

本系列儿童伤害预防核心策略共五册，包括《儿童道路交通伤害预防十大策略》、《儿童溺水预防九大策略》、《儿童跌倒预防八大策略》、《儿童烧烫伤预防七大策略》、《儿童中毒预防八大策略》。本系列核心策略立足于国内外科学证据，对五类主要儿童伤害提出了预防控制策略和措施，可作为相关机构与部门开展儿童伤害预防控制工作的参考，也可作为家长学习儿童伤害预防知识和技能的依据。希望本系列儿童伤害预防核心策略能够对减少儿童伤害，挽救儿童生命有所助益。

国务院妇女儿童工作委员会办公室
中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
联合国儿童基金会驻华办事处



儿童跌倒是可以预防的

儿童跌倒预防 8 大策略

NWCCW
国务院妇女儿童
工作委员会办公室


中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防控制中心

unicef 
联合国儿童基金会

广东省妇女儿童工作委员会办公室印

儿童跌倒 预防8大策略

儿童跌倒 是可以预防的

婷婷的故事

一天，婷婷的妈妈一个人在家中的卧室照看刚刚学会走路的婷婷。家里的电话响了，妈妈到客厅接电话，把婷婷一个人留在了卧室的床上。窗外的汽车声让婷婷感到好奇，她爬到床靠近窗户的一头，踩着枕头站到了窗台上。婷婷家住在二楼，卧室的窗户正打开着，没有安装护栏，婷婷好奇的看着窗外马路上的车辆和人流，一下没保持住平衡，从窗户跌落到楼下的绿地上，昏迷不醒。

路人将婷婷送往医院，接受了紧急的抢救，一度生命垂危。在重症监护室经历了长达一个月的煎熬后，婷婷总算度过了危险期。





中国每年有超过 **3600** 名0-17岁儿童，
死于跌倒。

跌倒是5-19岁人群第1位伤害致残原因。

1岁以下		1-4岁	
1	药物副作用	1	药物副作用
2	其他	2	其他
3	机械伤	3	机械伤
4	跌倒	4	跌倒

5-9岁		10-14岁		15-19岁	
1	跌倒	1	跌倒	1	跌倒
2	道路交通伤害	2	道路交通伤害	2	道路交通伤害
3	药物副作用	3	其他	3	其他
4	其他	4	机械伤	4	机械伤

死于跌倒的男童是女童的 **1.8** 倍



跌倒是儿童学习行走、攀爬、奔跑、跳跃及探索周围世界过程中的一种自然现象。儿童发生的跌倒既包括发生在同一个平面的绊倒、滑倒，也包括发生在不同平面的坠落、跌落。大部分跌倒的后果并不严重，但有些跌倒可能造成儿童永久性残疾或死亡。

跌倒后损伤的严重性取决于多方面因素：

- **是否有保护措施：**使用适当的防护设备可能减轻损伤严重程度。
- **跌倒发生的高度：**跌倒的高度越高，损伤就越严重。
- **跌倒后接触面的材质：**能够吸收冲击力的材质可减轻损伤。



策略1

STRATEGY



加强儿童监护

家长及监护人对儿童的看护不足，是儿童因跌倒受伤的重要原因之一；加强看护是预防低龄儿童因跌倒受伤的重要策略。

- 任何措施都不能代替监护，不让儿童单独呆在高处。
- 给婴幼儿换尿布时，尽量在较低的平面或有护栏的环境里。
- 及时制止和纠正孩子爬树、翻墙、登上窗台、爬上桌子等可能发生跌倒的危险行为。
- 儿童在使用儿童椅，婴儿车、坐在购物车里时，要使用安全带等约束装置。
- 儿童一定要由成人监管，不能交给未成年人看护。
- 看护低龄儿童时，监护人与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能分心。
- 为儿童提供安全并有专人监护的活动场所，如幼儿园、托管班等。

04

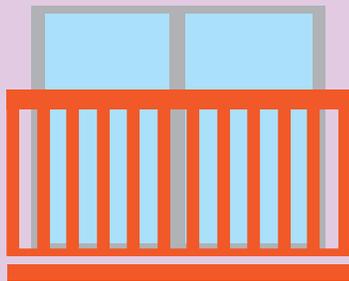
策略2

STRATEGY

安装护栏

给窗户安装护栏被证明是减少儿童从高层跌倒、坠落的有效手段。

- 给窗户加装儿童不能打开的防护装置——护栏，选择儿童不易钻出、攀爬的护栏；但护栏应有开关，以保证应急状态下可以逃生。
- 如果儿童在有楼梯的环境内活动，在楼梯顶端和底部安装楼梯门，楼梯门应选择竖向排列，以免儿童攀爬。
- 给窗户加装限位器，限制窗户打开的宽度，应保证儿童不能通过。
- 通过立法和修改标准，引入和强化标准、法规，针对有儿童居住的住宅和建筑加装窗户护栏、窗户限位器等保护装置。



05

设计、制造和使用安全的儿童娱乐设施

设计、制造和使用儿童娱乐设施时，安全优先，以减少儿童跌倒的发生。

- 成人在让儿童使用娱乐设施前，应确定该娱乐设施是否适合儿童使用。
- 在娱乐设施周围的地面，应使用能起到缓冲作用材料，如沙子、橡胶、树皮等。
- 定期检查、更换或维修儿童运动娱乐设施，并查看儿童活动区域有无湿滑、凹凸不平和障碍物。
- 尽量降低儿童娱乐设施的高度，最好能在1.5米以下。
- 设计儿童娱乐设施时，应考虑增加适当的扶手和护栏。



清除家中容易导致儿童跌倒的环境危险因素

儿童，特别是婴幼儿的跌倒伤害，往往是因为家居环境中存在危险因素造成的，改变家具布局，更换建筑材质就能降低儿童跌倒的风险。

- 在儿童床附近的地面上铺设柔软、能起到缓冲作用的地毯、地垫等保护装置。
- 排除地面上可能的危险因素，如可能绊倒的电线、网线、杂物，保持地面干燥、不湿滑。
- 床、桌椅、沙发等摆放应远离窗户和阳台。
- 将家具中锐利边角使用抗冲击力的海绵、专用护具等包裹。
- 家中的水池边，特别是浴室安装防滑垫，并在浴室安装适合儿童使用的扶手。

设计和使用安全的 儿童产品

很多发达国家通过更换、改装不安全的产品减少了儿童跌倒的发生。

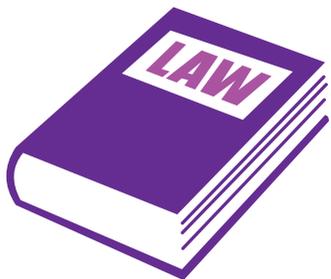
- 减少使用儿童学步车，或者使用有质量保证的儿童学步车，加强对儿童使用学步车过程中的看护。
- 购买和使用合格的婴儿床、高脚椅、婴儿车等儿童用品。
- 不购买“暴走鞋”或类似的能增加跌倒风险的儿童产品。
- 选择儿童轮滑鞋、滑板车等儿童用品时，应适合儿童的身体发育和认知水平。
- 政府相关部门应组织儿童产品质量安全专项监督检查行动，综合运用多种监管手段，加强这些产品的质量监管，促进全社会增强产品质量安全意识。



运动时使用护具 做好热身活动

运动前做好热身运动，让身体提前进入运动状态；使用合适的防护设备，在跌倒发生时能提供一定程度的保护。

- 运动前做适当的热身运动，不要在没有准备好的情况下去做体育运动。
- 运动前为孩子准备好适合的运动护具，培养孩子正确使用运动护具的习惯。如滑旱冰、攀岩、踢足球、打棒球时应戴安全头盔，使用护膝、护腿板等防护设备。
- 运动前检查运动场地，检查和清除运动场地内的坑、沟或障碍物。
- 条件允许时，应选择地面缓冲力较好的场所进行运动，如塑胶跑道、专业运动场所。



制定、完善和宣传儿童跌倒相关法律、法规

通过立法和执法消除儿童跌倒的危险因素是预防儿童跌倒的根本策略之一。

- 制定和完善给儿童使用房间加装窗户护栏和限位器的标准和规范。
- 制定和完善设计标准，限制儿童设施高度。
- 制定法规，强制进行游乐设施的定期安全维护。
- 强化现行法规和执法力度，对新的产品、儿童家具、玩具及时立法并强化执行。
- 制定相关法律，限制婴儿学步车、“暴走鞋”的使用。

完善儿童跌倒医疗康复

很多跌倒所致的死亡是由于送医院不及时造成的，缺少康复也可能导致终身残疾。

- 对儿童看护人员（家长、教师等）开展包扎、止血、固定、搬运、心肺复苏等急救技能的培训。
- 根据儿童的认知水平，教会他们求救、止血、包扎等简单的急救技能。
- 健全儿科急救医疗设施和服务制度，使之便捷快速健全伤者的康复与综合服务。





儿童跌倒应急处置

儿童因跌倒受伤后，第一时间给予正确的处理能降低损伤的严重程度，有时甚至能挽救儿童的生命。必要时应及时送医院进行急救。

- 救助受伤儿童前，先评估和保障救护者和伤员的安全；如果环境中存在危险，先要脱离可能的危险环境。
- 发现儿童跌倒受伤后，先判断意识、呼吸、心跳，第一时间处理大量出血等致命的威胁，再处理不威胁生命的损伤。
- 儿童跌倒后如判断可能有骨折时，应先止血，现场寻找小夹板、树枝等对患肢进行固定，然后再搬运；如怀疑脊柱骨折，不要轻易移动受伤儿童。
- 运动中儿童碰撞或跌倒，虽然当时可能没有明显不适，但应密切关注孩子的反应，及时发现和处理损伤后可能的迟发表现，如脑震荡等。