

Tipy pro zdraví

Metodika k pexesu

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



JAK HRÁT?

Máš před sebou 16 párů karet. Každý pár zobrazuje stejnou situaci – jednou ve správném provedení a jednou v provedení rizikovém, kterému je dobré se vyhnout. Kartičky se zamíchají a rozdají se na stůl, logem nahoru. Každý hráč otočí vždy 2 karty a pokud jsou na nich shodné obrázky, které patří do dvojice, vezme si je a pokračuje dále. Pokud karty nejsou shodné, vrátí je zpět opět logem nahoru a pokračuje další hráč. Za každou dvojici karet získává hráč 1 bod, vyhrává hráč s nejvíce body.

V našem manuálu naleznete popis rizikových situací na kartách a odkazy na stránky, kde můžete získat další informace.



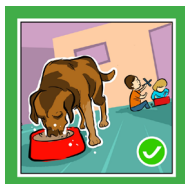
POKOUSÁNÍ PSEM

Volné pobíhání psů regulují místní vyhlášky a některé zákony, které řeší pohyb psů zejména v městské zeleni či na volném prostranství, kde je zpravidla volný pohyb zakázaný či významně omezený.



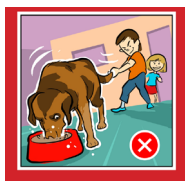
Volný pohyb psů je zakázán na pozemních komunikacích a mysliveckých honitbách. Jsou místa, kam psi nesmí, např. dětská hřiště.

Další informace naleznete v publikaci „Bezpečné soužití dětí a psů“, dostupné na www.nf.ublg.cz



PŘI KRMENÍ PSA NERUŠME

Nikdy nenechávejte psa a dítě bez dozoru. Dětem je potřeba vysvětlit, že i pes má nárok na svůj čas a na odpočinek. Pokud pes spí, poučte dítě, aby ho nehladilo ani nebudilo. V žádném případě mu dítě nesmí brát žrádlo, pamlsky či ho rušit při jídle, pes by se mohl bránit.



Další informace v publikaci „Bezpečné soužití dětí a psů“, dostupné na www.nf.ublg.cz



NEHODY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

TABLETY DO MYČKY

Tablety do myčky či jiné čisticí prostředky uchovávejte mimo dosah dětí, tedy na místech, kam dítě nedosáhne. Pokud dojde k nehodě, můžete se telefonicky obrátit na Toxikologické informační středisko (TIS). TIS poskytuje telefonickou linku (non stop), kam mohou volat laici, ale i zdravotníci, veterináři či chovatelé zvířat.



Tip pro dospěláky

Všechny domácnosti by měly být vybaveny alespoň jedním balením aktivního (rostlinného) uhlí. Např. Carbosorb nebo Carbotox. Podání aktivního uhlí zamezí rozvoji příznaků otravy či vlastní průběh otravy zmírní.

Toxikologické informační středisko **+420 224 919 293**

Na co se mě budou ptát?

- Kdo je postižený – dítě, dospělý, věk, váha
- Identifikační údaje pacienta (jméno, rodné číslo, pojišťovna)
- Kdo volá
- Kdy k nehodě došlo
- Čím se dotyčný poškodil (např. léky, komerční přípravky, chemikálie, rostliny, houby atd.)
- V jakém stavu je postižený – popsat, jaké jsou potíže, jaká opatření první pomoci zatím byla provedena

Další informace naleznete na stánkách TIS www.tis-cz.cz



TRAMPOLÍNA

Trampolína je skvělá pro celé tělo za dodržení určitých pravidel. Pro děti je vhodnou sportovní aktivitou od 6 let.

Tip pro dospěléáky



- Pořizujte si certifikované trampolíny, které mají podrobný český návod a všechny potřebné bezpečnostní prvky
- Nenechávejte děti bez dozoru
- Respektujte pokyny výrobce ohledně počtu dětí na trampolíně, v ideálním případě by měl být na trampolíně pouze jeden skokan
- Pokud skáče více dětí na větší trampolíně, nedovolte, aby společně skákaly děti velmi odlišných váhových kategorií
- Používejte síť a podložky, které kryjí pružiny a rámy, pravidelně je kontrolujte
- Neumísťujte trampolínu do blízkosti bazénů, houpaček, prolézaček
- Pokud je dítě na trampolíně, nedovolte ostatním dětem ani domácím mazlíčkům, aby se schovávaly pod trampolínu
- Pro bezpečné skákání je vhodný střed skákačích ploch
- Na trampolíně nejezte, nepijte a nežvýkejte
- Trampolíny pořizujte s ochranou sítí a stavte je na pevném povrchu

Další informace v publikaci „Bezpečně na trampolíně aneb Pohyb nás baví!“, dostupné na www.nf.ublg.cz



PÁDY Z PŘEBALOVACÍCH PULTŮ

Tip pro dospěléáky

Na přebalovacím pultu nikdy nenechávejte dítě samotné. Před výměnou pleny či jiným úkonem si všechny věci připravte na dosah, pokud se pro nějakou věc budete natahovat, vždy přidržíte dítě jednou rukou.



Jak by měl přebalovací pult vypadat?

- Stabilní se zvýšenými okraji, které zabraňují pádu dítěte
- Odolná barva proti poškrábání, netoxická
- Hrany by měly být zaoblené
- Zadní strana by měla být opatřena deskou či zvýšeným okrajem, pokud je pult přistaven ke stěně, zábranu tvoří stěna



POPÁLENINY

Závažnost popáleninového úrazu je dána věkem pacienta, rozsahem a hloubkou postižení, lokalizací, ale i celkovým zdravotním stavem.



Působením vysokých hodnot tepelné energie na lidský organismus vznikají popáleniny. Jejich charakter je závislý na věku:

- Děti do 3 let se nejčastěji popálí horkou tekutinou (káva, čaj, polévka, vodou z rychlovarné konvice). Ubrusy na stole představují značné riziko, pokud se dítě zachytí za ubrus.
- Děti ve věku 4-6 let si popáleniny způsobí pádem do nádoby s horkou tekutinou, stržením ubrusu či strkáním prstů do elektrických zásuvek.
- Děti školního věku se popálí v důsledky hry se zápalkami, hořlavinami či pyrotechnikou. Také se objevují úrazy elektrickým proudem vysokého napětí při přelézání železničních vagónů a hrou v blízkosti trafostanic.
- Dospěláci se většinou zraní zejména v souvislosti s prací či v případě usnutí se zapálenou cigaretou.

Tip pro dospěléky

Extrémní teplo se musí co nejrychleji zchladit, a proto dejte postižené místo pod mírný proud studené vody. Zraněné místo chladte tekoucí studenou vodou do doby, než pocítíte úlevu. Další informace na BOLÍTO www.bolito.cz



U VODY

- Nikdy se nekoupej sám/a
- Neplav a neskákej do míst, které neznáš
- Neplav daleko od břehu a do dráhy plavidel
- Neplav příliš blízko jezu či hráze
- Na loď jen s vestou, i když umíš plavat
- Dodržuj dostatečný pitný režim
- Neplav alespoň hodinu po jídle

Více informací na Bezpečné dětství www.bezpecnedetstvi.cz



V DOPRAVĚ AUTOSEDAČKA

Pokaždé, když jedete autem, nezapomínejte si sednout do autosedačky a připoutat se v ní. Dospěláci se také poutají bezpečnostním pásem.

Tip pro dospěléky



Co byste měli rozhodně vědět při nákupu autosedačky?

- Sedačku vybírejte vždy s dítětem, aby se mohla vyzkoušet
- Dostatečně dítě připoutejte, aby neproklouzlo, ale pásy nesmí vést přes krk
- Kontrolujte funkčnost bezpečnostních pásů
- Vezměte si od prodávajícího návod na montáž v češtině
- Ověřte si, zda daný typ sedačky lze namontovat do vašeho auta
- Pokud si s montáží nevíte rady, nechte si prodejcem upevnění ukázat

- Nedávejte děti do autosedaček v bundách – vytvořený prostor mezi pásem a tělem způsobuje, že pás nesedí správně
- Po autohavárii nechte sedačku přezkoušet, zda je i nadále dostatečně funkční



NA PŘECHODU

Silnici přecházíme vždy na zeleného panáčka, ale i tak je nutné se rozhlédnout! A co dělat, když chceme přejít cestu, kde není semafor? Musíme se vždy rozhlédnout vlevo, vpravo a znovu vlevo, zaposloucháme se, zda nepřijíždí auto. Chodci nemají absolutní přednost, ani na přechodu. A pozor, tramvaj musíme pustit jako první.



Tip pro dospěláky

Reflexní materiály prokazatelně zvyšují viditelnost chodců. Kritickými jsou zejména podzimní měsíce, kdy se stmívá poměrně brzy. Předměty z reflexních materiálů je dobré umístit ke konci rukávů, blízko kolenům a do úrovně pasu. Dětem můžete pořídit oblečení, které je vybaveno prvky z reflexních materiálů, stejně jako jsou vybaveny školní tašky. Řidič potřebuje při 75 km/h minimálně 1,5 sekundy na to, aby si uvědomil nebezpečí a mohl odpovídajícím způsobem reagovat. Za tuto dobu však ujede dalších 31 metrů. Než řidič začne s výhybným manévrem, ujede od zpozorování chodce dalších 150 metrů. Na dokončení celého manévru potřebuje další čas, a to znamená ujetí dalších metrů. Následující obrázek demonstruje, že barva oblečení je z hlediska viditelnosti důležitá. V modrém oblečení je chodec viditelný na 18 metrů, zatímco v reflexním oblečení na 200 m.



Zdroj: Bezpečné cesty, 2023

Je nutné nezaměňovat reflexní prvky s fluorescenčními prvky, které jsou výrazné, ale na rozdíl od reflexních prvků světlo neodráží, nejsou tedy vidět z tak velké vzdálenosti.

Obecně platí, že pokud máte bílé či žluté oblečení budete vidět více než v oblečení tmavém, ale i v tomto případě je žádoucí mít reflexní prvky.

Pozor na nekvalitní reflexní prvky na trhu, které neplní svou funkci.

Doporučujeme firmu Altima LZ s.r.o.

Další informace na Bezpeční cesty www.bezpecnecesty.cz



NA KOLE

Na kolo vždy vyjíždějte s přilbou, kamarádi. Nikdy nevíte, kdy se bude hodit.

Tip pro dospělé



Na co ještě nezapomenout?

Než vyrazíme na silnici, musíme se přesvědčit, že naše kolo má všechny povinné prvky bezpečnosti:

- dvě brzdy
- přední odrazku bílé barvy
- zadní odrazku červené barvy
- oranžové odrazky na obou stranách pedálů
- oranžové odrazky na paprscích kol
- zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojeťmi)
- ovládací páčky jsou obaleny materiálem pohlcujícím energii

Pro jízdu za snížené viditelnosti musíme kolo vybavit:

- vpředu světlometem bílé barvy
- vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
- zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)

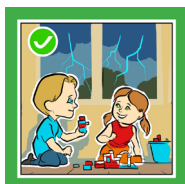
Jak vybrat správnou velikost přilby na kolo?

Přilba na kolo je povinná do 18 let, ale je dobré si ji pořídit už na odraždlo. Přilba musí sednout, tzn. při zkoušení nesmí tlačit, ale ani padat z hlavy dítěte (a to ani rozepnutá). Pásky by neměly přijít do kontaktu s ušima, při delší trase by mohly způsobit odřeniny. Důležitá je také hmotnost – váha by ale nikdy neměla jít na úkor bezpečnosti.

Správná přilba je opatřena odvětráváním, aby se hlava nepřehřívala. Kvalitní výrobci pracují s důmyslnými systémy: do přední části helmy se nasává chladný vzduch, ten je veden speciálními kanály po jejím obvodu a kolem hlavy. V zadní části je dalšími otvory odváděn ohřátý vzduch od hlavy.

Není bezpečné kupovat přilbu nemající bezpečnostní certifikáty. Všechny přilby prodávané v ČR musí splňovat normu ČSN EN 1078, případně se můžete setkat se zahraničními atesty s označením CPSC, SNELL B90A, CE a AS/NZS.

Další informace na Tým silniční bezpečnosti www.tymbezpecnosti.cz



BOUŘKA

V době bouřky je bezpečné být doma, protože budovy jsou před blesky chráněny kovovými bleskosvody. Ty spojují nejvyšší bod budovy se zemí.

Když nás bouřka nás zastihne venku



- Nejlepší je přerušit všechny činnosti a vyhledat spolehlivý úkryt
- Neschovávejte se pod osaměle stojícím stromem
- Vyhybejte se volným otevřeným prostranstvím
- Pokud je to nezbytné, najděte si příkop či prohlubeň a v podřepu s nohama u sebe bouřku přečkejte

A co úkryt v jeskyni?

- Jděte co nehlouběji, nikdy nezůstávejte blízko vchodu do jeskyně
- Pod skalním či půdním převisem se neschovávejte, riziko zasažení bleskem je značné
- Je dobré se vyhnout vodním plochám
- Vyhýbejte se vyvýšeným místům
- Vyhýbejte se objektům s porušenou statikou bez hromosvodu

V autě je to bezpečné?

- Zůstaňte uvnitř
- Dveře a okna nechte zavřená
- Plechová karoserie auta poskytne dostatečnou ochranu (Faradayova klec)

Další informace na Asociace Záchranný kruh, z.s. www.zachranny-kruh.cz



PARKOUR

Parkour je moderní pohybová disciplína. Hlavní zásadou začínajícího parkouristy je pokora. Některé skoky není možno začít provádět během 14 dní, zvláště, když máte problém udělat kotoul vpřed, běh znáte jen z displeje telefonu a pro výstupy z MHD využíváte zásadně eskalátory. Ke sportu využijte parkourová hřiště.



Tip pro dospělé

Parkour není vhodný pro děti. Pozor na spolky nabízející kurzy od 6 let. Doporučeným věkem je 15 let. Předcházet by však měla pravidelná pohybová všestranná aktivita. Využijte certifikované lektory a parkourová hřiště.

Parkourová hřiště www.capk.cz/spoty



JAK NA ZDRAVÉ Zoubky?

Jedině pravidelným čištěním můžeme snížit riziko vzniku zubního kazu:

- Zuby čistíme alespoň dvakrát denně, zejména po jídle
- Využíváme preventivních prohlídek, které hradí zdravotní pojišťovna
- Snažíme se snížit příjem potravin s vysokým obsahem cukrů



Kdy začít s vlastním čištěním zoubků?

- Jakmile se objeví první zub, to bývá obvykle okolo šestého měsíce věku dítěte
- Vhodný způsob čištění doporučí zubní lékař nebo zubní hygienistka
- Do 6 let věku dítěte je pomoc rodičů při čištění nezbytností, protože dítě není v tomto věku schopno samo zuby důkladně vyčistit.

Proč na mléčných zubech záleží?

- Zkažené zuby představují infekční ložisko, to vede k oslabení imunity a zbytečně zatěžuje organismus
- Zubní kaz je nakažlivý – pokud je zkažený jeden zub, časem bude zkažený i vedlejší zub
- Zkažený dočasný zub může poškodit zárodek stálého zubu
- Při předčasné ztrátě dočasných zubů se prořezávají stálé zuby nesprávně a zvyšuje se pravděpodobnost, že bude potřeba nosit rovnátka
- Dochází k poruchám vývoje výslovnosti a špatnému vývoji řeči
- Je důležité, aby se dítě naučilo pečovat o svůj chrup co nejdříve
- Špatně čištěné zuby budou často nemocné, a to se pořádně prodraží

Další informace na Republika bez kazu www.republikabezkazu.cz



ČISTÉ RUCI

Na rukou najdeme tisíce bakterií, kterých se nejlépe zbavíme pravidelným mytím.

Technika správného mytí rukou



- Vhodná doba mytí rukou je delší než 20 vteřin
- Ruce myjeme pod tekoucí vodou o teplotě mezi 35 °C – 45 °C
- Ruce si vždy usušíme, protože bakterie se snadněji přenáší na mokré ruce

Tip pro dospělé

Děti se učí pozorováním a rády napodobují dospělé. Pojdme tedy příkladem.



BUĎ FIT

Každý z nás si občas rád zamlsá a pokud pravidelně jíme dostatek, ovoce a zeleniny, ryb, mléčných výrobků, obilovin a masa, můžete si občas dovolit zahřešit. Obecně neexistují zdravé a nezdravé potraviny, zdravé či nezdravé je pouze jejich přijímané množství. Pokud si nejste jisti, jaké potraviny, v jakém množství zařadit, neváhejte a zeptejte se svého praktického lékaře, jistě vám rád poradí.



Další informace na Víím, co jím www.vimcojim.cz



NA SÁŇKÁCH

Základní výbavou jsou rukavice a čepice, teplé zimní oblečení a doporučujeme lyžařskou či snowboardovou helmu. Pro jízdu využijte bezpečná místa pro sáňkování či přímo sáňkařské dráhy.



Sáňkování má v ČR dlouholetou tradici, sáňkujeme již od počátku minulého století. K tradičním sáňkařským regionům patří zejména Jizerské hory a Jeseníky, kdy úplně první sáňkařská dráha vznikla v roce 1910 na Ještědu, měřila 3 300 metrů. Pojmem mezi tužemskými sáňkaři je Smržovka pod Černou Studnicí.

Obecné zásady bezpečnosti sáňkování

- Místo sáňkování si nejprve dobře prohlédněte
- U speciálních drah si ověřte jejich náročnost
- Je nezbytné se naučit sáně řídit a zejména brzdit
- K zajištění bezpečnosti je dobré využít lyžařskou helmu a brýle, vyšší pevné boty s odolnou podrážkou, pro večerní sáňkování se může hodit čelovka
- Děti do 12 let by na speciálních drahách měly jezdit pouze s doprovodem

Sáňkařské dráhy na New-Dama www.nev-dama.cz/blog/kam-vyrazit/sankovani-cesko

ZDROJE

1. Atmosférické poruchy. ZACHRANNYKRUH [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/mimoradne-udalosti/atmosfericke-poruchy/boure-2.html>
2. Česká asociace parkouru [online]. [cit. 2023-11-03]. Dostupné z: <https://www.capk.cz/>
3. ČESKÁ LÉKAŘSKÁ SPOLEČNOST JANA EVANGELISTY PURKYNĚ. Zubní preventivní prohlídka. NZIP [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/443-zubni-preventivni-prohlidky>
4. Desatero pro čisté ruce našich dětí. Lepší péče [online]. 2021, 17.6.2021 [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.lepsipece.cz/hygiena-dezinfekce/desatero-pro-ciste-ruce-nasich-deti>
5. Dětská sedačka zmírní následky nehody. Prevence před ní je však vždy v rukou řidiče. Tým silniční bezpečnosti [online]. [cit. 2023-10-03]. Dostupné z: <https://www.tymbezpecnosti.cz/novinka/736/detska-sedacka-zmirni-nasledky-nehody-prevence-pred-ni-je-vsak-vzdy-v-rukou-ridice.html>
6. DTEST. Jak vybírat přebalovací pult. DTest [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-933/jak-vybirat-prebalovaci-pult>
7. GESUNDHEIT.GV.AT. Zubní kaz: co to je? NZIP [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/660-zubni-kaz-zakladni-informace>
8. Povinná výbava jízdního kola. Tým silniční bezpečnosti [online]. [cit. 2023-10-03].
Dostupné z: <https://www.tymbezpecnosti.cz/stranky/124/>
9. Popáleniny a jejich léčba z www.gigalekarna.cz. GigaLékárna [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.gigalekarna.cz/blog/popaleniny-a-jejich-lecba/>
10. PREVENCE – Chodci pozor! Policie ČR [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/prevence-chodci-pozor.aspx>
11. KAM V ČESKU NA SÁŇKY. New-dama [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.nev-dama.cz/blog/kam-vyrazit/sankovani-cesko>
12. Reflexní prvky mohou zachránit život. Národní koordináční centrum prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti [online]. [cit. 2023-10-03].
Dostupné z: <https://www.nkcpu.cz/reflexni-prvky-nam-mohou-zachranit-zivot>
13. REPUBLIKA BEZ KAZU. Všechny praktické informace o prevenci onemocnění a péči o ústní dutinu u dětí na jednom místě. Republika bez kazu [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.republikabezказu.cz/home/pro-deti/>
14. Jak se chovat během bouřky a jak ochránit obydlí před úderem blesku. Hasičský záchranný sbor [online]. [cit. 2023-11-03]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/jak-se-chovat-behem-bourky-a-jak-ochranit-obydli-pred-uderem-blesku.aspx>
15. Jak vybrat dětskou cyklohelmu. Skibi [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://www.skibi.cz/nakupni-radce/jak-vybrat-detskou-cyklohelmu?>

16. SAMEC, Petr. Můžete venčit psa bez vodítka? FAEI [online]. [cit. 2023-11-03].
Dostupné z: <https://faei.cz/muzete-vencit-psa-bez-voditka/>
17. ŠVANCAROVÁ, Alena, Pavel BISKUP, Veronika BENEŠOVÁ. Rodič, ten těžký úděl má, aneb, Jak na úrazy. Praha: pro Národní koordinační centrum prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti vydala Fakultní nemocnice v Motole, 2017. 978-80-87347-32-4
18. ŠVANCAROVÁ, Alena, Pavel BISKUP, Karolína MRÁZOVÁ a Hana RAKOVCOVÁ. Rodič, ten těžký úděl má, aneb, Jak na úrazy 2. Praha: pro Národní koordinační centrum prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti vydala Fakultní nemocnice v Motole, 2017. ISBN 978-80-87347-31-7

POZNÁMKY

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Název publikace: Tipy pro zdraví

Podnázev: Metodika k pexesu

Kolektiv autorů pod vedením: PhDr. Alena Mikutová

Členové autorského týmu: PhDr. Alena Mikutová, MUDr. Jitka Dissou, MBA

Vydala: Fakultní nemocnice v Motole, V Úvalu 84, 150 06 Praha 5 – Motol
jako svou 51. publikaci

Počet stran: 8

Vydání: první, Praha, duben, 2024

Náklad: 0

Forma: online

Copyright © Fakultní nemocnice v Motole

Copyright © A. Mikutová, J. Dissou

Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu ZD-ZDOVA2-001 „Zvýšení dostupnosti cílené prevence a včasné diagnostiky specifických přenosných a nepřenositelných onemocnění ve vybraných sociálně vyloučených lokalitách s romskými komunitami“.

Více informací na: <https://www.eeagrants.cz/cs/programy/zdravi>

Neprodejné!

Pexeso ke stažení na: <https://nf.ublg.cz/>

ISBN 978-80-87347-52-2

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

