

Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.

Остерегаемся травм.

При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку, которую ребенок может вывихнуть.

Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей, особенно это касается травматических видов спорта. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка.

Солнечная активность.

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой. Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.

Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.





Остерегайтесь клещей

МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.

КЛЕЩИ - переносчики клещевого энцефалита.

Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

Чтобы не иметь печальных последствий, выполняйте наши советы:

- * одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- * **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- * **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,** т.к. клещи, попадая на кожу, не сразу присасываются к ней;
- * если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином, место укуса обязательно смазать йодом;
- * если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

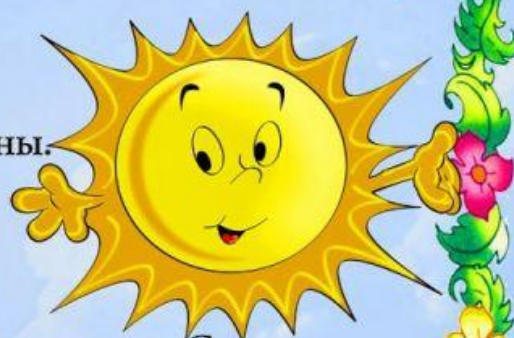
Все дети любопытны и, увы, неосторожны. А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений - "волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания. При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.



О предупреждении ОЖКИ

Дизентерия, брюшной тиф и другие желудочно-кишечные заболевания ОПАСНЫ. Источником заражения является больной, переболевший или здоровые носители.

Возбудители этой инфекции передаются через загрязнённую микробами пищу, фрукты, овощи, ягоды, воду и руки.

Роль мух при этом весьма велика.

ПОМНИТЕ, что соблюдение самых простых гигиенических правил уберёжёт вас от заболевания.

Эти правила хорошо известны всем, их соблюдение обязательно.

ПОМНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА!

Тщательно следите за чистотой рук. Не забывайте мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета. Соблюдайте чистоту в квартирах и в местах общего пользования. Ежедневно убирайте помещения с моющими средствами. Закрывайте вёдра с мусором. Особенно тщательно предохраняйте от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки: сметану, масло, сыр, хлеб. Молоко пейте только кипячёным. Овощи, фрукты, ягоды можно употреблять в пищу только тщательно промытыми проточной водой и кипятком. При выезде из города, в походе нельзя употреблять воду для питья из случайных источников. Купаться только на специально организованных пляжах.

При проявлении расстройства кишечника немедленно обращайтесь к врачу.

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ САМИ!



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

В жаркий безветренный день в тени может случиться тепловой удар, а при воздействии солнечных лучей – солнечный удар. У ребенка нарушается нормальная терморегуляция, повышается температура тела. Внешние признаки удара – вялость, покраснение лица, обильный пот, головная боль, изменение координации движений. Пострадавшего следует немедленно поместить в прохладное место, в тень, снять лишнюю одежду, давать чаще пить – желательно, что-нибудь теплое, смочить голову и грудь прохладной водой, на лоб положить холодный компресс и чаще его менять.

ПОПАДАНИЕ В ОРГАНИЗМ ИНОРОДНОГО ТЕЛА

Инородное тело (песчинка, насекомое и др.), попавшее в глаз, вызывает слезотечение, жжение. Если можно заметить соринку, мошку в глазу, надо постараться удалить их кусочками марли, смоченной в 1%-м растворе борной кислоты, или интенсивным промыванием водой из пипетки. При неудачных попытках ребенка необходимо отправить к специалисту, чтобы предупредить воспаление глаза. При попадании инородного тела в гортань, трахею или бронхи у ребенка возникает приступ удушья, судорожный кашель, синюют лицо и губы. Инородное тело, попавшее в нос, вызывает чихание и при активном высмаркивании удаляется. Если инородное тело попадает в ухо (горошина, муха, муравей), ребенок жалуется на наличие в ухе чего-то постороннего. Можно попытаться удалить предмет, влив в ухо $\frac{1}{2}$ чайной ложки глицерина или 2 – 3 капли борного спирта, подогретого жидкого масла, после чего уложить ребенка на бок этим ухом вниз. Во всех случаях, если предпринятые меры не помогают, малыша надо обязательно направить к врачу.

