



Безопасность детей во время летних каникул

Самое ценное в жизни взрослых – это дети! Поэтому самая основная задача взрослых - обговаривать с ребенком элементарные меры предосторожности, следуя которым, возможно снизить риски опасности во время летних каникул:

- Приучите детей всегда мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками.

- Старайтесь больше добавлять в рацион питания ребенка овощей, фруктов и ягод. Мыть их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которые еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

- Обязательно научите ребенка понимать сигналы светофора, предупредите об опасности, которую несет автомобиль. Не играть на тротуаре около проезжей части. Гуляя по тротуару, не приближаться к кустам и дверям, и не прижиматься близко к проезжей части. Если вы отпускаете ребенка самостоятельно кататься на велосипеде во дворе дома, то перед этим необходимо просмотреть, нет ли во дворе потенциально опасных мест и договориться с ребенком, где именно он будет кататься, куда ему нельзя уезжать. Хорошо ориентироваться в районе своего дома.

- Расскажите детям о том, как безопасно кататься на качелях во дворе, даже если они «уже сто раз об этом слышали». К ним нужно подходить сбоку, садиться и вставать, дождавшись полной остановки, крепко держаться при качании.

- Научите не общаться с незнакомцами - ни с мужчинами, ни с женщинами, ничего не брать у них и не вести к себе домой, не называть свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку! Если кто-то схватит и тащит, то необходимо звать на помощь и кричать, что это не твои родители, обращать на себя внимание прохожих. Если преследуют, то идти в сторону родителей или просто людные места - нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подьезды.

- Если у вас появилась возможность выбраться на природу в лес или парк, обязательно познакомьте детей с соответствующими правилами безопасности. Необходимо одевать ребенка в закрытую одежду, например, штаны и закрытую обувь. При этом брюки лучше всего заправить в резинку носков, тем самым закрыв насекомым доступ к коже ребенка. Еще лучше, если вы обработаете поверхность одежды специальными сертифицированными средствами от насекомых. Чтобы избежать укусов пчел, ос или шмелей, расскажите детям, что следует оставаться недвижимым, когда они поблизости. Также не позволяйте ребенку близко подходить к диким животным, которые могут укусить его. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя трогать незнакомые грибы или кушать неизвестные ягоды, растущие в лесу, так как они могут быть ядовитыми.

- Детям необходимо знать и о правилах пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте им самостоятельно разводить костры. Объясните опасность огненной стихии. Не играть с огнем!

Бесспорно, солнце — главный источник витамина D, и лето это прекрасная возможность восполнить его запасы в детском организме. Однако тепловой удар и обезвоживание во время жары способны принести достаточно вреда хрупкому организму ребенка.

- Чтобы предотвратить тепловой удар, прежде всего, старайтесь в жаркую погоду избегать душных и жарких помещений, общественного транспорта. Самое жаркое время дня лучше провести дома, а гулять утром и вечером. Одевайте ребенка в легкую, светлую хлопчатобумажную одежду. Давайте как можно больше жидкости, отдавайте предпочтение жидкой пище. Всегда держите наготове бутылку с водой. При малейших признаках недомогания или жалобах на духоту - дайте ребенку очищенной воды. Избегайте сладких напитков (газированной воды, соков и т. д.) - они не утоляют жажду. Старайтесь кормить ребенка в жару легкой пищей, избегайте жирных блюд - они повышают вероятность перегрева организма.

Если все-таки это случилось, срочно переместите ребенка в тень. Положите на голову холодный компресс. Снимите с ребенка всю лишнюю одежду. Протрите лицо и открытые части тела влажным полотенцем, отпаивайте его небольшим количеством воды. Если есть признаки утери сознания, дайте понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом. Постарайтесь создать приток свежего воздуха, обмахивая ребенка любым предметом. Свяжитесь со скорой помощью, опишите симптомы. В большинстве случаев перечисленных мер должно быть достаточно, но при тяжелом тепловом ударе может понадобиться госпитализация.

- Солнечный удар случается реже, только в яркую солнечную погоду. Но последствия его опаснее. Если тепловой удар является просто последствием перегрева, то солнечный удар - это нарушение работы центральной нервной системы из-за перегрева головы. Симптомы его более четкие и понятные, чем у теплового: общая слабость, головная боль, повышенная температура, тошнота, учащенный пульс, в отдельных случаях носовое кровотечение и обмороки.

Предотвратить солнечный удар достаточно просто. Избегайте прогулок в самое жаркое и солнечное время суток (с 11 до 15 часов). Следите, чтобы в жаркую солнечную погоду ребенок всегда находился на улице только в головном уборе. Но помните – он должен спасать от перегрева, а не усугублять его, поэтому он должен быть из натуральных, легких и дышащих материалов. Одевайте ребенка строго по погоде, избегайте синтетических тканей. Позаботьтесь, чтобы ребенок получал достаточно очищенной воды без газа.

Если ребенок все-таки получил солнечный удар, меры первой помощи в этом случае должны быть такие же, как и при тепловом.

- Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте исключительно качественную стеклянную оптику.

- Солнечные ожоги – еще одна опасность для ребенка летом. Детская кожа сильнее, чем кожа взрослого, подвержена воздействию солнечных лучей. Пусть в вашей аптечке всегда будет лежать средство от ожога. Чтобы предотвратить солнечный ожог, прежде всего, нужно постараться не подвергать кожу ребенка прямому воздействию солнечных лучей в самое жаркое время дня. Выходя на улицу, одевайте ребенка по погоде. На пляже обязательно пользуйтесь солнцезащитным средством с SPF не менее 20 единиц (для светлокотных детей и детей с чувствительной кожей - не менее 30 единиц). Их следует наносить за 20 минут до выхода. Обновляйте крем каждые 2-3 часа, пока у ребенка не появится собственный ровный загар. Старайтесь следить, чтобы ребенок после купания вытирался сразу, не бегал с мокрой кожей.

- Если вы отдыхаете на реке всегда плавайте в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах! Не разрешайте детям купаться без вашего присмотра,

особенно далеко заплывать на матрацах или надувных кругах. Отпускайте ребенка в воду только в специальном плавательном жилете. Не разрешайте нырять в неизвестных местах водоема, поскольку на дне могут оказаться камни или ветки деревьев, часто приводящие к различным травмам.

Избегайте переохлаждения организма. Для этого увеличивайте время нахождения в воде постепенно, начиная с 5 минут. Совсем маленькие дети должны находиться в воде не более 15 минут, подростки – не более получаса.

- Ну и, пожалуй, самое важное никогда не оставляйте детей без контроля, ведь помимо всего вышеперечисленного, они могут потеряться!

Следование таким простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

Жизнь и здоровье наших детей – в наших руках!

КОГБУЗ «Советская ЦРБ»
кабинет профилактики