

ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ





СОЛНЦЕ ДОБРОЕ И ЗЛОЕ

С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияют на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

1) ВЫБОР ОДЕЖДЫ

Одежда, которую вы одеваете ребёнку должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

2) ГОЛОВНОЙ УБОР

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

3) СЛЕДИТЕ ЗА ВРЕМЕНЕМ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

4) ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшей составляющей организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка в возрасте от трех до семи лет составляет примерно 1,2–1,7 литров.

5) СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ КОСМЕТИКА

Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.



ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Солнечный удар – это результат продолжительного воздействия на непокрытую голову прямых солнечных лучей.

Тепловой удар – болезненное состояние, как правило, остро возникающее, связанное с общим перегревом организма из-за воздействия тепловых факторов. Тепловой удар, хотя и близок по своей природе к солнечному, но происходит от общего перегревания и может возникнуть даже в холодное время года.

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА СХОЖИ, ЭТО:

- головная боль;
- тошнота;
- головокружение;
- общее недомогание;
- лихорадка;
- затруднённое дыхание;
- подъём температуры тела (иногда выше 40 гр.);
- помутнение или потеря сознания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ИЛИ ТЕПЛОВОМ УДАРАХ

- ребёнка нужно немедленно поместить в прохладное место;
- для восстановления в организме жидкости и солей дать выпить прохладной воды с добавлением соли (1/2 чайной ложки соли на 3 стакана воды);
- до прибытия врача с ребёнка нужно снять одежду, обернуть его влажной простынёй и обеспечить доступ свежего воздуха.



ЭТИ ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

Свежий воздух и теплое солнце очень полезно для детского организма, но окружающий нас мир полон опасностей. Одной из этих опасностей, являются укусы насекомых.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Нет человека, ни разу в жизни не испытывавшего укус насекомого. Последствия укуса зависят в первую очередь от вида насекомого и, во вторую очередь, от индивидуальных особенностей организма. Для некоторых детей укус самого обычного комара может быть смертельно опасным.

Реакцию человеческого организма вызывает не сам факт прокола кожи, а вещества, которые насекомые впрыскивают во время укуса. Цель укусов может быть как оборонительной, так и пищевой (кровососущие).

КАКИЕ НАСЕКОМЫЕ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ?

Основную опасность для взрослых и детей представляют укусы перепончатокрылых насекомых: пчел, ос, шмелей, шершней, красных муравьев. Эти насекомые жалят исключительно в целях самообороны. Во время укуса в организм человека попадает яд, состоящий из активных белков и иных компонентов, часто являющихся сильными аллергенами. Организм отвечает на внедрение этих веществ покраснением, болью и припухлостью тканей. По статистике от укусов пчел и ос погибает в четыре раза больше людей, чем от укусов змей.

Различные насекомые наносят поражение разными методами. Так, осы и пчелы жалят жалом, при этом вторые погибают, так как жало вместе с жалящим аппаратом остается в ранке. Муравьи впрыскивают яд, кусая челюстями, причем они могут кусать сколько угодно раз. При укусе кровососущих (комары, блохи, клещи, клопы) человек испытывает неприятные ощущения. Но при этом некоторые из них еще и являются переносчиками опасных инфекций.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ КОМАРА

Жало комара само по себе не опасно для человеческого организма. Однако комар является переносчиком различных заболеваний. Человеческая кровь является пищей для этого насекомого. После комариного укуса, вместе с ядом, в тело человека попадает вещество, которое не позволяет крови свертываться, что в свою очередь позволяет комару без каких-либо препятствий принимать пищу. В результате небольшой аллергической реакции, на месте укуса может появиться волдырь и покраснение.

Что делать после укуса?

1. Сделать крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
3. Сделать холодную примочку.



ЭТИ ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.

5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

Народные методы при укусах комаров

1. Обработать сметаной или кефиром.
2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.
3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

УКУСЫ ОС, ПЧЕЛ И ШМЕЛЕЙ

Как уже было сказано, жалящие насекомые кусают в целях самообороны. При этом осы могут жалить множество раз. У пчел и шмелей жало покрыто зубринками, которые тормозят его в теле. Вместе с жалом из тела насекомого вырывается и жалящий аппарат. Из него еще на протяжении 3 – 5 минут выпрыскивается яд, поэтому жало следует тут же изъять из ранки. В месте укуса тело краснеет, припухает, болит и становится горячим. При индивидуальной чувствительности к яду пчел может подняться температура тела, тошнить, болеть голова, нарушиться координация и появиться вялость и лихорадка. В особо тяжелых случаях даже одного укуса достаточно, чтобы начался приступ астмы и даже анафилактический шок.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ УКУСА?

1. Первым делом, если жало осталось в месте укуса, его нужно извлечь. Для этого лучше всего подойдет пинцет, но можно воспользоваться и подручными средствами, предварительно продезинфицировав их спиртом или водкой.

2. Затем к месту укуса следует приложить холод, можно сделать примочку со слабым раствором марганцовки (светло-сиреневого цвета).

3. Выпить антигистаминный препарат.

Единичные укусы, как правило, проходят за 2-3 дня. При множественных укусах, в случае если ребенок ужален в рот или зев (что чревато отеком гортани и удушьем), а также при появлении общетоксических симптомов следует обратиться к врачу.

Народные методы лечения укусов пчел, ос, и шмелей

1. Разжевать и прилепить на пораженное место листик подорожника.
2. Привязать к месту укуса листик одуванчика, предварительно помятый.
3. Прикрепить к пораженному месту листочки петрушки. Это устранил боль и припухлость.
4. Разрезать сырую луковицу и срезом прикрепить к месту укуса. Оставить на ночь.



ЭТИ ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

УКУС КЛЕЩА

Клещи — это мелкие паукообразные. Они очень малы по своим размерам и их обычно бывает трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. Но тогда бывает уже поздно. Попадая на тело человека, клещ не сразу впивается в его кожу, а долго ползает, отыскивая наиболее нежные места (где тонкая кожа). Чаще всего он впивается в области паха, подмышками, на шее, в области ключиц, на животе и спине. Укус его совершенно нечувствителен, т. к. в слюне клеща содержится обезболивающее вещество.

В отличие от комаров, которые, насосавшись крови, сразу же улетают, клещи присасываются на три-четыре дня. От выпитой крови клещи сильно раздуваются, увеличиваясь в размерах в три-четыре раза, и только потом отпадают.

СИМПТОМЫ УКУСА ЭНЦЕФАЛИТНОГО КЛЕЩА

Укус обычно распознают по черной точке на кожном покрове — это брюшко присосавшегося насекомого. Вокруг нее часто располагается белое пятно, а по его краям появляются высыпания.

Через несколько дней (от 5 до 25) после укуса энцефалитного клеща у человека повышается температура тела до 38-39 градусов, дает о себе знать головная боль, появляется мышечная боль в месте укуса. Нередко все это происходит на фоне повышенной потливости, расстройства стула, болей в животе, тошноты и рвоты, рези в глазах. Если вы обнаружили у себя все эти симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу и сделать назначенные им инъекции антибиотиков.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ОН ПРИСОСАЛСЯ?

1. Не следует капать на клеща никакими маслами и спиртами. В подобной ситуации насекомое будет пытаться защищаться, впрыскивая в организм больше яда.

2. Пинцетом (в крайнем случае, пальцами) взять насекомое и выкрутить его, как винтик. Этот способ дает стопроцентный результат. Только не нужно его тянуть, а именно выкручивать.

3. После удаления насекомого нужно внимательно осмотреть ранку — не остался ли в ней хоботок насекомого. После чего обработать спиртовым препаратом.

4. Дать пострадавшему антигистаминное средство.

5. После укуса сразу же обратиться в поликлинику.

БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА

Для наших детей дорога часто выглядит совершенно не так, как для нас, взрослых. Причиной дорожно - транспортных происшествий чаще всего являются сами дети. Приводит к этому неосведомленность в элементарных основах правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части. Избежать опасностей можно лишь путём соответствующего воспитания и обучения ребёнка с раннего возраста.

Лето – отличное время года для катания на велосипеде или самокате.

Важно научить детей соблюдать правила безопасной езды на велосипеде. С первых минут освоения этого транспорта нужно рассказывать ребенку о важных аспектах движения в доступной форме.

Первые детские велосипеды на трех колесах, самокаты кроха начинает осваивать с двух лет. Лет с четырех ребенок пересаживается на двухколесный транспорт. Велопогулки осуществляются в безопасных местах (скверы, парки, тротуары) и под присмотром родителей.

Важно, чтобы ребенок выполнял все правила безопасного движения на интуитивном уровне и обладал достаточным мастерством вождения детского велосипеда.

С САМЫХ РАННИХ ЛЕТ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПЕРВЫЕ ПОЗНАНИЯ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ :

- объезжать движущиеся объекты (людей, животных, других участников движения);
- замедлять движение на поворотах и при маневрах, когда совер-



БЕЗОПАСНАЯ ПРОГУЛКА

- избегать выезда на проезжую часть;
- объезжать ямы, лужи, канализационные люки;
- переходить дорогу только в сопровождении взрослых, обязательно спешившись.
- использовать средство защиты: велосипедный шлем, велосипедные перчатки, очки, наколенники, налокотники.

Еще один распространенный вид детского транспорта летом – самокат.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА САМОКАТЕ, ОБЪЯСНИТЕ ЕМУ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА НЕМ:

- где можно кататься, а где нельзя, напомнить о правилах дорожного движения: не выезжать на проезжую часть, смотреть по сторонам.
- расскажите ребенку, что может стать препятствием для самоката, почему важно объезжать ямы, камни, торчащие из земли коряги и пр.
- желательно предостеречь ребенка от возможных падений и травм
- надеть шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Не всегда, конечно, удастся бежать впереди и стелить соломку, но, хотя бы гипотетически, обезопасить неопытного каскадера стоит.

Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения, при этом очень важно соблюдать их самим, тем самым, показывая хороший пример.

