

# ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Безопасное лето»

### Общие правила безопасности детей в летний период

Опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара;
- приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;
- мойте овощи и фрукты перед употреблением;
- обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль;
- важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период;
- не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых;
- не отпускайте детей одних на водоемы;
- кататься на велосипеде или роликах необходимо в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках.



### Осторожно – Солнце!

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, детям необходимо обеспечить достаточный питьевой режим.

### Безопасность на воде

- не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах;
- отпускайте детей в воду только в плавательном жилете или нарукавниках;



- не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят», такие развлечения могут закончиться трагедией;
- не разрешайте купаться в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам;
- контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения;

***Находясь у воды, помните о собственной безопасности и безопасности ваших детей!!!***

### Безопасность на дороге



- необходимо учить детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться;
- находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом;
  - не посылайте ребенка переходить или перебежать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его переходить дорогу, не глядя по сторонам;
  - учите ребенка смотреть! У него должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма;
    - начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились;
    - учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту;
    - учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдалеку;
    - твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу;
    - выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

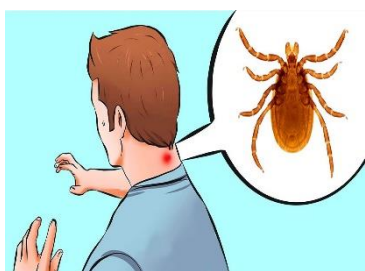
### Электробезопасность

➤ Не вынимайте вилку электроприбора из розетки, потянув за шнур.

Он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением.



- Не оставляйте включенные **электроприборы без присмотра**. Особенно утюги, фены, настольные лампы, телевизоры и т. п.
- Не включайте в одну розетку несколько вилок **электроприборов**, это может вызвать короткое замыкание и пожар.
- Не используйте **электроприборы** с поврежденной изоляцией. В противном случае это может привести к **электротравме или пожару**.
- Не вскрывайте с целью ремонта **электроприборы**, включенные в **электросеть**.
- Исключите возможность доступа **детей к электроприборам** и открытым розеткам.
- Нельзя мокрыми руками включать **электроприборы**.



### **Меры профилактики укусов клещей**

- На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.
- Надевайте головной убор или используйте капюшон.
- Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).
- Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.
- Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.
- Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.
- Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.
- При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

### **Что делать, если укусил клещ:**

- Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше

клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса).

- При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии.

- При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний.

- Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом.

- В любом случае обратитесь к врачу.

- В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

### **Что делать, если укусила змея:**

- Вызвать скорую медицинскую помощь.
- При отсутствии дыхания и сердцебиения (пульса), приступить к сердечно-легочной реанимации.
- При отсутствии сознания пострадавшему следует придать стабильное положение на боку.
- В первые 10-15 минут после укуса выдавить яд из ранки. Высасывать яд не рекомендуется.
- Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом, обработать края раны антисептиком (раствором йода, бриллиантовой зелени, спиртом, одеколоном).
- Наложить стерильную повязку на рану.
- Чтобы замедлить распространение яда в организме, необходимо ограничить подвижность пострадавшего; при укусе конечностей наложить шину.
- Давать пить большое количество жидкости.
- Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).



### Основные причины:

- Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.
- Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.
- Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.
- Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).
- Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:
- Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.
- Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.
- Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.
- С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.
- Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.