

## Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

### Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

### Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходит пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.



- ☉ ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или деревом;
- ☉ одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду;
- ☉ на жаре ребенок должен много пить.

Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите его раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



## Укусы насекомых



С наступлением лета появляется много различных сезонных насекомых.

Если бабочки, кузнечики и стрекозы совсем безобидны, гораздо менее приятны их «кусачие» собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и др.

Справиться с ними в помещении можно с помощью фумигатора. Для детской комнаты предпочтительнее фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок ребенка выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих «агрессоров» на несколько часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



## Пищевые отравления



Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немывтыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».

### Как избежать пищевого отравления:

- 🍎 мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи;
- 🍎 горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде;
- 🍎 готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов;
- 🍎 скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике не более 2х часов;
- 🍎 после соприкосновения посуды с сырым мясом, посуду следует вымыть тщательным образом;



- 🍎 во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее и пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется неравномерно.



# Лето и безопасность наших детей

Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

## Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

**Чем грозит:** Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

**Как предотвратить:** Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений.

Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непременно мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.



## Тепловой удар

Возникает в результате долгого пребывания на солнце и усугубляется повышенной влажностью окружающей среды (пляж в жаркое время суток - это наиболее опасная зона).

**Чем грозить:** Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

**Как предотвратить:** С 11:00 до 16:00, когда солнце наиболее активно, старайтесь уберечь ребенка от прямого воздействия лучей. Для купания и прогулок на открытой местности лучше выбрать утренние или вечерние часы. Но даже в это время предпочтительно нахождение ребенка в "кружевной" тени деревьев. Он всегда должен быть в головном уборе, одежду желательно выбирать светлую. Также не стоит чрезмерно увлекаться и в буквальном смысле запаковывать малыша в сто одежек. Как показывает практика, шансов простудиться летом у ребенка значительно меньше, чем получить перегрев. Поэтому старайтесь, чтобы он был одет по погоде, желательно вещи из легких, хлопчатобумажных тканей. В питании предпочтительны овощные и фруктовые блюда, ограничьте жирную пищу, количество мясных продуктов.

## Укусы насекомых

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусащие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д. Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



## Детский дорожно-транспортный травматизм

Чтобы развить у ребенка зрительную память, закрепить зрительные впечатления, предложите малышу, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой, или наоборот, привести вас утром в детский сад. Не запуская ребенка улицей - панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность!

Помните! Ребенок учится законам улицы, беря пример с вас - родителей, других взрослых. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей.

Старайтесь сделать всё возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев на дорогах!

## Опасность на водоёмах

\* Никогда не позволяйте ребенку купаться одному, Его должен сопровождать взрослый.

\* Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега.

\* Входить в воду следует постепенно (не нырять), начиная с обрызгивания ног, затылка, грудной клетки ребенка.

\* Нырания запрещаются купальщикам, которые недавно перенесли отит или прободение барабанной перепонки, головокружения, а также детям, перенесшим легкое головокружение или аллергические расстройства.