

*„Vaikai - tai ne maži suaugusieji.  
Jie negali kontroliuoti juos supančios aplinkos  
ir tik nuo suaugusiųjų priklauso,  
kokoje aplinkoje jie gyvena, žaidžia ir mokosi.“*



**Apsaugokime  
savo vaikus nuo nelaimių**



# VAIKŲ TRAUMŲ PRIEŽASTYS IR POBŪDIS LABIAUSIAI PRIKLAUSO NUO JŲ AMŽIAUS



Kiekvienos vaiko traumos priežastis ir pobūdis priklauso nuo jo amžiaus. Tam tikrais amžiaus tarpsniais vaikas ar jaunuolis stengiasi patenkinti savo fiziologinius ir psichologinius poreikius. Tad tik tėvai gali perspėti jį apie nelaimę ir apsaugoti.

Vaiko amžius	Priežastis	Dažniausios traumos
1–3 m.	Susižaloja dėl beribio smalsumo, judrumo ar nepaklusnumo.	Nudegimas Užspringimas Sumušimas, kaulų lūžis, žaizda
4–7 m.	Vaikams augant keičiasi ir jų aplinka. Pastebėta, kad šiame amžiaus tarpsnyje padaugėja traumų, susijusių su eismo įvykiais.	Nubrozdinimas Kaulų lūžis Žaizda
8–17 m.	Mokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai patiria traumų sportuodami mokykloje, jei tas sportas būna neorganizuotas, taip pat savarankiškai važinėdami dviračiais, riedučiais, plaukiodami be priežiūros.	Raiščių patempimas Sumušimas, nubrozdinimas Kaulų lūžis Žaizda



*Kiekvienam atrodo, kad namai – labai saugi vieta, tačiau būtent namuose vaikai patiria daugiausia nelaimingų atsitikimų. Jie stengiasi pažinti aplinką, kurioje gyvena, ir tas pažinimas prasideda nuo gimtųjų namų.*

*Vaikai nori viską paliesti, paragauti, išbandyti, bet jiems trūksta gebėjimų numatyti tolesnius įvykius, nujausti pavojų ir jo išvengti.*

## **NUDEGIMAI (ugnimi, elektra, cheminėmis medžiagomis)**

### **PAVOJINGOS SITUACIJOS:**

- karšti skysčiai, pastatyti arti stalo krašto (puodelis kavos ar arbatos, sriubos lėkštė, virdulys);
- inhaliatorius su verdančiu vandeniu;
- pernelyg karštas maistas;
- maudynės pernelyg karštoje vonioje;
- prisilietimas prie karštų daiktų (įkaitusio lygintuvo, orkaitės, viryklės, keptuvės);
- atvira ugnis (židynys, žvakės, žaidimai su degtukais, dujinė viryklė);
- buitinės chemijos priemonės, laikomos vaikams prieinamose vietose;
- atviri elektros lizdai, neizoliuoti laidai.

**! Nudegusių vietų netepkite jokiais riebalais !**

## Išvenkime nudegimų

---

- Indus su karštais skysčiais statykite toliau nuo stalo krašto.
- Degtukus, žiebtuvėlius ir chemines medžiagas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Maistą gaminkite ant tolesnių viryklės kaitlenčių, puodų ir keptuvių rankenas būtinai pasukite taip, kad vaikas jų nepasiektų.
- Elektros lizdams naudokite apsauginius kištukus.
- Laikydami vaiką, nelaikykite karštų skysčių.
- Pastatykite tvoreles, apsaugančias nuo karštų židinio, krosnies ar orkaitės durelių.
- Prieš vaiko maudynes įsitikinkite, kad vanduo ne per karštas. Optimaliausia vandens temperatūra vaikui maudyti – 37°C.
- Neleiskite vaikui artintis prie uždegtų petardų ir bengališkųjų ugnelių.
- Užpūskite žvakes, jei išeinate į kitą kambarį.
- Naudokite staltieses trumpais kraštais, kad vaikas jų nepasiektų ir nenutrauktų.

## Pirmoji pagalba nudegus

---

- Kuo greičiau nutraukite aukštos temperatūros poveikį.
- Kuo skubiau 20–30 minučių vėsinkite nudegusią kūno vietą tekančiu (kambario temperatūros) vandeniu.
- Apkirpkite drabužius aplink nudegusią vietą. Jei drabužiai prilipę, jokių būdu nebandykite jų nuplėšti.



## NUKRITIMAS

### **PAVOJINGOS SITUACIJOS:**

- atviras langas ar balkonas;
- neapsaugoti laiptai ar per žemos baliustrados;
- nukritimas nuo vystymo stalo, kėdutės, lovytės, lovos, stalo;
- lipant lentynomis ar besisupant ant durelių gali virsti spinta;
- paslydimas ant slidžių grindų ar išmėtytų žaislų.

### **KAIP IŠVENGTI NUKRITIMŲ?**

- Nė akimirksniui nepalikite vaiko vieno ant vystymo stalo, aukštos kėdutės ar lovos.
- Pritvirtinkite kabliukus prie langų, kad jie negalėtų plačiai atsidaryti.
- Įėjimą į balkoną, rūšį, laiptus aptverkite apsauginėmis tvorelėmis.
- Prie palangių nestatykite baldų, ant kurių vaikas galėtų užlipti ir pasiekti langą.
- Dureles ir stalčius, kurių vaikas neturi atidarinėti, uždarykite specialiais blokais.
- Pasodinę vaiką į vežimėlį ar nešyklę, visada užsekite saugos diržus.
- Vaikiškos lovytės turi būti su šoninėmis apsaugomis.
- Ten, kur žaidžia vaikai, grindų danga turi būti sausa ir neslidi. Ant grindų neturi būti išmėtytų žaislų.
- Laiptų turėklai turėtų būti pakankamai aukšti, kad vaikas negalėtų ant jų užlipti, o tarpai – pakankamai siauri, kad vaikas negalėtų pro juos pralįsti.

## Pirmoji pagalba vaikui nukritus

### Įvertinkite situaciją:

- ant sumuštos vietos dėkite šaldomąjį kompresą;
- jei manote, kad ranka ar koja lūžo, nejudinkite jos (lūžio vietą reikia sutvirtinti taip, kad būtų apimti aukščiau ir žemiau traumotos vietos esantys sąnariai); gabenkite vaiką į gydymo įstaigą;
- jei įtariate, kad sužalota vaiko galva, stuburas ar kt., nejudinkite jo, o kvieskite greitąją medicinos pagalbą;
- jei, vaikui parkritus, nematote akivaizdžių sužalojimų, kiek laiko stebėkite jo elgesį (mieguistumas, pykinimas, putos iš burnos gali būti smegenų sukrėtimo simptomai).

## APSINUODIJIMAS

### PAVOJINGOS SITUACIJOS:

- vaikui pasiekiamoje vietoje padėti vaistai ir buityje naudojamos cheminės medžiagos;
- cheminiai preparatai supilti į maisto ar gaiviųjų gėrimų buteliukus (sulčių, limonado ar kt.);
- matomoje vietoje paliktas alkoholis;
- auginami nuodingi augalai (difenbachija, figmedis, puansetija (Kalėdų žvaigždė);
- apsinuodijimas korozinėmis medžiagomis (pvz., virdulio valikliu).



## KAIP IŠVENGTI APSINUODIJIMŲ?

- Vaistus laikykite rakinamoje, dėmesio netraukiančioje dėžutėje (pvz., netinka dėžutė su animacinių filmų personažais).
- Chemikalus laikykite spintelėje, kuri yra aukštai (geriausia, kad būtų rakinama).
- Nepilkite cheminių medžiagų į gėrimų tarą. Jei jau supylėte, būtinai užrašykite, kas tai yra.
- Pratinkite vaiką gerti tik iš stiklinių, taip jis greičiau pastebės, ko įsipila.
- Neauginkite namuose nuodingų augalų.
- Jei virdulio nuovioms šalinti naudojate korozines medžiagas, po to būtinai kelis kartus užvirinkite ir išpilkite vandenį.
- Kambaryje nenaudokite insekticidų (aerozolių, naikinančių vabalus).
- Naudokite smalkių jutiklį.

## Pirmoji pagalba vaikui apsinuodijus



- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą (tel. 112).
- Skambinkite į apsinuodijimų kontrolės ir informacijos centrą tel. (8 5) 236 2052.
- Raskite medžiagos, kurią vaikas prarijo, pakuotę.
- Mažais gurkšneliais duokite vaikui gerti vandens.

## UŽSPRINGIMAS / UŽDUSIMAS



### PAVOJINGOS SITUACIJOS:

- o smulkūs žaislai ir kitos smulkios detalės (jei žaislas ar jo detalė telpa pro sulenktą smilių ir nykštį, tilps ir į vaiko burną);
- o žaislai (YO-YO kamuoliukai, už virvelės tampomi žaislai, virš lovelės ar vežimėlio kabinami barškučiai) ir drabužiai (gobtuvai) su virvelėmis;
- o žaidimai su žaislais iš brinkstančių medžiagų;
- o žaidimai su balionais ir plastikiniais maišeliais;
- o greitas valgymas, kalbėjimas valgant.

### KAIP IŠVENGTI UŽSPRINGIMŲ?

- o Vaikams iki 3 metų geriausia pirkti vientisus žaisliukus be jokių smulkių detalių.
- o Barškučius ant virvelių kabinkite taip, kad vaikai jų nepasiektų.
- o Smulkius daiktus (monetas, sagas, stiklinius rutuliukus) laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- o Nepirkite vaikams drabužių, kurių įveriamos funkcinės ar dekoratyvinės virvelės yra gobtovo ar kaklo srityje.
- o Pratinkite vaikus valgyti lėtai, nekalbėti valgant.





! Niekada akiai nekiškite piršto į kvėpavimo takus – !  
• galite įstumti svetimkūnį dar giliau •

## Pirmoji pagalba užspringus

### **Pagalba 1–8 metų vaikui**

- Jei vaikas kosti, netrukdykite jam, netrankykite tarp menčių.
- Jei vaikas silpnai kosi, negali kalbėti, 5 kartus stuktelėkite delno pagrindu jam tarp menčių.
- Patikrinkite, ar vaiko burnoje nematyti svetimkūnio; jei matote jį, pašalinkite.
- Jei niekas nepadeda, atsistokite arba atsiklaupkite vaikui už nugaros, apglėbkite jį rankomis, pakišę jas po pažastimis, vienos rankos kumštį įremkite po krūtinkauliu, apglėbkite kumštį kita ranka ir spustelėkite 5 kartus. Po kiekvieno paspaudimo padarykite pauzę.
- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą tel. **112**.

### **Pagalba 0–12 mėnesių kūdikiui**

- 5 kartus suduokite kūdikiui per nugarą tarp menčių, pasiguldę kniūbsčią ant rankos, galvą palenkę žemyn.
- Apžiūrėkite burną ir, jei matote svetimkūnį, išimkite jį.
- Jei stuktelėjimas nepadėjo, 5 kartus spustelėkite krūtinkaulį. Apverskite kūdikį aukštelninką, galvą palenkite žemiau. Dviem pirštais (didžiuoju ir bevardžiu) spauskite krūtinkaulio viduryje. Po kiekvieno paspaudimo padarykite pauzę.

## ĮSIPJOVIMAS IR KITOS ŽAIZDOS

### PAVOJINGOS SITUACIJOS:

- o žaidimai su peiliais, žirkklėmis, adatomis ir kitais aštriais daiktais;
- o aštrūs baldų kampai;
- o pirštų privėrimas tarp durų;
- o susižalojimai šukėmis (žaidžiant sudūžta langas, veidrodis, vaza ir kt. stikliniai daiktai).

### KAIP IŠVENGTI ĮSIPJOVIMŲ IR KITŲ ŽAIZDŲ?

- o Aštrius daiktus laikykite aukštai pakabintose, vaikams nepasiekiamose lentynose.
- o Rinkitės nedūžtantį durų ir baldų spintelių durelių stiklą.
- o Rinkitės baldus su suapvalintais kraštais, arba aštrius kampus apsaugokite specialiais minkštais dangteliais.
- o Išmeskite sulūžusius žaislus.
- o Duryse įmontuokite įtaisus, lėtinančius jų užsidarymą.

### Pirmoji pagalba įsipjovus ar atsiradus kitų žaizdų

- o Jei nesmarkiai įsipjovėte ir į žaizdą pateko žemių ar kitų nešvarumų, plaukite ją vandeniu arba antiseptine medžiaga (jei turite).
- o Smarkų kraujavimą stabdykite spausdami žaizdą steriliu marlės ar švaraus audeklo tamponu.
- o Kvieskite greitąją medicinos pagalbą, jei vaikas stipriai kraujuoja.

**! Nenaudokite jokių tepalų ir jodo žaizdoms dezinfekuoti !**

# SAUGUS LAISVALAIKIS

## NAMINIAI IR LAUKINIAI GYVŪNAI

- o Aiškinkite vaikui, kad negalima artintis (ypač glostyti!) prie nepažįstamų gyvūnų, nors ir iš pirmo žvilgsnio jie atrodo labai geri, meilūs.
- o Žinokite ir paaiškinkite vaikui perspėjamuosius ženklus (pvz., šuo loja, urzgia, rodo dantis, jo uodega pakelta, o kailis pasišiaušęs, kojos tvirtai įbestos į žemę).
- o Negalima atsukti nugaros susierzinusiam šuniui ir bėgti nuo jo. Reikia drąsiai pasakyti „Ne“ ir lėtai šalintis nuo jo.
- o Paaškinkite vaikui, kad negalima atiminėti maisto iš gyvūnų ir liesti jų palikuonių.
- o Įspėkite vaikus, kad negalima liesti laukinių gyvūnų, kurie nebijo žmonių. Jei jie praradę baimės pojūtį, tikėtina, kad serga pasiutlige.



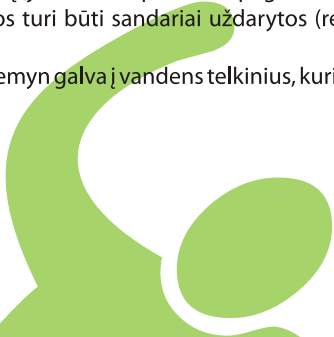
## BUVIMAS SAULĖJE

- o Vaikai neturėtų būti kaitrioje saulėje. Ypač vengti saulės reikėtų tada, kai žmogaus šešėlis trumpesnis už ūgį.
- o Būdami saulėje, pratinkite vaiką dėvėti kepuraitę ar skarelę.
- o Vaiko oda turėtų būti ištepta apsauginiu kremu.
- o Būdami su vaiku lauke karštą dieną, duokite jam gerti pakankamai skysčių.



## MAUDYNĖS

- o Vaikai neturėtų būti šalia vandens telkinių be suaugusiųjų priežiūros.
- o Nuo mažens mokykite savo atžalą plaukti.
- o Vaikų baseinai pripildomi ne daugiau kaip 10 cm vandens.
- o Aptverkite baseiną, tvenkinį ar kitą vandens telkinį tvorele, kad vaikas pats negalėtų pasiekti vandens.
- o Jei su vaiku ketinate plaukti valtimi / laivu, privalote parūpinti jam gelbėjimosi liemenę.
- o Poilsiaudami su vaiku prie baseino, ežero, jūros, pasirūpinkite, kad jis turėtų pripučiamąjį ratą, plaukimo pagalvėles ar kitų plūduriuojančių priemonių (jos turi būti parinktos pagal fizinius vaiko duomenis).
- o Statinės ir kitos lietaus vandens talpyklos turi būti sandariai uždarytos (rekomenduojama, kad dangčiai būtų sunkūs ir vaikams nepakeliami).
- o Aiškinkite vaikui, kad negalima šokinėti žemyn galva į vandens telkinius, kurių visai nepažįstame.





## NEORGANIZUOTAS SPORTAS

- o Dviračiu važiuoti keliais gali tik vaikai nuo 14 metų, arba, išklausę specialų kursą ir gavę pažymėjimą, ne anksčiau nei 12 metų.
- o Važiuodami dviračiais, riedučiais, riedlentėmis, vaikai iki 18 metų privalo dėvėti šalmus.
- o Rekomenduojama parūpinti sportuojančiam vaikui kelio ir alkūnių apsaugas.
- o Įvertinkite vaiko dviračio techninę būklę: ar tvarkingi stabdžiai, skambutis, atšvaitai (oranžiniai – ant abiejų ratų, baltas – dviračio priekyje, raudonas – gale), dviračio sėdynė tokiame aukštyje, kad vaikas galėtų lengvai nultipti nuo dviračio.
- o Ypač atidūs vaikai turėtų būti važiuodami palei vartus, pro kuriuos įvažiuojama ir išvažiuojama, ar įvažiavimus į kiemus.
- o Geriausias būdas auklėti vaiką – rodyti gerą pavyzdį.



## VAIKO KELIONĖ AUTOMOBILIU

- o Vaikas iki 12 metų ir mažesnis negu 1,5 m ūgio privalo sėdėti kėdutėje, parinktoje pagal jo svorį ir ūgį.
- o Užsisegti saugos diržus vaikui turėtų būti pareiga, bet ne bausmė, taigi rodykite jam gerą pavyzdį.
- o Pasirūpinkite, kad kėdutė vaikui būtų patogī: sureguliuoti diržai, tinkamos padėties atlošas ir pagalvės.
- o Kėdutėje keliaujančiam vaikui ne tik saugiau, bet ir patogiau stebėti aplinką.



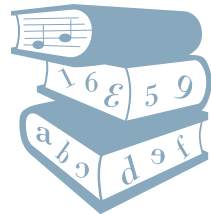


Mokykla yra ta vieta, kur vaikas praleidžia didžiąją savo laiko dalį, todėl labai svarbu, kad mokykloje jam būtų sukurta saugi, sveikatą tausojanti aplinka, o kiekvienas mokyklos darbuotojas jam galėtų laiku suteikti reikiamą pagalbą. Labai svarbu, kad mokykloje dirbtų personalas (mokytojai, administracija, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, socialinis pedagogas), kuris būtų pasirengęs ir mokėtų suteikti pirmąją pagalbą.

Daugiausia nelaimingų atsitikimų įvyksta per pertraukas ir per kai kurias pamokas (kūno kultūros, technologijų).

### **PAVOJAUS ŠALTINIS:**

- o pavojingi daiktai, kuriuos vaikai atsineša į mokyklą;
- o netinkamai įrengti laiptai, slidžios grindys, stiklinės durys ar kt.;
- o mažos erdvės, kuriose vyksta didelis judėjimas;
- o be suaugusiųjų priežiūros naudojamas sporto inventorių;
- o konfliktai tarp mokinių.



### **KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ MOKYKLOJE?**

- o Patalpos turi būti įrengtos pagal rekomendacijas, nurodytas 21 higienos normoje (HN 21:2011; Žin., 2011, Nr. 103-4858).
- o Mokyklų laiptinės, turėklai turi būti įrengti taip, kad mokiniai jaustųsi saugiai. Aptvarų, turėklų, baliustradų aukštis turi būti ne mažesnis kaip 1,2 m, o tarpas tarp vertikaliųjų jų dalių (baliustrų) turi būti ne didesnis kaip 0,1 m. Išoriniai laiptai ar jų dalys (aikštelės) privalo būti su aptvarais, jei jų aukštis nuo žemės paviršiaus yra 0,45 m ir daugiau.



- Vietose, kur vyksta didelis judėjimas, reikia numatyti pakankamai vietos kiekvienam mokiniui: mokymo klasėje – ne mažiau kaip 1,7 kv. m, technologijų kabinete – ne mažiau kaip 2,4 kv. m, sporto salėje – ne mažiau kaip 8,5 kv. m.
- Svarbu pašalinti grėsmę keliančius įrenginius (pvz., stiklines duris).
- Didelėse mokinių susibūrimo vietose – koridoriuose, fojė – būtina mokytojų priežiūra.
- Mokinių atliekami pratimai per kūno kultūros pamokas turi atitikti jų amžių ir fizinius gebėjimus.
- Būtina siekti, kad tarp mokinių būtų kuo mažiau nesutarimų ir konfliktų, smurto ir patyčių.
- Svarbu ugdyti vaiko asmenybę ir jo savisaugą.

### **KĄ DARYTI ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSITIKIMUI MOKYKLOJE?**

- Įstaigos darbuotojai, matę nelaimingą atsitikimą ar apie jį sužinoję, turi nedelsdami suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiajam ir pranešti apie įvykį švietimo įstaigos vadovui.
- Įvykus sunkiam ar mirtinam nelaimingam atsitikimui, švietimo įstaigos vadovas (jo įgaliotas asmuo) nedelšdamas, bet ne vėliau kaip per valandą po įvykio, privalo pranešti faksu ar kitomis priemonėmis nukentėjusiojo vardą, pavardę, įvykio vietą, laiką, adresą nukentėjusiojo šeimai, prokuratūrai, įstaigos steigėjui.





## PIRMOSIOS PAGALBOS ABC

### Ką daryti įvykus nelaimei?

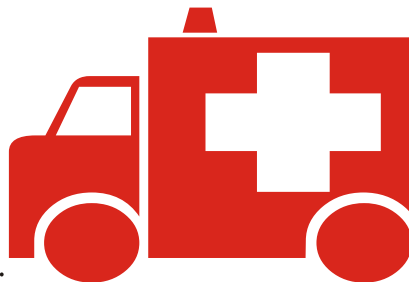
- Įsitikinkite, kad negresia pavojus (jums ir nukentėjusiajam).
- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą tel. 112.
- Įvertinkite nukentėjusiojo sąmonę (klauskite, kas atsitiko).

### Ką daryti, jei nukentėjusysis sąmoningas?

- Nuraminkite jį.
- Stenkitės jo nejudinti, nebent jums ar jam pavojinga aplinka.
- Apžiūrėkite nukentėjusįjį ir kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

### Ką daryti, jei nukentėjusysis nesąmoningas?

- Guldykite jį ant šono.
- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą.



Jei nukentėjusysis nustojo kvėpuoti ir jo širdis nebedirba, atlikite gaivinimo veiksmus, vadovaudamiesi **ABC principu**.

**A (Airway)** – atverkite kvėpavimo takus.

**B (Breathing)** – užtikrinkite kvėpavimą, atlikdami dirbtinius įpūtimus.

**C (Circulation)** – užtikrinkite kraujotaką, atlikdami krūtinės ląstos paspaudimus.

### **Būtina atverti kvėpavimo takus!**

- Paguldykite nukentėjusį ant nugaros.
- Kvėpavimo takus atverkite pakeldami apatinį žandikaulį ir atlošdami galvą.
- Dviem pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delną uždėkite ant kaktos ir atloškite galvą.
- Atlošę galvą ir pakėlę apatinį žandikaulį, atkelsite liežuvio šaknį ir antgerklį nuo užpakalinės ryklės sienelės.

### **TAIP ATVERSITE KVĖPAVIMO TAKUS.**

**Galvos atlošti negalima, jei įtariama stuburo dalies – kaklo – trauma! Tada reikia patraukti žandikaulį.**



## Patikrinkite, ar nukentėjusysis kvėpuoja:

- o priglauskite ausį prie jo burnos ir nosies, klausykite, ar kvėpuoja;
- o tuo pat metu stebėkite, ar kilo josi jo krūtinės ląsta;
- o savo skruostu stenkitės pajusti oro srovę;
- o taip kvėpavimą tikrinkite ne ilgiau kaip 10 sekundžių.
- o **Jeigu nukentėjusysis nekvėpuoja, lėtai įpūskite 2 kartus.**
- o Kartokite įpūtimus tol, kol jis pats pradės kvėpuoti arba atvyks greitoji medicinos pagalba. Įpūtimai turi trukti po 1 sekundę, būti negilūs, vienodi.
- o **Kiekvieno įpūtimo metu stebėkite, ar kilo josi nukentėjusiojo krūtinės ląsta** (jei įpučiant ji nesikelia, bandykite iš naujo atverti kvėpavimo takus ir atlikite antrą įpūtimą).
- o Tarp įpūtimų leiskite orui išeiti iš plaučių.
- o Jei nukentėjusysis pradėjo kvėpuoti, paguldykite jį ant šono.

Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, nekvėpuoja ir nedirba jo širdis, dirbtinį kvėpavimą darykite kartu su **išoriniu širdies masažu.**



### **Vaikams iki 1 metų išorinis masažas daromas dviem pirštais:**

- o uždėkite didžiojo ir bevardžio pirštų galus ant krūtinkaulio per pirštą žemiau spenelių jungiančios linijos;
- o 3 kartus spustelėkite, po to 1 kartą įpūskite.

### **1–8 metų vaikams masažas daromas viena ranka:**

- o uždėkite delną ant vidurinėsios krūtinkaulio dalies ir 30 kartų viena ranka spustelėkite vaiko krūtinę;
- o po to 1 kartą įpūskite;
- o per minutę atlikite iki 100 krūtinės ląstos paspaudimų.

**Tęskite tol, kol vaikas pradeda kvėpuoti arba atvyksta greitoji medicinos pagalba.**





Išsiblašymas

Nepatyrimas

Aplaidumas

Tinginystė

Būsenos,  
dėl kurių gali būti  
nelaimingų atsitikimų

Nuovargis

Taisyklių nepaisymas

Noras pasipuikuoti

## SVARBIŲ TELEFONO NUMERIŲ SĄRAŠAS

Sudarykite vaikui svarbių telefono numerių sąrašą, kad prireikus jis galėtų iškviesti pagalbą.

MAMA .....

TĖTIS .....

MAMOS DARBOVIETĖ .....

TĖČIO DARBOVIETĖ .....

**Bendrasis pagalbos telefonas 112** (Greitoji pagalba / Gaisrinė / Policija)  
**Apsinuodijimų centras (8 5) 236 2052**

GYDYTOJAS .....

GIMINĖS .....

DRAUGAI .....

KAIMYNAI .....



Leidinyi finansuotas: LR SAM lėšomis  
Leidini sudarė: Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



Klinikų g. 2, Vilnius  
Tel. (8 5) 271 1244  
El. paštas: [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)  
[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)

Leidinio viršelio nuotraukos autorius: Daina Juršytė

