

# 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 приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загарать, а посидеть в тени;
- ☺ даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.



<https://www.pedsovet.ru/>

- ☺ 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 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».

## 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.

<http://vk.com/doshkoll>



## Что должно быть в домашней аптечке?

- Жаропонижающие средства. Для снижения температуры, а также в качестве обезболивающего лучше применять препараты на основе парацетамола;
- обычный спирт для обтирания тела ребенка при повышении температуры;
- грелка, которая используется не только для согревания, но и для охлаждения;
- антигистаминные препараты, они потребуются при аллергических реакциях;
- перекись водорода в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после нетяжелых травм - порезов, царапин и др.
- раствор бриллиантовой зелени или попросту «зеленка» применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров;
- смекта пригодится при кишечных расстройствах;
- регидрон используют при лечении поносов, чтобы не было обезвоживания организма;
- крем-бальзам «Спасатель», в его состав входит арника, незаменимая при ушибах, царапинах, укусах насекомых и нетяжелых ожогах;
- медицинский бинт, вата, набор пластырей различного размера, ножницы.

В домашней аптечке должно быть все необходимое для оказания первой помощи ребенку!

