

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Лето — жаркая пора,
Светит солнышко с утра,
Даже если дождь пойдёт —
Вокруг сияет всё, поёт.
Летом — синяя река
И плывут в ней облака,
Рубином ягоды горят,
Пора каникул для ребят.

Эрато Е.

Многие меры по обеспечению безопасности детей, могут показаться элементарными, однако с ребенком дошкольного возраста необходимо разбирать и обсуждать на первый взгляд кажущиеся очень простыми правила поведения.

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Недомогание проявляется только через 6-8 часов. Как и при тепловом ударе, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. У ребенка повышается температура до 38-40 градусов. В таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, нанести прохладящий чай или минеральную воду, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. Также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается, немедленно вызывайте скорую помощь.

СИНЯКИ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод: он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, вода или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и бинт.
ПОМНИТЕ: согревать компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения.
Еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять половин с водой). Хорошо помогает алоэ (разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту закройте пластырем), а также капустный лист, только нужно его предварительно размять до появления капелек сока.

НАСЕКОМЫЕ

ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей "жертве" жало. Его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. Кроме этого отпичив в укусах разных насекомых нет, пострадавшее место краснеет и иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим. Боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. Сразу после укуса ребенку нужно дать противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, соевым раст-вором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, расточенной зеленью петрушки. Можно помазать воспаленное место валидомол или корвалолом.
КЛЕЩ: после лесной прогулки внимательно осмотрите тело ребенка и не пугайтесь, обнаружив туловище клеща. Положите клеща так, чтобы клещ оказался в середине, налейте вовнутрь растительное масло. Если не помогло, то зажмите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки. После проделанных действий место укуса пережечь водородом, а потом зеленкой.
МУХА В УХЕ: не доставайте вручную: от укуса насекомого нечаянно выскочит еще глубже, причиня сильную боль. Нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, но медленно стекла по стенке уха.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Если ожог достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает отслаиваться и шелушиться. При малейшем покраснении кожи укажите ребенка в дом или хля бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. При появлении волдырей необходимо обратиться к врачу.

ССАДИНЫ

Тщательно промойте рану проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пену, а затем смыть водой). В дальнейшем ссадину необходимо обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом.
ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший пункт.

ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы "выжидают" по 20-25 часов. Для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат, способный вывести из организма вредные вещества, например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды, чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ребенку препарат для регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

НЕПРИЯТНОСТИ НА ВОДЕ

Если ребенок просто наделбелся воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто уложить его, укутать во что-то теплое, если же ситуация критическая, соблюдайте определенные правила:
• не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки;
• обратите внимание на цвет кожи: если он синюшный, значит в легких ребенка вода. Попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей: стон на одном колене, уложите ребенка на свое второе согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки ребенка, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное выделение воды. Переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.

"ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь.
ПОМНИТЕ: обезболивающее средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.
При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка). Бить траву необходимо если ребенок поблбднел-возможно, это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления.
При носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но еще и льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. Провяите выдержку, успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. Необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. Если кровотечение не останавливается попробуйте сильно сжать обе лопынки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченного перекисью водорода. Если действия не помогли, вызывайте врача.

ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих, так и перелом. Ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно почувствуйте место ушиба. Если боль очень сильная, дайте обезболивающее. Важно, чтобы по пути в пункт рука или нога не болталась, а были зафиксированы. Также необходимо приложить холод. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как ссадину.

Не стоит думать, что отпуск с ребенком состоит из одних невзгов и опасностей. Но зная, как действовать в случае неприятностей, нужно именно для того, чтобы спокойно отдыхать.

Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ

Летом дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес и на водоемы.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребёнка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Памятка для родителей



Безопасность при путешествии на личном транспорте

- Отправляясь на личном транспорте путешествовать, необходимо позаботиться о безопасности – заблокировать двери внутри салона.
- Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.
- При остановке в незнакомом месте следите за тем, чтобы ребенок не выходил из машины раньше вас.
- Усаживайте ребенка в правую заднюю часть сиденья.
- Используйте специальное детское автокресло. Ребенок обязательно должен быть пристегнут ремнями безопасности.

! В летнюю жару ни в коем случае не оставляйте ребенка даже на несколько минут в салоне автомобиля.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Памятка для родителей



Правила безопасного поведения на детских игровых площадках

- Объясните ребенку, что нельзя кататься на неисправных качелях, горках.
- Ребенок должен знать, что если он упал с качелей, нельзя сразу вставать, чтобы не получить удар по голове.
- Расскажите ребенку, что нельзя кататься стоя на ногах, спрыгивать, подходить близко, если катаются другие дети, раскачивать пустые качели.
- Объясните ребенку, что прежде чем съехать с горки, он должен убедиться, что предыдущий ребенок встал на ноги и отошел в сторону.
- Объясните ребенку, что все сооружения на детской площадке сделаны из железа или другого прочного материала, а, соответственно, если не соблюдать правила безопасности, можно получить серьезную травму.

НЕ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЁНКА БЕЗ ПРИСМОТРА

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Объясните технику безопасности, когда они одни — правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе всегда держите чадо возле себя, не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, даже если это «милая тётя». Злоумышленники вполне могут использовать такой образ для похищения.

Главное, что должны помнить родители – **ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра**. Защитить себя и своих детей от многих проблем, которыми может столкнуться семья, можно при условии постоянной заботы о безопасности.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ



МАГАЗИН

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Сообщите охране о пропаже ребенка, опишите его как можно подробнее
- Попросите объявить его имя и фамилию по громкой связи
- Требуйте у охраны проверять всех детей на выходе из ТЦ
- Если ребенок не найден, вызывайте полицию и оставайтесь на месте

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЕТЯМ?

- Нужно привлечь к себе внимание: говорить, что потерялся, кричать
- Найти человека в форме охранника и рассказать о том, что произошло
- Назвать имя и фамилию, попросить объявить о себе по громкой связи
- Оставаться на месте: уходить только с родителями или в сопровождении полиции



ТРАНСПОРТ

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ⚙ Сообщите дежурному вокзала, станции метро, сотруднику УВД на транспорте о пропаже ребенка
- ⚙ Возможно ребенок вышел на следующей остановке, необходимо проверить
- ⚙ Если ребенка там нет, позвоните в полицию для начала активного поиска
- ⚙ Ребенок должен знать, что делать в подобной ситуации

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЕТЯМ?

- ⚙ Сообщить всем, кто находится рядом в вагоне метро/трамвая/автобуса о том, что потерялся
- ⚙ Попросить взрослого выйти с тобой на следующей остановке и подождать родных
- ⚙ Если никто не приехал, нужно попросить взрослого позвонить в полицию или отвести тебя в ближайший полицейский участок



ЛЕС

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Обратитесь в полицию с заявлением о пропаже ребенка
- Свяжитесь с отделением МЧС
- Попросите помощи в поиске у родных и знакомых
- Обращение через социальные сети и СМИ помогут привлечь к поиску волонтеров

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЕТЯМ?

- Если есть мобильный телефон - сообщить родителям о своем местонахождении
- Идти только по тропинке или дороге - они могут вывести к населенному пункту
- Оставлять следы, например, из веток в направлении движения
- Не нужно есть незнакомые ягоды и грибы, не пить застоявшуюся воду



безопасность на улице

объясните ребенку, что нельзя:

- ❑ — идти гулять, не предупредив взрослых;
- ❑ — уходить от своего дома, двора;
- ❑ — играть на пустырях, возле заброшенных домов,строек, сараев, в подвалах и на чердаках;
- ❑ — входить лифт с незнакомыми людьми;
- ❑ — брать угощения, подарки от незнакомых людей;
- ❑ — подбирать на улице (в подъезде) шприцы, бутылочки из-под лекарств и т.д.;
- ❑ — лазать по деревьям, заборам;
- ❑ — трогать бездомных кошек, собак и любых других животных или птиц;
- ❑ — идти со старшими ребятами, которые хотят втянуть в опасную игру (например: пойти играть в лес, разжечь костер, поиграть на стройке и т.д.). Нужно научить ребенка твердо говорить «нет», если ему что-то не нравится или смущает

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Главное условие безопасности – купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребенку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Памятка для родителей



Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)

Если вы отдыхаете вместе с ребенком:

- обратите внимание, что дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила;
- проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов;
- располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей;
- наденьте на ребенка головной убор;
- не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоемов (река, озеро) один;
- наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида;
- входите в воду с ребенком постепенно, резкое погружение может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги;
- не позволяйте ребенку нырять с ограждений или берега;
- пресекайте шалости детей на воде;
- не допускайте переохлаждения ребенка, чередуйте игры на берегу с купанием.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ

Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка, так как лес может таить в себе опасность.

КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЩА

Собираемся в лес:

- 1 На голову лучше надеть капюшон, плотно пришитый к куртке. Волосы заправить под кепку или косынку
- 2 Одежда светлая, однотонная
- 3 Рукава длинные
- 4 Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу
- 5 Рубашку надо заправить в брюки, брюки - в ботинки или носки на плотной резинке
- 6 На одежду нанести репеллент

Как ходим по лесу:

- ✓ Не садимся и не ложимся на траву
- ✓ Каждые несколько часов осматриваем одежду, волосы и тело
- ✓ Стоянка - в сухих сосновых лесах или на песчаных почвах

По данным Роспотребнадзора

Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Объясните, что надо быть осторожными и отучиться от вредной привычки пробовать все подряд (ягоды травинки). Для закрепления знаний полезно использовать настольные игры-классификации, соответствующий наглядный материал, а в летний сезон во время прогулки в лес показать ядовитые растения и грибы «вживую». Необходимо развивать у детей потребность в общении с родителями, умение побороть застенчивость во время обращения к взрослым при появлении симптомов отравления.

ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

(проявляются через 1–2 часа после употребления их в пищу):



Тошнота,
рвота



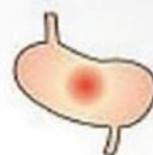
Слабый
пульс



Повышенная
температура



Холодеют
ноги
и руки



Боли
в желудке

WC

Диарея

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ МУХОМОРАМИ,
ЛОЖНЫМИ ОПЯТАМИ:



Бесвязная речь
Галлюцинации



Вызов врача



Постельный режим



Обильное
питье



Активированный
уголь

Как не потерять ребёнка в лесу

Объясните ребёнку простые правила:

- Если он потерялся, то нужно стоять на месте и никуда не уходить.
- Если его зовут по имени, то он должен откликаться, даже если это незнакомые люди.
- Ребёнок не должен бояться кричать и звать на помощь, свистеть в свисток.
- Ему не стоит подходить к водоёмам.



Дети должны всегда идти только впереди и оставаться на виду.

Не оставляйте детей дожидаться вас.

Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями. Но что делать, если он чем-то увлекся и не заметил, как заблудился? Объясните ребенку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Ребенок должен твердо знать, что его обязательно будут искать. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте.

ОПАСНАЯ ВЫСОТА

Следует помнить, что именно на взрослых природой возложена миссия защиты своего ребенка. Нужно прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм. Особую опасность представляют открытые окна и балконы. Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон, играть там, в подвижные игры, прыгать. Есть определенная категория детей, которые боятся высоты, но есть дети, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки. Для ребенка постарше должно быть абсолютным законом, что выглядывая в окно или с балкона, нельзя подставлять под ноги стул или иное приспособление. Очень важно, чтобы ребенок осознавал возможные последствия своего поведения и в этом ему можете помочь вы, родители.

БЕЗОПАСНЫЕ ОКНА

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ

окна открытыми, используйте верхние форточки или же вертикальный режим проветривания. Закрывайте балконную дверь

ИСПОЛЬЗУЙТЕ

специальные замки или решетки на окнах (ограничители, блокираторы, детские замки, цепочки, решетки)

БЛОКИРУЙТЕ

окна так, чтобы ребенок не смог их открыть – открутите ручку окна и спрячьте ее

НЕОБХОДИМО

убрать стулья, кровати, мебель от окна, т.к. малыш может легко вскарабкаться на подоконник

НЕ ДЕРЖИТЕ

маленьких детей на руках около открытого окна. Ребенок может вырваться, увидев что-то интересное

НЕЛЬЗЯ

оставлять детей:

- без присмотра взрослых
- под присмотром пожилых людей или несовершеннолетних детей (братьев, сестер)

ВОСПИТЫВАЙТЕ РЕБЕНКА

объясните малышу опасность открытого окна

ПОМНИТЕ!

Москитная сетка не выдерживает веса маленького ребенка!

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И БДИТЕЛЬНОСТЬ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

ЕСЛИ ВЫ НЕ ВИДИТЕ В ЭТОЙ КАРТИНКЕ НИЧЕГО СТРАШНОГО, ТО ВАШИ ДЕТИ В БОЛЬШОЙ ОПАСНОСТИ!



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЖИВОТНЫМИ

Детям нужно прививать не только любовь к животным, но и уважение к их способу жизни. Необходимо объяснить детям, что можно делать и чего нельзя допускать при контактах с животными. Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды, ухода за щенками, отбирать то, во что играют собаки. Напоминайте детям, что и от кошек, и от собак передаются людям болезни – лишай, чесотка, бешенство. После того, как погладил животное, обязательно нужно вымыть руки с мылом.

памятка для родителей



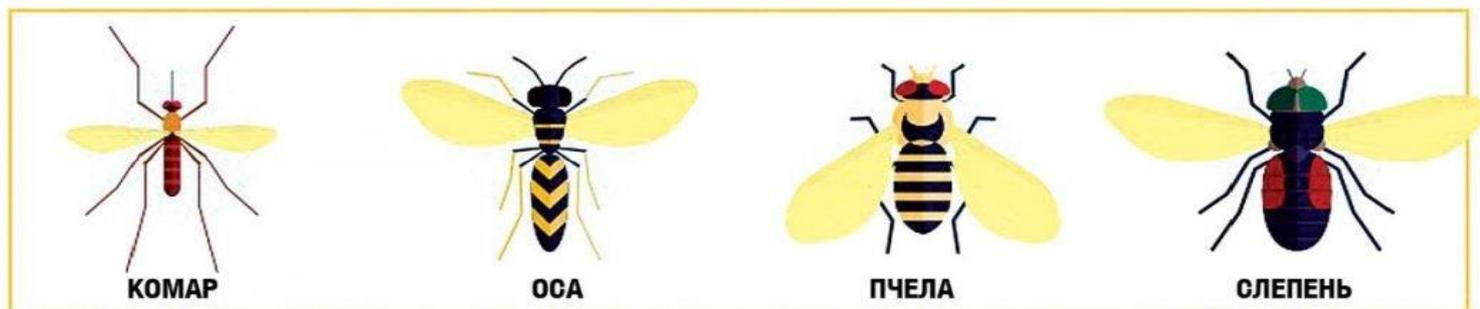
правила безопасного поведения с животными

- ❑ объясните ребенку, что без взрослых нельзя подходить к домашним животным (коровам, лошадям, козам), так как они могут его травмировать, укусить;
- ❑ объясните ребенку, что с собаками, особенно чужими, нужно быть осторожным;
- ❑ расскажите, что не стоит подходить к собаке, когда у нее маленькие щенки, или когда она кушает (собака будет защищаться и укусит);
- ❑ ребенок должен знать, что бездомные животные могут быть переносчиками опасного для человека заболевания – бешенства;
- ❑ объясните ребенку, что нельзя дразнить собаку и убегать от нее;
- ❑ незнакомую собаку можно просто обойти стороной;
- ❑ расскажите ребенку, что, если собака нападает, можно дать ей команду “Фу”, “Лежать”, бросить что-нибудь съестное;
- ❑ если животное укусило ребенка, он должен обязательно об этом сказать взрослым (нужно обработать рану перекисью, а кожу вокруг раны йодом, наложить стерильную повязку и незамедлительно обратиться к врачу)

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Также детям необходимо дать знания о насекомых и напоминать им о том, что даже полезные насекомые (пчелы, муравьи) могут причинить вред.

Как защититься от летающих насекомых



КОМАР

ОСА

ПЧЕЛА

СЛЕПЕНЬ

Являются переносчиками таких заболеваний, как малярия, жёлтая лихорадка, менингит, энцефалит и др.

Кусают больно, от нескольких их укусов можно потерять сознание. Их привлекают сладкие и резкие запахи.

Кусают один раз в своей жизни – оставляют жало и умирают. Пчелиный яд у некоторых людей вызывает сильный отёк и аллергическую реакцию, укусы нескольких пчёл вызывают интоксикацию.

Могут быть переносчиками инфекций, их укусы вызывают сильные отёки – слюна слепня токсична.

Как защититься



- 1 Вешайте на окна москитные сетки.
- 2 Используйте синтетические репелленты. Кремы для кожи защищают на 2-3 часа. Аэрозоли могут действовать до месяца, если обработанные ими вещи не стирать.
- 3 Отпугивайте комаров при помощи ванилина, кедрового масла, эфирных масел гвоздики, аниса, эвкалипта, валерианы и можжевельника. Они не любят эти запахи.

- 1 Не тревожьте осиные гнёзда. Обычно они располагаются в дуплах деревьев, под крышей, в земле.
- 2 Используйте специальные спреи против ос.
- 3 Соорудите ловушку для ос. Возьмите пластиковую бутылку и наполните её на треть сахарным сиропом. Обмотайте вокруг горлышка проволоку и подвесьте. Осы будут лететь на сладкое, но не смогут выбраться.

- 1 Отпугивайте пчёл при помощи дыма.
- 2 Используйте полынь или её отвар – пчёлы не любят этот запах.
- 3 Нельзя махать руками, пытайтесь отогнать пчёл – это их только злит.

- 1 Слепней привлекают тёмные цвета, поэтому носите светлую одежду.
- 2 Поскольку слепни могут кусать через тонкую ткань, носите одежду из плотной ткани или двойную одежду из тонкой ткани.
- 3 Используйте репелленты

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ, ПЕРЕГРЕВ (ТЕПЛОВОЙ УДАР), СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Еще одна опасность лета кроется в его главных плюсах: тепле и обилии солнца. В результате, именно летом часто случаются тепловые и солнечные удары, а так же солнечные ожоги.

Тепловой удар — самый, пожалуй, коварный. В отличие от солнечного, он может случиться и в пасмурную, но жаркую погоду. Симптомы могут варьироваться от сильной головной боли и тошноты до слабости и сонливости, очень часто его принимают за начало какого-либо простудного заболевания или отравления.

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 напиток. Избегайте сладких напитков (газированной воды, соков и т.д.) — они не утоляют жажду должным образом. 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. Если есть признаки утери сознания, дайте понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом. Постарайтесь создать приток свежего воздуха, обмахивая ребенка любым предметом, который можно использовать как опахало.

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. Одевайте ребенка строго по погоде, избегайте синтетических тканей. Позаботьтесь, чтобы ребенок получал достаточно несладкого питья.

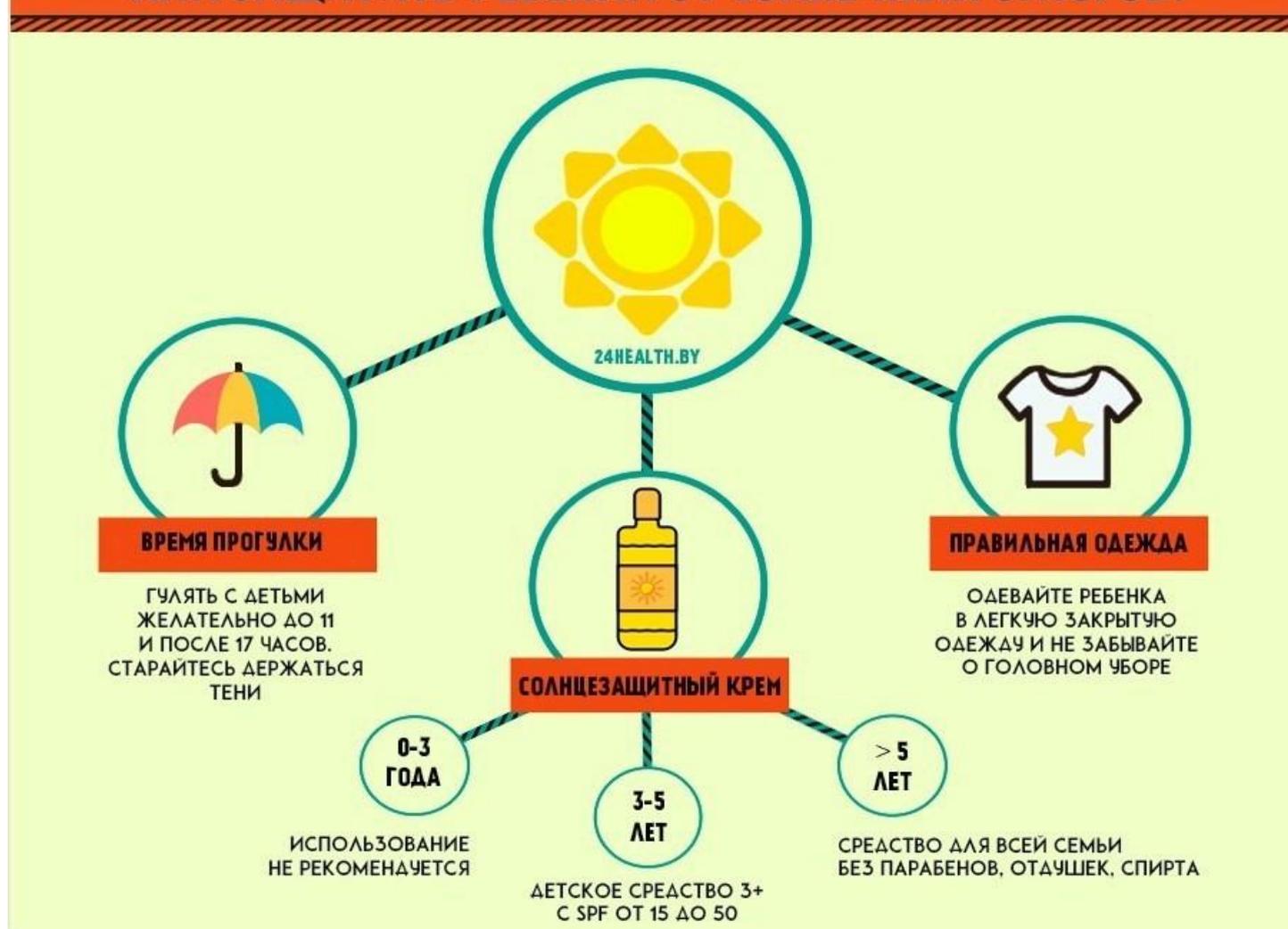
Если ребенок все-таки получил солнечный удар, меры первой помощи в этом случае должны быть такие же, как и при тепловом.

Солнечные ожоги. Детская кожа сильнее, чем кожа взрослого, подвержена воздействию солнечных лучей. Поэтому ребенок сильнее подвержен солнечным ожогам.

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 светлокожих детей и детей с чувствительной кожей — не менее 30 единиц). 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 ребенок все-таки получил солнечный ожог, немедленно окажите первую помощь. Отведите ребенка в тень, осмотрите ожоги. Просто сильно покрасневшую кожу достаточно смазать средством после загара, и уже дома оказать более серьезную помощь.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ?



Ожоги

Существует несколько видов ожогов: термические, электротермические, солнечные и химические ожоги.

Солнечный ожог



● ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

промыть пораженный участок струей холодной воды, тем самым не дав распространиться обжигающей боли глубже под кожу. Место ожога обработайте специальным противоожоговым средством (продаются в аптеках) и наложите повязку. Если спрея или мази не найдется, то подойдет холодная сметана или кефир. Много пейте, чтобы восполнить потерю жидкости, которая всегда сопровождает ожоги. При сильном ожоге с повышением температуры вызывайте «Скорую помощь» и не занимайтесь самолечением!

Профилактика солнечных ожогов: не гулять под палящим солнцем, особенно с 12 до 16 часов, в период самой сильной его активности.

Термический ожог

● Если вы обожглись горячим утюгом, задели кастрюлю, прикоснулись рукой к раскаленному двигателю или облились крутым кипятком, маслом, в общем, сильно разогретой жидкостью, то правила оказания первой помощи следующие: обожженную поверхность кожи следует окунуть в холодную или прохладную воду, подержать под водой минут 10-15. наложить чистую марлевую повязку.

ВНИМАНИЕ!

Если в результате ожога появились пузыри, ни в коем случае нельзя их прокалывать. Ни в коем случае не смазывайте рану маслами или детским мылом, яичным желтком или содой и прочими домашними средствами, так как эти средства не способствуют заживлению ожоговой раны, а загрязняют обожженную поверхность и способствуют дальнейшему развитию гнойных процессов.

