

# БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Лето - самое долгожданное и любимое время года. Дети с удовольствием играют на мягкой зеленой траве и наслаждаются теплыми солнечными лучами.

Однако именно летом возрастает риск травм и отравлений, а зачастую также ухудшается общее состояние здоровья. Это особенно актуально во время жары.



В этот период дети особенно подвижны и любопытны: они хотят всё потрогать, пробовать на зуб, щупать или мгновенно попасть в очень интересное, но опасное место. Особое притяжение оказывают для них водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и другие подобные объекты.

Как же обеспечить безопасность ребенка?

# ПРОГУЛКИ

Самостоятельные прогулки повышают риск для ребенка потеряться или стать жертвой злоумышленника. Объясните ребенку правила безопасности в общении с незнакомцами.

Если вы находитесь в лесу, не отпускайте детей далеко от себя, так как они могут заблудиться.

Когда вы находитесь в толпе, всегда держите своего ребенка рядом с собой и не оставляйте его под присмотром незнакомых людей, даже если они кажутся дружелюбными. Злоумышленники могут использовать такие ситуации для похищения детей.

Лето - время активных игр. Небольшие царапины, полученные в результате неаккуратной езды на велосипеде, являются самым безобидным вариантом, что может случиться с активным ребенком. Однако летние развлечения могут привести к серьезным травмам.

Чтобы предотвратить возникновение травм, тщательно проверьте всю спортивную экипировку ребенка.

Убедитесь, что он не вырос из своего любимого велосипеда или роликов.

Приобретите надежный шлем, налокотники и наколенники, а также качественные спортивные товары, соответствующие возрасту вашего ребенка.





# СОЛНЦЕ

Солнце - основной источник витамина D, а лето предоставляет отличную возможность пополнить его запасы в организме ребенка. Но тепловой удар и обезвоживание во время жары могут нанести значительный вред нежному организму ребенка.

Помните: наибольшая солнечная активность приходится на промежуток времени с 10 до 16 часов. В этот период следует минимизировать пребывание ребенка под прямыми солнечными лучами.

Чтобы предотвратить тепловой удар, перед выходом на улицу надевайте ребенку головной убор. В случае возникновения теплового удара, необходимо немедленно перенести его в прохладное место, протереть лицо и открытые части тела влажным полотенцем и дать немного воды. При ухудшении состояния ребенка следует вызвать скорую помощь. Избегайте обезвоживания, следите за питьевым режимом!

Солнечные ожоги - еще одна опасность. Перед выходом на улицу пользуйтесь солнцезащитным кремом, а в аптечке имейте средство от ожогов.

Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте только качественные солнцезащитные очки.

# ВОДОЕМЫ

При выборе места для купания выбирайте специально оборудованные пляжи и людные места: незнакомые места могут скрывать опасности (глубокие ямы, воронки и мусор). Обратите внимание на цвет, запах и прозрачность воды, оцените ее качество. Важно следить за действиями ребенка в воде и сопровождать его во время купания.

Помните:

- Избегайте переохлаждения организма. Время купания увеличивайте постепенно.
- В течение 40-45 минут после еды лучше ограничить купание.
- Нырание в незнакомых местах абсолютно запрещено из-за возможности наличия острых и опасных предметов на дне водоема.
- Важно следить, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки, так как это может привести к захлебыванию водой.
- При купании детей должны использоваться надувной круг, нарукавники или спасательный жилет.
- Если дно каменистое, используйте специальные тапочки для купания.



# ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Регулярное мытье рук перед каждым приемом пищи или по меньшей мере тщательное их протирание влажными салфетками - это лучший способ обезопасить ребенка от пищевых отравлений.

В жаркое время избегайте использования в пищу скоропортящихся продуктов.

Овощи, фрукты и ягода - летом их доля в рационе ребенка должна быть увеличена. Но в первую очередь за счет сезонных местных овощей и фруктов - в них больше всего витаминов, а выращены они вероятнее всего без использования стимуляторов и пестицидов.

Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением в пищу.

В аптечке всегда храните средства для лечения отравлений.



# НАСЕКОМЫЕ БЫВАЮТ ОПАСНЫМИ

С приходом тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безопасны (бабочки, муравьи, божьи коровки, кузнечики и прочие), в то время как другие могут представлять угрозу для детей (клещи, комары, мошки, клопы и другие).

Чтобы защититься от укусов клещей, рекомендуется надевать головной убор при посещении леса или парка. Когда риск укуса клеща высок, желательно надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Репелленты помогут обезопасить себя и ребенка, но следует избегать нанесения ядовитых спреев на нежную кожу ребенка. Советуем иметь при себе салфетки с репеллентом!

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями, так как их укусы могут быть болезненными и вызвать аллергическую реакцию. В аптечке рекомендуется иметь средство для лечения укусов насекомых.

