



ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ РОДИТЕЛЯМ МЛАДЕНЦА: как адаптировать дом в первый год жизни ребенка

Для того чтобы обеспечить безопасную среду для роста малыша и предотвратить несчастные случаи, родители могут заранее оценить домашнюю обстановку и принять меры для повышения безопасности ребенка и предотвращения несчастных случаев. Благополучие младенца на 100% зависит от заботы взрослого. Внесите свой вклад, чтобы избежать травм, следуя приведенным ниже рекомендациям.



САМОЕ ВАЖНОЕ

1. Младенец находится под присмотром взрослых. За ним присматривает ответственный человек, знающий об опасностях и о том, как их предотвратить.

2. Адаптируйте среду, окружающую ребенка, к его возрасту и потребностям, а также сделайте ее здоровой.

3. Если произошел несчастный случай, оцените серьезность ситуации, окажите первую помощь, при необходимости проконсультируйтесь со специалистом или вызовите помощь.

В ПЕРВЫЙ ГОД ВАШ РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО

На 1-м месяце жизни он учится следить за движением своих родителей или объектов и реагирует на звуки, отыскивая глазами их источник.

На 2-м месяце жизни он начинает улыбаться, а также реагировать улыбкой, когда с ним разговаривают; игрушки вызывают интерес, и он начинает больше следить за ними глазами.

На 3-м месяце жизни малыш начинает агукать, интересуется своими пальчиками, кладет руку в рот.

На 4-м месяце жизни он умеет тянуться к висящей игрушке, хватает ее, кладет игрушки в рот.

На 4-м и 5-м месяце ребенок учится переворачиваться со спины на живот и обратно, опирается на вытянутые руки или руку, когда лежит на животе, лепечет.

На 6-м месяце жизни ребенок опирается на полностью выпрямленные руки, начинает передвигаться, т. е. ползать, умеет перекладывать предметы из одной руки в другую, некоторые уже могут сидеть симметрично и ползать на четвереньках, малыши развиваются очень по-разному. С 6-го месяца жизни он начинает есть дополнительную пищу с ложки.

С 7-го месяца жизни ваш ребенок

очень быстро приобретает новые навыки, начинает вставать с поддержкой и ходить. Поскольку голова младенца пропорционально больше остального тела, ему труднее удерживать равновесие по сравнению со взрослым, что влечет за собой повышенный риск падения и травм от удара о предметы. Поддерживайте в доме порядок и приспособливайте его по мере роста ребенка, чтобы в его зоне досягаемости не оказались опасные вещи, которые могут вызвать удушье, отравление, ожоги, утопление и прочие несчастные случаи. Роль заботливого и любящего родителя — создать ребенку безопасную среду для роста, развития, открытия и познания мира. Лучшая защита для ребенка — присмотр со стороны взрослых.

СОН МЛАДЕНЦА

Все исследования подтверждают, что ребенок, который спит в одной комнате с родителями, лучше защищен. Сон в одной комнате с родителями значительно снижает риск внезапной смерти младенца, способствует успешному грудному вскармливанию и помогает быстро реагировать на потребности младенца. Всемирная организация здравоохранения рекомендует первые 6-12 месяцев оставлять ребенка в одной комнате с родителями. Достаточный сон обеспечивает соответствующее

возрасту развитие и хорошее здоровье ребенка, а качество сна может повлиять на повседневную жизнь родителей, их психическое здоровье и отношения друг с другом.

- Кроватка для новорожденного должна иметь оригинальные прутья с промежутками между ними 4,5–6,5 см, чтобы ребенок не застрял в бортике. Основание кровати должно быть регулируемым, чтобы его можно было опускать по мере роста ребенка. Если ребенок уже так вырос, что может самостоятельно ходить, можно снять несколько прутьев, чтобы он мог самостоятельно выбраться из кровати, если потребуется. Так вы устранили риск падения при вылезании из кровати.
- Освобождайте детскую кроватку от лишних вещей. Игрушки, подушки, кокон для новорожденных, мягкие бортики для кроватки небезопасны, ребенок может в них завернуться или застрять, есть риск задохнуться. Матрас должен подходить для новорожденного и младенца.
- Рекомендуемая температура в спальне составляет 18–20 °С, и ребенка следует соответственно одевать; избегайте риска перегрева, голова не должна быть покрыта, одежды должно быть достаточно, чтобы не

было необходимости накрывать одеялом.

- Если вы хотите завернуть младенца в одеяло на время сна, это можно делать в первые три месяца жизни — до тех пор, пока он не научится переворачиваться на живот. В качестве альтернативы можно использовать спальный мешок.
- Укладывайте ребенка спать на спину, чтобы снизить риск внезапной смерти — даже новорожденный, когда он спит на боку, может перевернуться на живот, когда он мечется во сне.
- Если младенец спит в одной кровати с родителями, матрас должен быть жестким, а не проваливающимся; ребенок должен спать между матерью и стеной, а не между матерью и отцом, между стеной и матрасом не должно быть пространства, в которое ребенок может провалиться. Когда ребенок спит в одной кровати с родителями, его голова должна находиться выше головы матери, чтобы ему случайно не натянули на голову одеяло ночью.
- «Семейная кровать» противопоказана, если оба родителя имеют лишний вес, если один из родителей курит, употреблял алкоголь или принял снотворное, если там также спят другие дети или домашнее животное.



ОДЕВАНИЕ МЛАДЕНЦА

- Выбирайте для вашего малыша удобную и не раздражающую кожу одежду, избегайте длинных лент, шнурков, в которых он может запутаться.
- При одевании ребенка обязательно учитывайте температуру дома или на улице, на ребенка хорошо надеть несколько слоев одежды, что позволяет при необходимости снять лишнюю или надеть дополнительную одежду, чтобы избежать риска перегрева или переохлаждения. Механизмы терморегуляции организма формируются в течение первого года жизни. Слабая работа потовых желез повышает риск перегрева при высокой температуре. Перегрев является одной из

причин синдрома внезапной детской смерти.

- По мере роста младенца выбирайте соответствующую возрасту одежду, которая не сковывает движений ребенка и в которой он не будет застревать.
- Избегайте длинных шарфов, предпочитайте шарф-воротник, шапка тоже могла бы быть без свисающих тесемок.
- Когда ребенок уже ходит, выбирайте удобную и нескользящую обувь.

КУПАНИЕ И УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

- Пеленальный столик должен быть в исправном состоянии, безопасным, с высокими краями, нескользким. Все необходимое

для пеленания, одевания или мытья ребенка должно быть под рукой, не оставляйте малыша без присмотра на пеленальном столике.

- Младенцы иногда развиваются неожиданно быстро и начинают вертеться-поворачиваться или садиться-ходить, когда вы меньше всего этого ждете или готовы к этому, поэтому никогда не оставляйте малыша одного на кровати, диване или пеленальном столике, даже на секунду.
- Убедитесь, что пол в ванной комнате имеет правильный уровень шероховатости или покрыт противоскользящим покрытием или веществом.
- Температуру воды из крана следует проверять непосредственно перед тем, как направить воду на ребенка (душ); готовя ванну, безопаснее начать с холодной воды, а затем добавить горячую. Рекомендуется оборудовать смеситель термостатом с максимальной температурой водопроводной воды ниже 45 °С.
- Младенца нельзя ни на секунду оставлять без присмотра в ванне или джакузи, а воду из ванны и джакузи нужно обязательно слить после купания.
- Храните средства по уходу, подгузники, упаковки подгузников и т. п. в недоступном для младенца месте.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

- Если ребенок получает грудное молоко или молочную смесь, то ему не нужно давать другие жидкости (воду, сок, чай) до достижения им 6-месячного возраста.
- Если вы кормите ребенка из бутылочки с соской, убедитесь, что бутылочка и соска изготовлены из безопасных материалов, не повреждены, подобраны в соответствии с возрастом ребенка, обслуживаются/моются правильно и подходящими средствами.
- Молочную смесь необходимо готовить согласно инструкции на упаковке. Бутылочка для кормления должна использоваться только для кормления одного ребенка и каждый раз должна быть чистой, иначе ребенок может заразиться кишечной инфекцией и попасть в больницу.
- Во время кормления ребенка



из бутылочки с соской всегда держите ребенка на руках, не оставляйте ребенка одного в постели во время кормления.

- После кормления подержите ребенка несколько минут в вертикальном положении, чтобы проглоченный воздух вышел из желудка: так вы предотвратите срыгивание пищи и попадание ее в дыхательные пути.
- Во время ночного кормления используйте ночник с желтым или оранжевым светом — такой свет не мешает выработке гормонов сна, и вы сможете безопасно сделать все необходимое по уходу за ребенком.
- Выбирайте безопасное место для кормления ночью, избегайте кормления в кресле-качалке или кресле, потому что если вы заснете от усталости, малыш может выпасть у вас из рук.
- Если вы начинаете давать ребенку дополнительную пищу, убедитесь, что еда и напитки соответствуют возрасту и навыкам ребенка, имеют правильную температуру и правильный состав. Предлагайте с ложки, будьте терпеливы, не торопитесь, ведь ребенок еще только осваивает новый навык. Не пытайтесь рассмешить ребенка или поощрять речь, иначе пища может попасть в дыхательные пути младенца. Если вы используете стульчик для кормления, надежно закрепите в

нем ребенка.

- Если вы даете еду, которую берут руками, например, виноград, помидоры черри и другие мягкие фрукты и овощи, нарежьте их на более мелкие кусочки, чтобы малыш не подавился.

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С РЕБЕНКОМ

- Детская коляска должна соответствовать возрасту ребенка, сезону, быть не поврежденной, безопасной, в рабочем состоянии, оснащена светоотражателем при прогулках в темное время суток. Если вы используете прогулочную коляску, всегда пристегивайте ребенка ремнями безопасности.
- Если укладываете младенца спать на улице, поставьте прогулочную коляску так, чтобы она не могла опрокинуться или укатиться.
- Младенца можно оставлять спать на улице только под присмотром, проследите, чтобы домашние животные не забрались в коляску.
- Ставьте коляску или прогулочную коляску в затененном месте, под прямыми солнечными лучами возникает риск перегрева.
- Для защиты от укусов насекомых закройте коляску москитной сеткой. Для защиты от ветра, дождя или снега коляску можно накрывать только специально предназначенным для этого погодостойким чехлом.
- Находясь на улице с ребенком



летом, защитите его голову от прямых солнечных лучей с помощью шапочки, а кожу — защитным кремом.

- Зимой для сна на улице подходит температура до -10°C , но помните и о других факторах, таких как ветер и осадки, при которых -8°C может ощущаться как -15°C .

С РЕБЕНКОМ В АВТОМОБИЛЕ/ ДОРОЖНОМ ДВИЖЕНИИ

- Во время поездки на автомобиле с ребенком всегда используйте безаварийное автокресло-переноску соответствующей весовой категории; заблаговременно замените его на безопасное автокресло, потому что переноска в основном предназначена до 15-месячного

возраста или в зависимости от весовой категории. Ставьте автокресло-переноску только спиной к направлению движения. Нельзя перевозить ребенка в автокресле-переноске на переднем пассажирском сиденье, если активирована передняя подушка безопасности автомобиля (*airbag*). Лежа в автокресле-переноске, ребенок должен находиться под углом 45 градусов, в слишком вертикальном положении подбородок ребенка опускается к груди и это может затруднить дыхание, вплоть до того, что ребенок вообще не сможет дышать. Рекомендуется совершать только короткие поездки, до 2 часов. Длительное пребывание в автокресле-переноске создает нагрузку на шею и спину младенца.

- Ребенка не оставляют одного в машине даже на короткое время.
- Всегда ставьте автокресло-переноску (а также детский шезлонг) на пол, а не на расположенную выше поверхность, всегда пристегивайте ремни безопасности, даже если кладете ребенка в автокресло-переноску на короткое время.
- При перевозке ребенка на велосипеде используйте детское велосипедное кресло/сиденье соответствующей весовой категории и носите защитные шлемы, а в темное время суток используйте светоотражатели.

ИГРУШКИ ДЛЯ МЛАДЕНЦА

- Выбирая игрушки для младенца, убедитесь, что они не повреждены, безопасны, не содержат мелких деталей, прочные и соответствуют возрасту.
- Время от времени проверяйте безопасность и неповрежденность игрушек ребенка, ухаживайте за ними и сохраняйте их в чистоте.
- Попросите детей постарше держать свои игрушки подальше от младенца.
- Если вы используете цепочку или держатель для соски, выбирайте держатель из ткани, вязаный, из пищевого силикона или безопасного пластика, не длинный и не создающий риска обматывания вокруг шеи ребенка. Избегайте изготовленных

ремесленниками цепочек из стеклянных шариков и прочих мелких предметов.

РЕБЕНОК И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Родители часто считают свое домашнее животное безопасным и поэтому меньше внимания уделяют осторожности. Не оставляйте младенца наедине с домашним животным.

ДОМАШНЯЯ ОБСТАНОВКА

- Когда ребенок начинает ползать, передвигаться на четвереньках или ходить (в том числе опираясь на что-то), необходимо обеспечить вокруг него безопасную среду, в пределах досягаемости грудного ребенка не должно быть маленьких детских игрушек другого ребенка и прочих мелких предметов, полиэтиленовых чехлов, пакетов, поскольку они могут вызвать риск удушья.
- Закройте острые края и углы мебели специальными защитными накладками.
- Шнуры штор и жалюзи не должны болтаться, ребенок может в них застрять, возникает риск задохнуться, на окнах должны быть ограничительные крепления.
- Установите на двери ограничители, препятствующие полному закрыванию двери, а в двери туалета и ванной комнаты должна быть возможность отпереть ее снаружи.

- Для повышения безопасности надежно закрепите шкафы, комоды, полки, напольные лампы и т. п. Убедитесь, что ящики мебели и двери закрываются плавно и имеют детские замки. На кладите на стол скатерть со свисающими краями.
- Проверьте, чтобы предметы бытовой химии, моющие и чистящие средства, алкогольные напитки и лекарства были в оригинальной упаковке в недоступном для ребенка месте, желательно в запертом шкафу.
- Закройте электрические розетки защитными накладками, закрепите или спрячьте незакрепленные электрические кабели.
- Проверьте растения у себя дома и вокруг него, чтобы убедиться, что они безопасны и находятся вне досягаемости вашего ребенка.
- Дворовая территория должна быть безопасной для ребенка; проезжая часть, ветхие детские площадки, открытые песочницы могут быть опасны для малыша.
- Держа на руках ребенка, не берите в руки горячие напитки, еду или предметы.
- Для предотвращения ожогов установите ограждение вокруг нагревательных приборов, радиаторов. Духовой шкаф, плиту следует оснастить детским замком. Не оставляйте ребенка одного возле открытого огня — опасность ожогов и пожара.
- Не курите (в том числе вейпы, кальян, сигариллы) дома, в машине или в непосредственной близости от ребенка — частицы сигаретного дыма осаждаются на мебель и пол, отравляя окружающих даже после того, как вы потушили сигарету; более 80% токсичного сигаретного дыма остается невидимым. Научно доказано, что загрязненная табачным дымом окружающая среда — одна из причин внезапной смерти грудных детей.
- Держите ножи, ножницы и другие инструменты в недоступном для младенца месте.

ДРУГИЕ ОПАСНОСТИ

- В тележке для покупок пристегните ребенка ремнями безопасности в предназначенном для этого автокресле-переноске или на сиденье.
- Если отправляетесь с младенцем в гости, будьте особенно внимательны, малыши любопытны в новой обстановке и не чувствуют опасности.
- Испытывающий стресс и подавленный родитель может непреднамеренно поставить под угрозу психическое и физическое здоровье маленького ребенка. Заботьтесь о душевном здоровье как собственном, так и партнера, при необходимости обратитесь за помощью к семейному врачу или специалисту.

Контрольная анкета для родителей грудных детей в первый год их жизни

СПАЛЬНЯ

- Кровать грудного ребенка не поврежденная, с оригинальным бортиком и жестким матрасом, учитывающая его возрастные потребности.
- В детской кроватке нет лишних предметов (игрушки, мягкий бортик, одеяла, подушки).
- Для предотвращения риска «смерти в колыбели» я укладываю ребенка спать на спину, пока он не научится переворачиваться самостоятельно.
- Укладывая ребенка спать на бок, я убеждаюсь, что он полностью поддерживается со стороны спины и нет риска переворачивания на живот.
- Когда ребенок спит рядом с одним из родителей, голова ребенка находится выше, чем голова родителя.
- Я одеваю ребенка по температуре, избегаю риска перегрева/переохлаждения.
- Температура в спальне *около* 18–20 °С; перегрев увеличивает риск «смерти в колыбели».
- Ночью для безопасного передвижения горит лампа

с оранжевым светом.

- Я всегда ставлю детский шезлонг на пол, а не на более высокую поверхность.
- В спальню не попадает табачный дым.
- Домашнее животное не спит в детской кроватке.

ВАННАЯ КОМНАТА И САУНА

- Перед тем, как положить ребенка в воду, я всегда проверяю температуру водопроводной воды или воды в ванне, чтобы убедиться, что она на уровне 37°С.
- Пол сухой или покрыт противоскользящим покрытием для предотвращения падения с ребенком.
- Я храню моющие средства и бытовую химию в оригинальной упаковке, в закрытой таре и в недоступном для ребенка месте.
- Пеленальный столик/подставка не поврежденные, безопасные, с высокими бортиками, нескользящие.
- Когда ребенок в ванной комнате и в ванне, я всегда нахожусь рядом с ним, а после купания сливаю воду из ванны.

- Одевая и пеленая ребенка, я держу средства по уходу под рукой, ни на секунду не оставляю ребенка одного на пеленальном столике.
- Каменка в сауне имеет ограждение, чтобы не допустить ожогов; я не позволяю ребенку забираться на полку сауны.
- Дома на дверях установлены ограничители, препятствующие полному закрытию двери; дверные замки туалета и ванной комнаты позволяют открывать их снаружи.

ГОСТИНАЯ

- Я осматриваю домашнее пространство на уровне глаз и в пределах досягаемости рук ребенка и убираю все маленькие игрушки или другие мелкие предметы, полиэтиленовые чехлы, пакеты, бьющиеся или режущие, колющие предметы, которые могут оказаться в зоне досягаемости ребенка и быть опасными.
- Проверяю, чтобы дома не было ядовитых растений.
- Закрываю настенные контакты/розетки специальными защитными накладками.
- Проверяю, чтобы дома не было свободно свисающих шнуров штор и жалюзи, проводов, цветов, скатертей и прочих незакрепленных предметов, за которые малыш может схватиться, потянуть на себя или запутаться в них.
- Я слежу, чтобы ребенок не находился перед телевизором или другим внешним раздражителем, который может повредить его неокрепшую, развивающуюся нервную систему.
- Я избегаю постоянного фонового шума, который утомляет и перевозбуждает младенца.
- Я слежу за тем, чтобы ребенок не мог залезть на стол, полку или другую поверхность, где есть риск падения.
- Острые углы мебели защищаю мягкими накладками.
- Дверцы и ящики мебели оснащены детскими замками и закрываются плавно, чтобы не прищемить пальчики малыша.
- Я блокирую доступ ребенка к подоконнику и/или балкону, где есть риск падения.
- Я ставлю запирающиеся ворота перед лестницей как внизу, так и наверху, и прошу всех членов семьи держать ворота закрытыми.
- Лестница оборудована перилами, ступени нескользкие, я поднимаюсь и спускаюсь с младенцем осторожно.
- Очаги и радиаторы ограждены и находятся на безопасном удалении от ребенка.
- На каждом этаже есть датчик



дыма, исправность которого я проверяю ежемесячно.

КУХНЯ

- Я охлаждаю пищу, которую даю ребенку, до подходящей температуры перед кормлением.
- Бутылочки, соски и принадлежности для кормления соответствуют возрасту ребенка, они не поврежденные, чистые и безопасные.
- Даю соответствующее возрасту дополнительное питание в виде пюре с ложки или крупными ломтиками/кусками, которые малыш может взять в руку и которые не помещаются в рот целиком.
- Когда я даю дополнительное питание, ребенок закреплен на стульчике для кормления в сидячем положении и не может самостоятельно с него слезть; при кормлении проявляю терпение, не тороплюсь.
- Когда я пью горячий напиток или ем ножом и вилкой, я не держу ребенка на руках или в слинге.
- Кнопки плиты заперты или защищены, на дверце духовки имеется термозащита, или доступ ребенка к ней закрыт каким-то иным образом.
- На полу нет корма для домашних животных, бытовой химии, емкостей с водой и бьющихся предметов.

ДВОРОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ

- Коляска не поврежденная, безопасная, по сезону, со светоотражателем, в исправном состоянии.
- Когда ребенок спит в коляске, я проверяю, чтобы она была поставлена на тормоз.
- Если ребенок спит в прогулочной коляске, он закреплен ремнями безопасности.
- Не ставлю коляску под прямой солнечный свет, поскольку это может привести к перегреву или солнечному ожогу чувствительной кожи ребенка.
- Защищаю коляску от насекомых, пыли, дождя и других осадков только предназначенным для этого чехлом или сеткой, а также от порывов ветра, чтобы коляска не перевернулась.
- Я обеспечиваю присмотр за спящим за пределами дома ребенком; я знаю, что домашние животные и дети дошкольного возраста, которые могут вести себя непредсказуемо, не подходят для того, чтобы присматривать за ребенком.
- Проверяю, чтобы дворовая территория была безопасной для ребенка; проезжая часть, ветхие детские площадки, открытые песочницы могут быть опасны для малыша.
- Я обеспечиваю, чтобы доступ к водоемам и емкостям с водой

был ограничен.

- Проверяю, чтобы во дворе не росли ядовитые растения.
- Убеждаюсь в том, чтобы домашние животные на улице безопасны для ребенка и не оставляю его наедине с ними.

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Я пристегиваю ребенка в автокресле-переноске ремнями безопасности даже в случае коротких поездок.
- В машине ребенок всегда находится в автокресле-переноске, которое крепится согласно инструкции по эксплуатации.
- Убеждаюсь в том, что подушка безопасности автомобиля отключена, если автокресло-переноска находится на переднем сиденье.
- Я всегда беру ребенка с собой, когда выхожу из машины.
- Я всегда ставлю автокресло-переноску на пол, а не на более высокую поверхность.
- При езде на велосипеде я надеваю на ребенка и на себя шлем и убеждаюсь в том, что ребенок надежно закреплен в своем кресле.
- В тележке для покупок я использую сиденье, предусмотренное для ребенка, и никогда не отхожу от тележки.

ПРЕДМЕТЫ И ДРУГИЕ ОПАСНОСТИ

- Выбирая игрушки, я убеждаюсь в том, что они соответствуют стандарту для детей в возрасте до года, т. е. не содержат мелких съемных деталей или токсичных материалов, в них нет шнурков, лент, пленки и других съемных деталей, а также легко извлекаемых батареек.
- При выборе одежды для ребенка я избегаю длинных шнурков и лент, шарфов.
- Проверяю, чтобы самодельные игрушки, в том числе цепочка для соски, были прочными, чтобы от них не отделялись мелкие детали, которые могут попасть в рот или дыхательные пути ребенка.
- Я поддерживаю в чистоте соску, игрушки и руки ребенка, чтобы малыш не заразился возбудителями инфекций, когда кладет их в рот.
- Я всегда поднимаю младенца нежно и заботливо, чтобы не подвергать его тряске.
- Я обеспечиваю постоянный присмотр за младенцем; в случае помощника убеждаюсь, что это безопасный человек, который умеет реагировать на потребности ребенка, не находится в состоянии алкогольного или иного опьянения, не курит рядом с ребенком.

- Я ценю активность и внутреннюю готовность заботиться о ребенке у присматривающего за ребенком человека.
- Я знаю, как оказывать первую помощь, а в моем телефоне сохранены номера экстренных служб.
- Я вызываю помощь или консультируюсь со специалистом, если произошел несчастный случай: падение, ушиб, ожог.
- Забочусь о своем психическом здоровье, при необходимости обращаюсь за помощью к семейному врачу, психологу или другому специалисту.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- В домашней аптечке есть средства для очистки и закрытия раны пластырем или повязкой.
- У меня под рукой номера телефонов, по которым можно вызвать помощь или обратиться за помощью.
- Я найду возможность пройти обучение по оказанию первой помощи, чтобы при несчастном случае помочь пострадавшему ребенку.

PÄÄSTEAMET



Травмы можно предотвратить!

Государственные справочные телефоны:

Lasteabi.ee
116 111

112
SOS

1220
Perearsti nõuanne
Ülerigiline perearsti nõuandetelefon

Mürgistusinfo
16662
www.16662.ee