



Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших детей. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА И ТЕПЛОВОГО УДАРА:**



- Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку панамку.
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
- Одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду.
- На жаре дети должны много пить.

- Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.
- Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.
- Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как он будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ



- С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т. д.
- Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен 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 протяжении нескольких 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.
- Укусы лесных иксодовых клещей, которые передают вирус страшной болезни: клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз.
- Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами.

## Детский дорожный травматизм



- Находясь на улице с ребенком, крепко держите его за руку.
- Учите ребёнка наблюдательности. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, кусты, остановитесь, научите ребёнка осматриваться по сторонам и определять, нет ли опасности приближающегося транспорта, обратите на это его внимание. Вместе с ним посмотрите, не

приближается ли транспорт.

- При движении по тротуару держитесь подальше от проезжей части. Взрослый должен находиться со стороны проезжей части.
- Приучайте ребёнка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом автомобилей из арок дворов и поворотами транспорта на перекрёстках.

- При переходе проезжей части дороги остановитесь и осмотритесь по сторонам. Показывайте ребёнку следующие действия по осмотру дороги: поворот головы налево, направо, ещё раз налево. Дойдя до разделительной линии, делайте вместе с ним поворот головы направо. Если нет движения транспорта, продолжайте переход, не останавливаясь, а если есть – остановитесь на линии и пропустите транспорт, держа ребёнка за руку.
- Учите ребёнка всматриваться в даль, пропускать приближающийся транспорт.
- Наблюдая за приближающимися транспортными средствами, обращайте внимание ребёнка на то, что за большими машинами (*автобус*) может быть опасность: едет легковой автомобиль или мотоцикл на большой скорости. Поэтому лучше подождать, если не уверены, что нет скрытой опасности.
- Не выходите с ребёнком на проезжую часть из-за каких-либо препятствий: стоящих автомобилей, кустов, закрывающих обзор проезжей части.

## Опасность у воды



Что нужно знать родителям про **безопасность детей на воде**:

- Купаться надо часа через полтора после еды;
- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.
- Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.
- Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.
- купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды, следите за играми детей даже на мелководье.
- купаться следует только в специально оборудованных местах;
- на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения.

## КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



- Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми 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".
- Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой.
- Мойте руки себе и ребенку до того, как дотронуться до пищи.



- Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
- Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.
- Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
- После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом.
- Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов, не оставляйте там продукты.

### Памятка о правилах безопасного поведения в лесу для детей



Чтобы в результате лесного массива не возникла опасной ситуации, необходимо соблюдать определенные правила, а именно:



посещения возникло ребенку

1. Дети любого возраста должны ходить в лес исключительно со взрослыми. Самостоятельные прогулки по лесному массиву не допускаются ни при каких обстоятельствах.

2. Во время нахождения в лесу не следует углубляться далеко в чащу. Необходимо обязательно держать в поле зрения тропу или другие ориентиры – железную дорогу, газопровод, высоковольтную линию электропередач, дорогу для движения автомобилей и так далее.

3. При себе всегда следует иметь компас, бутылку с водой, мобильный телефон с достаточным уровнем заряда батареи, нож, спички и минимальный набор продуктов.
4. Перед заходом в лесной массив нужно обязательно посмотреть на компас, чтобы знать, с какой стороны света вы заходите. Если данный прибор находится в руках у ребенка, родители должны убедиться в том, что он умеет им пользоваться.
5. Если ребенок отстал от сопровождающих его взрослых и заблудился, он должен оставаться на месте и кричать как можно громче. При этом во время самой прогулки следует вести себя как можно тише, чтобы в случае возникновения опасности никто не сомневался, что именно произошло.
6. Находясь в лесу, нельзя кидать на землю любые горящие предметы. В случае воспламенения следует как можно быстрее убежать из лесного массива, стараясь двигаться в том направлении, откуда дует ветер.
7. Наконец, детям нельзя брать в рот любые незнакомые ягоды и грибы.

!!!!!!При малейшем подозрении на случайное отравление срочно обратитесь ко врачу. Чем раньше ребенок с признаками отравления доставлен в больницу, тем легче спасти его от необратимых изменений в органах и тем благоприятнее прогноз на выздоровление!!!!!!

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