

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Лето — пора путешествий и новых впечатлений. Чтобы отдых был приятным, будьте бдительны и осторожны, помните об опасностях, которые подстерегают детей в дальней поездке и во время отдыха.

*Опасности, связанные с путешествием на личном транспорте:*

- открытые окна;
- не заблокированные двери;
- остановки в незнакомых местах.

Сажайте детей только в детское автокресло! Пристегивайте ребенка ремнями безопасности.

Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.

Выходить из машины ребенку можно только после взрослого.

*Опасности, связанные с путешествием на поездах:*

- открытые окна;
- тамбуры вагонов;
- верхние полки;
- кипятилок;
- незнакомые люди.

Не разрешайте ребенку выглядывать из окон и высовывать из них руки, бросать в окна предметы, выходить в тамбур, общаться с незнакомыми людьми в отсутствие близких, брать от них угощение.

*Опасности, связанные с жизнью на даче или в деревне (особенно — для городского ребенка):*

- печка;
- колодец;
- инструменты;
- заброшенные доски с гвоздями;
- незнакомые животные;
- купание в водоемах.

Ребенок должен твердо запомнить, что ему нельзя:

- открывать печную дверцу и трогать печную заслонку;
- заглядывать в колодец;
- трогать инструменты;
- купаться в отсутствие ответственных за него взрослых.
- подходить близко к незнакомым животным, кормить их, гладить;

*Опасности, связанные с катанием на роликах и велосипеде:*

- крутой склон дороги;
- неровности на дороге;
- проезжающий транспорт.

Не разрешайте ребенку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых. Научите его останавливаться у опасных мест — выездов машин из дворов, с автостоянок и др. Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью. Если ребенок еще плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты — наколенниками, налокотниками, шлемом.

### **Меры предосторожности, связанные с купанием в водоемах**

Тщательно осмотрите место отдыха и купания. Проверьте, нет ли битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Не забывайте надеть на ребенка на пляже головной убор. Располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей. Входите с ребенком в воду постепенно. Резкое погружение разгоряченного тела в прохладную воду может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги.

Не допускайте переохлаждения ребенка в воде. Чередуйте купание с играми на берегу.

### **Незнакомая еда**

В качестве мер безопасности детей летом на отдыхе следите за тем, что они едят. Чтобы обеспечить безопасность детей летом на отдыхе и защитить их от расстройств пищеварения, соблюдайте некоторые важные правила питания:

- не давайте детям пробовать местные деликатесы и сами старайтесь аккуратнее относиться к ним;
- если Ваш ребенок аллергик или имеет определенные предпочтения в еде – узнайте, можно ли купить эти продукты там, куда Вы поедете, или возьмите их с собой;
- в некоторых жарких странах не стоит умываться водой из-под крана и, тем более, ее пить – лучше покупайте бутилированную;
- не ешьте немывтые фрукты и овощи и не давайте их ребенку;
- соблюдайте тщательную гигиену – мойте руки с антибактериальным мылом.

### **Правила безопасности на пляже**

Теплый, рассыпчатый песок – настоящее раздолье для детей! Но в нем также кроется множество опасностей: осколки бутылок, опасные инфекции, мусор, острые камни, окурки и т.д. Заранее объясните ребенку, что тянуть горсти песка в рот не стоит, да и валяться в нем нужно аккуратно. Сами тоже не забывайте тщательно осматривать место, выбранное Вами для того, чтобы расстелить плед.

Каждое лето подводится печальная статистика смертей на воде – и очень часто утопленниками оказываются дети. Чтобы не допустить трагедии, родителям нужно соблюдать правила безопасности при посещении пляжа с детьми:

- ребенок всегда должен быть в поле Вашего зрения – вопреки сценам в художественных фильмах, человек, который тонет, не кричит и не размахивает руками;

- плавайте вместе с детьми только в разрешенных местах – на оборудованных пляжах, где есть спасатели;

- если Вы находитесь в воде с маленьким ребенком, всегда держитесь от него на расстоянии вытянутой руки;

- не пренебрегайте использованием надувных кругов и манжетов – эти приспособления помогут Вашему ребенку удержаться на воде и не уйти на дно;

- не разрешайте детям прыгать в воду с разбега;

- умейте оказать первую помощь.





# Насекомые

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, стрекозы, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).

В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю).

Остерегайтесь пчел, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги – закрытую обувь.





Не каждый родитель может сразу и точно определить, когда ребенок сломал кость и просто сильно ушибся. Переломы наиболее часто сопровождаются болью, потерей подвижности, а в месте перелома конечность может изменить форму и др.

Если ребенок сломал кость, незамедлительно окажите ему первую помощь: прежде всего, необходимо обездвижить поврежденную конечность и успокоить ребенка. Постарайтесь обратиться в медпункт как можно быстрее. В таких случаях недопустимо заниматься самолечением! То же самое нужно сделать при вывихе.

Ни одно детство не проходит без царапин, ссадин и ушибов, ведь любопытные малыши стремятся изучить все новые и неизвестные для них места.

Если ребенок порезался, в первую очередь необходимо промыть рану и постараться остановить кровотечение, обработайте зеленкой или другой специальной мазью, наложите стерильную повязку. При ушибах нужно приложить холод к синяку или шишке.





# Отравления

У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немывтыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. Для более «взрослых» деток такое молоко не представляет опасности, а у малышек может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

Чтобы Ваш малыш не получил пищевое отравление летом старайтесь придерживаться следующих правил:

- нельзя поить кроху сырой водой, даже очищенной через фильтр. Перед употреблением ее лучше прокипятить. - всегда тщательно мойте ягоды, овощи и фрукты из огорода;

- на жаре всем продуктам свойственно быстро портиться. Скоропортящиеся продукты нужно съесть в течение 1-2 часов, если они лежат не в холодильнике.

- мойте руки перед каждым приемом пищи, особенно после улицы.



## СОВЕТЫ, КОГДА ЖАРКОЕ ЛЕТО

• **Защищайте жилье.** Плотно зашторивайте и закрывайте окна, чтобы избежать притока горячего воздуха в дом. Проветривайте только когда жара спадет: вечером, ночью.

• **Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время дня:** между 11 и 16 часами. Особенно это касается тех, кто плохо переносит жару. Не рекомендуется пользоваться без особой нужды общественным транспортом. Жара и духота в замкнутом пространстве грозят кислородным голоданием, что провоцирует обмороки, головокружения и гипертонические кризы. К тому же инфекции в таких условиях распространяются гораздо быстрее. Если же появление на солнце неизбежно, двигайтесь по теневой стороне улицы, обязательно надевайте головной убор, используйте зонтик.

• **Обязательно захватите с собой питьевую воду,** ей можно утолить жажду или нанести на открытые участки тела при перегревании. Если у вас стенокардия, обязательно носите с собой нитроглицерин, валидол.

• **Выходя на улицу, надевайте свободную, не прилегающую к телу одежду и головной убор.** Избегайте одежды из синтетики: она плохо пропускает воздух и, как следствие, кожа тоже плохо дышит. В жару отдайте предпочтение одежде из натуральных тканей – хлопковых или льняных. Откажитесь на время от обуви на высоких каблуках.

• **Практикуйте водные процедуры:** принимайте прохладный душ (обтирания) сколько душа пожелает. Можно использовать и ванны с настоями трав-антисептиков (ромашки, чистотела, череды) — они отлично дезинфицируют кожу. Купания в открытых водоемах тоже не возбраняются, только не в самую жару (можно «заработать» солнечный удар). И нырять в холодную воду не рекомендуется — резкий перепад температур провоцирует спазм сосудов.

• **Оптимизируйте приём жидкости.** В течение суток следует пить до 2 литров. Потеря жидкости организмом приводит к сгущению крови и, как следствие, увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечно-сосудистой патологией. В то же время помните: за счет выпитой жидкости увеличивается объем циркулирующей крови, что ведет к повышению давления. Кроме того, важно, чтобы эта жидкость была правильная: ни в коем случае не напитки с кофеином (они дополнительно нагружают сердце). Пейте теплую воду, она лучше утоляет жажду и не вызывает проблем с горлом. Воду лучше чередовать с любыми подкисленными напитками (можно добавить сок цитрусовых), морсами, домашними компотами из сухофруктов без сахара. Употребляйте минеральную воду, которая не только утолит жажду, но и поддержит нормальный водно-солевой баланс. Газированные напитки лучше исключить, в них много сахара, кроме того, они вызывают вздутие живота, диафрагма поднимается, это мешает работе сердца. Также нужно исключить напитки, нарушающие теплообмен и повышающие потребность организма в жидкости, — кофе и алкоголь, к которому относится и пиво.

• **Внесите коррективы в меню.** Питайтесь небольшими порциями 4-5 раз в день: такой режим легче перенести пищеварительной системе, которая уязвима в жару. Кислотно-щелочной баланс сдвигается в «кислую» сторону: организму особенно нужны компоненты, которые имеют щелочную валентность — растительные и молочные продукты. Избегайте «тяжелой» пищи: мяса и изделий из него, кондитерских изделий, грибов. Употребляйте водосодержащие овощи и фрукты: помидоры, огурцы, арбузы. Горячим блюдам предпочтите холодные: свекольник, холодник, окрошку.

• **Не покупайте продукты с рук:** при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, употребление в пищу таких продуктов может привести к тяжелым отравлениям. Не готовьте впрок — те сроки годности, которые указаны на продуктах, предполагают нормальные условия, а не изнуряющую жару. Не храните скоропортящиеся продукты вне зоны холода.

• **Будьте осторожны с охлаждающими приборами.** Располагайтесь так, чтобы на вас не дул прямой поток воздуха из кондиционера: можно простудиться и получить осложнение хронических заболеваний. Даже в самую жаркую погоду нельзя программировать кондиционер на температуру ниже 18 градусов. Если вы выходите из сильно охлажденного помещения на 35-градусную жару, сосуды испытывают огромный стресс. Даже у здорового это может спровоцировать появление головной боли и слабости. Если человек страдает атеросклерозом сосудов, подобный перепад может привести и к летальному исходу. Оптимальный вариант, когда перепад между комнатной и уличной температурой составляет не более 10 градусов.

• **Не перетруждайтесь.** Откажитесь от физических нагрузок в жару, т.к. они увеличивают теплообразование в пять раз, истощают водный запас организма. Поэтому работу на даче и огороде придется отложить до установления более умеренной температуры или перенести на утреннее и вечернее время. Поклонникам фитнеса лучше снизить уровень нагрузки, сократить время тренировок и пить побольше воды во время занятий. Не следует заниматься активным спортом при температуре выше 25 градусов. Как можно больше времени проводите в тени, на солнце выходите только в головном уборе. Если у вас гипертоническая, ишемическая болезни сердца, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания, вы перенесли инфаркт или инсульт — ни в коем случае не работайте ни в душном доме, ни на даче. Вообще физическая активность в такую погоду вам противопоказана: возрастает нагрузка на сердце, артериальное давление начинает прыгать.

• **Сохраняйте эмоциональное спокойствие,** любое перевозбуждение увеличивает нагрузку на организм, усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.



## 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.

