

Holiday Safety

The Facts

The holidays mean joy and celebration for children and families everywhere. However, the fun foods, decorations, and toys of the season can also bring risks that are easy to overlook during this busy time of year. UVA Children's Hospital offers the following reminders to help keep your family safe this holiday season.

Trees and Decorations:

- If you purchase an artificial tree, be sure it is marked "fire resistant."
- If you purchase a live tree, check for freshness.
A tree may not be fresh if the needles
1) pull easily from the branch, 2) break when you bend them, or 3) fall easily from the tree when you tap it on the ground.
- When setting up a tree at home, do not place it near fireplaces or radiators and do not block doorways.
- Before using lights outdoors, check labels and instructions to make sure that they are safe for outdoor use. To minimize fire and shock risks, plug all outdoor lights and decorations into circuits with ground fault circuit interrupters; turn off lights and decorations when you go to bed or leave home.
- If using artificial snow sprays or "angel hair" (spun glass), follow label instructions carefully to protect skin, eyes, and lungs from injury.

Toys and Gifts:

- Select toys that suit a child's age and abilities. Though the majority of toys are safe, they can cause injury if used incorrectly or if used by children who are too young to play safely with them.
- Children under age 3 can choke on toys or toy parts smaller than 1 inch in diameter and 2 inches long. Uninflated or broken balloons can be a choking hazard, and pull toys with strings longer than 7 inches can strangle a small child.
- When giving sports equipment to children, don't forget to include the safety equipment!

If giving a bike, include a helmet, reflectors, a bike horn, and elbow/knee pads. Add wrist guards to a gift of in-line skates, roller skates, or skateboards.

Food and Entertaining:

- Bacteria are often found in uncooked foods. Fully cook meats and poultry, wash all vegetables, and be aware of any current food recalls or outbreaks of food-borne illness.
- When preparing foods, wash your hands frequently and make sure others who might offer to help in the kitchen wash their hands, too.
- Never put a spoon used to taste food back into the food unless you wash the spoon thoroughly first.
- Be sure to keep hot dishes, candles, and sharp utensils away from the edges of counters and serving tables.
- If hosting a holiday party in a home with small children, be sure to clean up during and immediately after the event. Leftover food, alcohol, and decorations can pose choking and poisoning hazards.
- If attending a party, remember that homes you visit might not be childproofed. Be aware of potential dangers (stairs, hard candy in dishes, medication bottles, etc.).

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital encompasses a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive care unit (PICU), acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians. Our goal is to get kids back to being kids.

**For more information, call
434-982-0808**

Portions adapted from American Academy of Pediatrics and Safe Kids Worldwide.

La Seguridad

Durante las Fiestas de Fin de Año

Las fiestas de fin de año son una época de alegría y celebración para las familias en todas partes. Sin embargo, las comidas, decoraciones y juguetes también pueden representar riesgos fáciles de descuidar durante este ajetreado período del año. A continuación, le ofrecemos algunos recordatorios para mantener a su familia segura.

Árboles de Navidad y Decoraciones Durante las Fiestas

- Los árboles artificiales deben tener la marca de ignífugos, es decir, que protegen contra el fuego (en inglés: "fire resistant").
- Examine los árboles vivos para asegurar que estén frescos. Un pino podría no estar fresco si las agujas se desprenden fácilmente de la rama, se rompen al doblarlas o se caen fácilmente al golpearlo levemente contra el suelo.
- No monte el árbol cerca de chimeneas o radiadores y no bloquee las puertas.
- Antes de usar luces a la intemperie, lea las etiquetas e instrucciones para comprobar que sean seguras para el uso al aire libre. Para reducir al mínimo el riesgo de incendio o electrocución, enchufe todas las luces y decoraciones que estén a la intemperie en tomacorrientes con interruptor accionado por corriente de pérdida a tierra (en inglés: "ground fault circuit interrupters" o GFCI). Cuando se acueste a dormir o salga de su casa, apague las luces y decoraciones.
- Si usa rociadores de nieve artificial o "cabello de ángel" (fibra de vidrio), siga con cuidado las instrucciones de la etiqueta para evitar lesiones de piel, ojos y pulmones.

Juguetes y Regalos

- Elija juguetes apropiados para la edad y las habilidades de sus niños. Los juguetes pueden causar lesiones si se usan incorrectamente o si los usan niños que son demasiado pequeños para jugar con ellos en forma segura.
- Los niños menores de tres años pueden ahogarse con juguetes o partes de juguetes pequeños de

menos de 1,25 pulgadas de diámetro y 2,25 pulgadas de longitud. También pueden ahogarse con globos no inflados o rotos, o estrangularse con juguetes a cuerda con cordeles de más de siete pulgadas.

- Cuando regale artículos deportivos a sus niños, no se olvide del equipo de seguridad. Por ejemplo, si regala una bicicleta, incluya un casco, reflectores, bocina y almohadillas protectoras de codo y rodilla.

Comidas y Agasajos

- Las comidas no cocinadas suelen contener bacterias. Cocine bien la carne y la carne de ave, lave todos los vegetales y manténgase al tanto de cualquier alimento retirado recientemente del mercado o de brotes de enfermedades transmitidas a través de los alimentos.
- Asegure que todas las personas que preparen la comida se laven las manos con frecuencia.
- Si usa una cuchara para probar comida, nunca la ponga de vuelta en el recipiente sin lavarla bien antes.
- Asegúrese de mantener los platos calientes, las velas y los cubiertos filosos lejos de los bordes de mostradores y mesas de servir.
- Si celebra una reunión de fin de año en una casa con niños pequeños, limpie durante e inmediatamente después de la fiesta. La comida sobrante, el alcohol y las decoraciones pueden representar peligros de ahogo y envenenamiento.
- Si va a una fiesta con sus hijos, recuerde que las casas que usted visita tal vez no estén puestas a prueba de niños. Preste atención a los posibles peligros, como escaleras o frascos de medicamentos que estén al alcance de los pequeños.

Para más información, llame al 434-982-0808.

Adaptado parcialmente de la American Academy of Pediatrics y Safe Kids Worldwide.