit publik.

Nevoja e rritjes së punës për të parandaluar aksidentet e bën të domosdoshme përfshirjen e mjekeve të shkollave, specialistëve të shëndetit publik, dhe punonjësve të promocionit.

Në rast se këto kapacitete vihen në lëvizje, kemi bindjen që do të plotësojmë disa nga boshllëqet që janë evidente në komunitet e që reflektohen tek sjelljet e tyre të përditshme.

Rritja e përpjekjeve në drejtim të parandalimit të aksidenteve të të gjitha llojeve duhet të shoqërohet me përgatitjen e kapaciteteve që i shërbejnë këtij objekti.

Në këtë material dhe jo vetëm këtu, do të kuptojmë se sa është shkalla e dëmtimeve, kush janë faktorët e rrisht, cilat janë ndërhyrjet e shpejta dhe të efektshme për të normalizuar traumat kudo që ato ndodhin.

Ne duhet të marrim parasysh nevojat e nxënësve për informim dhe edukim në drejtim të njohjes dhe parandalimit të aksidenteve.

Materiali jep mundësinë dhe ka hapsirën e nevojshme për t'u orientuar dhe fokusuar në probleme të veçanta dhe konkrete, të thjeshta në dukje por të domosdoshme për t'u njohur.

Kur vihet theksi tek parandalimi i aksidenteve e traumave, si pjesë e rëndësishme e shëndetit publik, kjo nuk është retorikë, por një realitet që duhet parë dhe prekur në radhë të parë nga

punonjësit e shëndetësisë. Ata janë të parët që përballen me pasojat dhe e kuptojnë më mirë se kushdo tjetër se çfarë kosto kanë këto për jetën, se sa i kushton shoqërisë dhe familjes një barrë e këtij lloji që është tërësisht e mundshme të parandalohet.

Mënyrat e komunikimit janë nga më të larmishmet. Kontaktet direkte me publikun, sidomos me nxënësit në shkolla janë të frytshme, kanë ndikime konkrete dhe lenë gjurmë në shkallën e njohurive që ata kanë marrë në burime të ndryshme.

Ambientet ku jetojmë, mësojmë dhe luajmë, skena ku “përgatiten” dhe ndodhin trauma nga të gjitha llojet.

Pse duhet kaq vëmendje në mjedisin ku ne banojmë, lozim e mësojmë!

Është krijuar mendimi i gabuar se me të hyrë në shtëpi (ose në tërësi në ambiente të mbyllura ose të kufizuara me rrethim) rritet niveli i sigurisë për jetën, largohemi nga rreziqet, ndjehemi më të mbrojtur, etj.

Por jo gjithmonë është kështu!

Ambienti ku ne banojmë dhe që na shërben për jetën e përditshme, ku flemë, ushqehemi, komunikojmë me të afërmit, kryejmë nevoja të ndryshme, lexojmë e shohim televizor, presim e përcjellim miq, jo gjithmonë është ashtu siç duket ‘i sigurtë’.

Prania e elementeve të tillë si; uji, zjarri, tërmetet, energjia elektrike, gazi për gatim e ngrohje, medikamente e substanca të ndryshme, shkallët, ashensorët, dritaret e ballkonet, orenditë e ndryshme, paisje elektro-shtëpiake, objekte të forta, etj, përbëjnë potencialisht mundësinë e një ngjarje të padëshiruar për njeriun.

Shifrat dhe statistikat botërore e rendisin shtëpinë ndër vendet ku ndodhin aksidente në një shkallë jo të vogël që duhet marrë në konsideratë në jetën e përditshme.

Shumë studime e rendisin shtëpinë ‘vendin më të rrezikshëm’ për fëmijët nën moshën 5 vjeç.

Ndaj rritja e kujdesit kundrejt faktorëve të përmendur më lart është një mundësi që na jepet jo vetëm për të ruajtur shëndetin, por garanci për një jetesë të këndshme e të sigurtë.

Për të ardhur në ndihmë do ta fillojmë nga momenti i afrimit në shtëpi e deri në daljen në rrugë për të kryer aktivitetin e përditshëm.

1. Shkallët dhe ashensori.
2. Ambientet e banjës.
3. Dyer dritare, ballkone, tarraca etj.
4. Përdorimi i mjeteve të forta.
5. Substancat e rrezikshme, farmaceutike, detergjente, kozmetike.
6. Rreziqet nga zjarri.
7. Pajisjet elektro-shtëpiake.
8. Kujdesi ndaj fëmijëve

1. Shkallët dhe ashensori.



Në jetën e përditëshme shkallët dhe ashansoret janë nga më të përdorurat.

Por duhet të tregojmë kujdes që të mos lëndohemi gjatë lëvizjeve.

Veçanërisht ky mesazh u drejtohet fëmijëve dhe të moshuarve.

Të vegjëlit për shkak të lëvizjeve të vrullëshme, rendjeve e pse jo herë-herë edhe improvizimit të lojrave të rrezikeshme.

Të moshuarit për arsye të shëndetit të rënduar, mbipeshës, problemeve të tensionit, marrjes së mendjes etj.

Konkretisht:

Shkallët gjithmonë duhet të lihen të lira të jenë të ndriçuara mirë dhe jo të lagura.

Atje ku është mundësia duhen përdorur parmakët që na vijnë në ndihmë edhe në ngjitje, si mbështetëse.

Fëmijët duhet të mësohen të zbresin me kujdes jo me shpejtësi si dhe të afrojnë ndihmën e tyre për të moshuarit.

Të vëmendshëm ka nevojë të tregohemi gjatë përdorimit të ashensorëve. Kur hedhim hapin të mos nxitohemi pa u vendosur ashensori në një nivel me hyrjen.

Me të ndaluar dilni menjëherë nga ashensori, mos prit të tjerët që vijnë pas teje.

Mos u përpiq të hapësh ose ta mbyllësh derën e ashensorit duke përdorur forcën apo mjete të forta, prit të vijë ashensori i rradhës.

Gjatë lëvizjes së ashensorit qëndroni larg derës dhe fëmijët mbajini pranë vetes. Po të njejtin kujdes duhet të tregoni edhe për kafshët shtëpiake.

Kur ashensori ndalet mes kateve mos u përfshini nga paniku, veproni me qetësi, brenda ka ajër të mjaftueshëm sepse ato janë konstruktuar të kenë pus ajrimi. Dritat e emergjencës ndizen automatikisht me ndërprerjen e energjisë.

Mos harroni në raste kur paraqiten probleme serioze përdorni butonin e alarmit që t'ju vijnë në ndihmë.

2. Ambientet e banjës.

Tregohuni të kujdesshëm që pllakat e banjës të mos rrinë të lagura pasi jeni të rrezikuar të rrëzoheni dhe lëndoheni. Për shkak të lagështirës së pranishme vendosni në dysheme (vaske, pjate dushi, bide, etj) në pozicione të ndryshme tapete që shmangin rrëshqitjen.

Në këtë ambient rrezik paraqet edhe energjia elektrike për shkak të lagështirës së pranishme. Duart dhe këmbët mbajini të thata dhe jo në kontakt direkt me pllakat e banjës. Rekomandohet vendosja e prizave të sigurisë.

Është mirë të evitoni përdorimin e pajisjeve të fonisë në banjë.

Po kështu edhe përdorimi i sobave elektrike, ose me gaz në këtë ambient gjatë kohës kur jeni duke bërë dush, pasi flaka e sobës konsumon ajrin dhe për pasojë sjell humbjen e ndjenjave, rënie të fikëti dhe lëndime të tjera.

Rrëzimet jo vetëm në banjë por edhe në ambiente të tjera për shkak të përdorimit të detergjentëve larës që rrisin rrëshqitshmërinë përbën tjetër mundësi potenciale që të aksidentoheni.

Gjatë dushit është mirë të mos kyçet dera e banjës nga brenda pasi mund të ndodhin gjëra të papriura, rrëshqitje, rënie të fikëti, luhatje të tensionit etj.

Kjo e komplikon situatën duke krijuar vështirësi dhe pamundësi për t'ju ardhur në ndihmë në kohën e duhur.

3. Dyer, dritare, ballkone e tarraca.



Këshilloni fëmijët të qëndrojnë larg dritareve dhe ballkoneve për shkak se ato ende nuk e kanë vetëdijen e rrezikut që paraqitet për jetën e tyre.

Në ndihmë të kësaj ideje të mos vendosim sende dhe pajisje në dritare dhe ballkone që i tërheqin fëmijët edhe për shkak të kuriozitetit të moshës.

Parmakët e ballkoneve dhe tarracave duhet të jenë të larta që fëmijët ta kenë të vështirë t'i arrijnë.

Tregohuni të kujdesshëm për mirë funksionin e dyerve e kanatave të dritareve.

Në raste kur ato bllokohen, njofto fqinjin, telefono të afërmit, apo në raste emergjence thërrisni për ndihmë zjarrfikësin më të afërm.



4. Përdorimi i mjeteve të forta.

Është e këshillueshme që ambientet e shtëpisë të jenë të ndriçuara në çdo orë të ditës e sidomos natën.

Bëni kujdes mos lëvizni në errësirë, sepse ka rrezik të rrëzoheni, të përplaseni me dyert, me xhama e pasqyra.

Të kujdesshëm duhet të tregohemi në ambientet e kuzhinës gjatë gatimit, përdorimit të thikave, gërshërëve, hapëset e kutive të konservave, grirëset mekanike të perimeve, si dhe sendeve të tjera që mund t'ju lëndojnë.

5. Substancat e rrezikshme, farmaceutike, detergjente dhe kozmetike.

Për shkak të nevojave të përditshme për përdorim, në shtëpi gjendet një gamë e gjerë medikamentesh, solucione larës, lloje të ndryshme sendesh kozmetike, pesticide etj.

Veç funksionit për të cilat ne i përdorim, ato mbartin mbi vete edhe rrezikshmëri të lartë ndaj shëndetit të njeriut.

Është kjo arsye që na kërkon të jemi të kujdesshëm dhe të njohim mirë funksionimin e tyre.

Për të shmangur kontaktet e fëmijëve me lëndët e mësipërme duhet që ato të mbahen në vende të sigurta, në mënyrë që të mos arrihen prej tyre.

Edhe një grusht tabletash në pamje të padëmshme mund të sjellin probleme serioze me shëndetin e fëmijëve, me toksikime dhe humbje jete. Vendosini ato në vende të sigurta dhe të kyçura me çelës.

Ne gjithashtu duhet të kemi parasysh disa rregulla të tjera baze:

- Mbani në shtëpi sasi të nevojshme dhe asnjëherë më shumë se sa ju duhen.
- Respektoni instruksionet e shkruara në çdo produkt, pasi aty keni të gjithë informacionin e kërkuara, duke përfshirë edhe rreziqet që ato mbartin në raste kur përdorohen keq.
- **Kujdes!** Lëndët djegëse vendosini në raftet metalike dhe të ruajtura me çelës.
- Është e këshillueshme që lëndët e përfaqësuara të rrinë së bashku për të mos i ngatërruar.
- Raftet të vendosen në vende të freskëta, të ajrosura dhe larg vendqëndrimeve më të përdorura.
- Çdo lëndë vendoseni në mbajtësen origjinale, pasi po e hodhe në mbajtëse të tjera mund ta ngatërrosh e për pasojë dëmtoni shëndetin, e pse jo edhe produktet e tjera që kanë destinacionin e vet.
- Kur këto produkte mbarohen hidhini në vende të sigurta që ato të mos bien në dorë të fëmijëve.
- Edhe në rastin e medikamenteve mjekësore; tableta, shurupe, shiringa, alkool, jod e lënde të tjera dezinfektuese, këshillat janë të njëjta si në instruksionet e mësipërme.
- Tregohuni të rreptë me datat e skadencave që janë shënuara në çdo kuti apo tablet. Ilaçet e skaduara duhen eliminuar, ato nuk duhen përdorur në asnjë rast, mund të merrni pasoja të padëshiruara prej tyre.

Si duhet të veproni në raste kur lëndoheni me substanecat e rrezikshme?

Në qoftë se pësoni djegie nga lëndët kimike në shtëpi, mundohuni të qëndroni larg solucioneve të përhapura pasi kështu shmangët rreziku nga një djegie më e madhe.

Bëj shpërlarje me ujë të ftohtë e të rrjedhshëm sapo konstaton kontaktin me lëndën kimike.

Menjëherë duhet të zhvishni teshat e ndotura dhe i vendosni ato në vende të sigurta.

-Në rastin më të parë kërkoni ndihmën e institucioneve shëndetësore

6. Rreziqet nga zjarri, si të mbrohemi.



Prania e lëndëve djegëse në ambientet e shtëpisë si; gazi, lëndë të tjera, shkrepse, çakmakë, energjia elektrike etj, potencialisht përbën shkak për zjarre, pasi ekziston gjithnjë mundësia për të patur situata të pakëndshme aksidentesh dhe lëndime të jetës së njerëzve.

Statistikat flasin për afro 500 zjarre në vit që shkaktohen në ambientet e shtëpisë nga pakujdesitë që tregohen. Në mjaft raste këto janë shoqëruar me lëndime dhe humbje jete, sidomos në moshat e treta.

Ndaj është e nevojshme të transmetohen tek publiku disa këshilla praktike, që shërbejnë në jetën e përditshme për parandalimin e zjarreve në ambientet e shtëpisë.

A mund ti parandalojmë zjarret, cilat janë disa masa praktike mbrojtëse që duhet të dimë?

Parandalimi është tërësisht i arritshëm në rast se i përmbahemi disa rregullave të thjeshta, praktike.

- Tregoni kujdes që në konstruksionin e shtëpisë, që në projekt, në ndërtimin e pajisjen e saj me orenditë e nevojshme të përdorimit të përditshëm.
- Instalimet elektrike dhe ato të gazit duhet të bëhen nga specialistë të fushës. Kërko prej tyre të vendosin automate elektrike dhe detektorë të gazit të cilat luajnë rolin e “rojës” në shtëpi.
- Aty ku ekzistojnë pajisjet e fikjes së zjarrit bëni përpjekje t’i njihni dhe të dini si përdoren, në të kundërt kujdesuni që këto pajisje të vendosen sa më parë.
- Për ata që përdorin duhan të tregohen të kujdesshëm, të mos pijnë cigare në shtrat, të shuajnë mirë bishtat e mbetura. Kjo të bëhet gjithnjë kur shtrihen për të fjetur dhe kur largoheni nga shtëpia.
- Dyert e dhomave të mbahen të hapura që të orientohemi në rast rreziku.
- Fikni me kujdes dhe hiqni nga priza të gjitha pajisjet elektrike, mbyllni rubinetat e gazit kur bini për të fjetur ose largoheni nga shtëpia.
- Kujdesuni që të ketë ndriçim të mjaftueshme në ambiente, korridor, banjë apo shkallët e pallatit.
- Shënoni numrat e telefonave për shërbime urgjence në vende të dukshme që të bëni në kohë thirrjen tuaj.

Çfarë duhet të bejmë kur konstatojmë vatra zjarri në ambientet ku jetojmë?

- Reago menjëherë në rastet kur ndjen erë të rëndë, tymi, gazi, shkëndia elektrike.etj.
- Lajmëro të gjithë pjesëtarët e familjes.
- Mbyllni valvulat e gazit, ulni automatën kryesor për të ndërprerë energjinë elektrike.
- Hapini të gjitha dyert e dritaret pasi kështu ndihmoni në ajrimin e ambienteve.
- Asnjëherë mos ndizni çelësat e dritave, mos ndizni shkrepse ose çakmakë se mund të provokojnë shpërthime.
- Tregohuni të qetë dhe veproni me kujdes dhe pa panik.
- Për fikjen e zjarreve përdoren mjetet e duhura, flakët e shkaktuara nga vajrat ndalen duke vendosur kapakun mbi to. Menjëherë duhet fikur soba.

- Kujdes! Mos përdorni ujë në këto raste se mund ta komplikoni më shumë. Rastet kur nuk duhet përdorur ujë janë edhe ato të shkaktuara në rrjetin elektrik.
- Uji përdoret në masë kur zjarri përfshin orenditë e tjera me presion dhe nga rubinetat.
- Nëse nuk dispononi mjetet e duhura për të shuar zjarrin, dhe flakët janë përhapur, largohuni menjëherë nga këto ambiente dhe ndihmoni të tjerët (fëmijë, pleq apo të pamundur) të largohen nga vendi i rrezikut.
- Mos u kthe në vendin ku ka shpërthyer flaka.
- Njofto fqinjin apo shërbimet e specializuara për shuarjen e zjarreve.

Si veprohet gjatë daljes nga vendi i shpërthimit të zjarrit?

Duke vepruar të qetë dhe me shpejtësi shpëtojmë veten dhe të tjerët nga lëndimet.

- Me të konstatuar zjarrin, duhet të njoftojmë anëtarët e tjerë të familjes ose të ambjenteve ku banojmë, duke i zgjuar nga gjumi dhe duke i ndihmuar.
- Gjatë largimit mos mbyllni dyert dhe dritaret, vëndet nga ku është mundësia për t'u larguar në rast rreziku. Veprime të nxituara pengojnë edhe ndërhyrjen e specialistëve të emergjencës civile.
- Kujdes! Nuk duhet përdorur ashensori gjatë zbritjes, shkallët janë më të sigurtat. Zbrisni me kujdes, pa rrëmujë, mos shtyni të tjerët (fëmijë pleq e të pamundur), ndihmoni ata.
- Jo vetëm gjatë qëndrimit por, edhe në lëvizje, qëndro i kërrusur, sepse kështu eliminon në masë të madhe mundësinë e thithjes së gazrave.
- Mbulo gojën dhe hundën me shami ose gjëra të tjera të çastit se të ndihmon të marresh frymë lehtësisht.

Ne duhet të mësojmë të veprojmë edhe në kushtet ekstreme të bllokimit në ndërtesë.

- Përpiqu të njoftosh fqinjët, zjarrfikësit me telefon, duke u dhënë atyre vendin se ku ndodheni.
- Në përpjekje për t'u larguar kontrolloni dyet e mbyllura mos janë të nxehta në pjesën e jashtme. Në rastet kur ato janë të nxehta, kërko dalje tjetër. Kur kjo nuk është e mundur sinjalizo, me ç'të mundesh, në dritare që të dallohesh nga ata që të afrojnë ndihmë.
- Kur tymi dhe zjarri janë të dendur dhe të shtrihuni, lëvizni me zvarritje në drejtimet që të ndihmojnë për të dalë. Kur konstaton flakë në teshat e tua mos vrapo, rrotullohu në dyshe me ashtu siç je i shtrire se kjo të ndihmon të fikësh flakën.
- Po kështu vepro edhe me persona që janë përfshirë nga flakët, mbështilli me çarçafë, apo rroba të tjera sepse kjo i shpëton nga djegia serioze dhe nga vdekja.
- Mund të jetë e nevojshme të jepni ndihmën e parë, ndaj duhet të dish të veprosh me shpejtësi dhe profesionalizëm.
- Hidh ujë të pastër të freskët mbi vendet e djegura. Lëreni sipas mundësive që uji të rrjedhë 5-10 minuta.
- Mos ngacmoni flluskat në lëkure duke i shpuar ato. Në rast se teshat janë ngjitur ne trup, lëkurë, hiqini me kujdes, jo shpejt se mund të shkaktoni lëndime të rënda. Kur konstaton plagë serioze njoftoni shërbimin mjekësor të specializuar.
- Ndihmoni të lënduarit të marrin lëngjet e nevojshme si ujë, lëngje frutash, çaj etj.

7. Pajisjet elektro- shtëpiake.



Pajisjet elektro-shtëpiake na shërbejnë në jetën e përditshme, por në pakujdesi sjellin edhe rreziqe dhe lëndime të jetës. Ndaj duhet të tregohemi të kujdesshëm gjatë përdorimit të tyre.

Tregohuni të vëmendshëm gjatë instalimit të pajisjeve elektro-shtëpiake.

Sobat me dru ose lëndë djegëse, qymyr, naftë, solar apo vajguri ka nevojë që tubat dhe oxhaqet të mbahet të

lira që të thithin mirë tymin gjatë djegies.

Mos ngatërroni lëndët që përdoren nga një sobë në tjetrën. Kështu në raste kur në sobën me vajguri hedhim naftë ose benzinë rritet mundësia e shpërthimit të zjarrit.

Paisjet me gaz është e këshillueshme të mos përdoren në ambiente të ngushta dhe me mundësi të pakët ajrimi. Në raste të tjera bëni herë pas here freskimin e ambientit sepse kështu ulni rrezikun e toksikimit nga gazi karbonik.

Vendosini ato larg orendive e pajisjeve që mund të ndizen lehtë, si; tesha, perde, tapete, divane etj.

Stoqet e lëndëve djegëse vendosini larg pajisjeve dhe asnjëherë nuk duhen rifurnizuar në qoftë se ato janë ende të nxehta.

Këto veprime, ndezje, furnizim është e këshillueshme të kryhen në ambiente të hapura, ballkon, veranda, apo korridore të gjëra e të ajrosura mirë.

Kujdes duhet treguar edhe për pajisjet që funksionojnë me energji elektrike.

Vazhdimisht kontrollo paisjet për defekte që mund të sjellin dëmtime, si; çarje, zhveshe telash, thyerje prizash etj. Është e nevojshme të instalohet pajisje të sigurisë, automate dhe këto të bëjnë kontrollin e pajisjeve që punojnë me ngarkesë të lartë energjie, si; soba, kaloriferë, boljerë, kondicionerë etj.

Kontrolloni ngarkesën në rrjet pasi kjo është potencialisht mundësi e shpërthimit të vatrave të zjarrit.

Në të gjitha rastet siç e shpjeguam edhe me sipër drejtohu tek kasetat e automateve dhe ndërprir energjinë elektrike.

E theksojmë! Ky është veprimi i parë që duhet të kryesh.

8. Edukoni fëmijët me njohuri të mjaftueshme për të parandaluar aksidentet në shtëpi.

Është e mirë të kemi parasysh disa këshilla që ju duhet t'u jepni fëmijëve!

Por së pari vepro mirë vetë, ky është shembulli i kërkuar dhe modeli që ato do ndjekin në jetë. Instaloni priza të sigurta në lartësi të ulta pasi fëmijët mund të ngacmojnë me objekte prej metali, si; tela, thika, pirunj, etj dhe kjo është fatale për jetën e tyre.

Bëj kujdes pasi fëmijët për nga natyra tërhiqen drejtë rreziqeve dhe nga kurioziteti për të prekur e njohur gjithçka mund të lëndohen.

Mësoni dhe mbani fëmijët larg pajisjeve të rrezikshme, mos i lejoni ato t'i përdorin pa praninë tuaj.

Shkrepse, çakmakë, ose çdo objekt tjetër që është burim dhe shkak për zjarrvënje, vendosini në vende të sigurta që nuk arrihen nga fëmijët.

Mësoni tek ata që të dinë të njoftojnë kur konstatojnë vatra zjarri apo rreziqe që u shfaqen gjatë qëndrimit në shtëpi.

Fëmijët duhet ta mësojnë që zjarri nuk është një lodër, kështu që ata nuk duhet të luajnë apo t'i prekin se mund të kenë pasoja për jetën.

Puna që ju do bëni me fëmijët është bazë shumë e mirë jo vetëm për njohuritë që ata duhet të marrin për të ruajtur veten dhe me pas, por edhe një strat i shëndetshëm mbi të cilën do të ndërtohen edhe të tjera koncepte bazë të të sjellurit në jetë dhe respektimi i rregullave në të cilën mbështetet bashkëjetesa në komunitet.

Kujdesi ndaj vetes është edhe përgjegjësi ndaj të tjerëve, kjo merret që në hapat e para tek fëmijët që kanë nevojë të rriten të sigurtë larg traumave dhe me shëndet të qëndrueshëm.

(Numrat e shërbimeve të emergjencës: **112, 127, 128, 129**)