



Советы родителям

"Лето: правила безопасности для детей"

Летом большую часть времени дети проводят на свежем воздухе. Родителям надо быть все время начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Для того, чтобы отдых оставил приятные воспоминания и впечатления, взрослым необходимо помнить о правилах безопасности в летний период.

Солнце доброе и злое. Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Наносите на кожу ребенка защитный детский крем, предохраняющий от избытка ультрафиолета. Наряду с нанесением крема, нельзя забывать про головной убор, одежду из натуральных тканей – свободную и «дышащую», а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Период самого активного солнца – с 10.00 до 16.00 часов. Если ребенок почувствует, что ему начало щипать кожу, нужно сразу увести его в тень. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям.

Укусы насекомых. Чтобы уберечь ребенка от «кусачих» насекомых, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи – одеть головной убор, вместо шорт – длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки – рубашкой с длинными рукавами. Во время прогулок малыша очень хорошо выручают репилленты, которые отпугивают насекомых на протяжении нескольких часов. Используйте репилленты с натуральными компонентами, внимательно прочтите инструкцию, прежде чем нанести на кожу ребенка. Необходимо объяснить ребенку, что нельзя размахивать руками, если где-то рядом летает пчела или оса. 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. Справиться с насекомыми 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.

Пищевые отравления. Летом особенно нужно соблюдать правило «Мыть руки перед едой!». Чтобы избежать «болезней немытых рук» необходимо чаще напоминать детям об элементарных правилах гигиены. Хорошо иметь при себе влажные салфетки на случай, если рядом не окажется воды. Летом в сельской местности мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его ягодами и фруктами из домашнего сада и огорода. Однако не стоит забывать, что 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. Ягоды (особенно клубнику, малину, землянику) и фрукты необходимо тщательно мыть. Немытая или плохо промытая зелень и овощи могут привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «Мышиной лихорадки». Также летом необходимо тщательно следить за продуктами с небольшим сроком хранения и не держать их при комнатной температуре. Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр. Во

время прогулки обязательно объяснить ребенку, что нельзя есть незнакомые ягоды и тем более грибы, четко запомнить правило: «Не все то, что выглядит привлекательным, является съедобным!»

Безопасные игровые площадки. До того, как посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться в прочности крепления. Металлические части игровых конструкций на солнце сильно нагреваются и, прежде чем съехать с горки, надо убедиться, не горячая ли ее поверхность. Взрослому надо следить за тем, как одет ребенок, играющий на детской площадке. Опасными элементами одежды считаются тесемки на шортах, юбках и платьях и особенно шнурки, продетые в капюшоны кофт и курток, так как они могут зацепиться за игровое оборудование. Покупка роликов, скейтборда или велосипеда должна сопровождаться покупкой защитного снаряжения. А надевание такого снаряжения должно стать обязательным правилом, неважно, одну минуту ехать ребенку до нужного места или двадцать. Во время посещения парка аттракционов следить за аккуратным поведением детей, а также соблюдением всех инструкций безопасности. Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребенок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков. Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и «полечить». Не нужно излишне суесться и переживать из-за полученной ребенком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

Соблюдение питьевого режима. Прекрасно, если у ребенка есть рюкзак, а в нем бутылка с водой. При занятии ребенка активными играми нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в жару нелишним будет распылять на тело воду из пульверизатора.

Было бы замечательно, если при выходе из дома с детьми взрослые держали бы в сумке стандартный летний набор: вода, мини-аптечка, солнцезащитный крем, головной убор и не портящиеся закуска. Имея под рукой эти предметы, взрослые и дети могут не опасаться непредвиденных ситуаций на прогулке, расслабиться и получать удовольствие от самого активного и солнечного времени года.