

Безопасность детей в летний период.

СОЛНЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор.

Когда на небе облака, берите головной убор с собой. Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.

Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям. Дошкольникам лучше наносить защитный крем или молочко, они более жирные, чем другие средства. А спреи, гели и муссы могут сушить кожный покров. И не забывайте, что нанесения крема не отменяет нормы нахождения под прямыми лучами, лучше избегать периода с 10:00 до 16:00 часов. В зависимости от региона и времени года он может быть подкорректирован с 11:00 до 17:00 часов.

Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить.

Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду. Следите за ребенком, чтобы он не перегревался и не обгорел, при первых признаках покраснения коду уведите в тень. Старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду. Всегда держите в аптечке средство от ожогов.

Если вы защищаете глаза ребенку солнцезащитными очками, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.

Тепловой и солнечный удары: признаки, первая помощь

Тепловой удар, признаки: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, при тяжелом течении — рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

Солнечный удар, признаки: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, иногда идёт кровь из носа.

Главное отличие теплового удара от солнечного:

тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от долгого нахождения под прямыми лучами солнца. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе — одинакова:

- переместите ребёнка в тень и вызовите скорую помощь;
- приложите к голове пострадавшего холодный компресс;
- максимально освободите ребёнка от одежды, особенно верхнюю часть тела;
- давайте пить не очень холодную воду небольшими порциями;
- обтирайте открытые участки тела ребёнка влажной тканью;
- если ребёнка тошнит — поверните его на бок.

Ожоги

Симптомы ожогов проявляются после нескольких часов пребывания на солнце: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, прикосание к повреждённым участкам тела становится болезненным. В тяжелых случаях на коже образуются волдыри, у ребёнка поднимается температура, возможна тошнота, обморок.

Первая помощь ребёнку при солнечных ожогах:

- если ожоги сопровождаются повышением температуры или потерей сознания — вызывайте скорую помощь;
- если помощь медиков не требуется — уведите пострадавшего в тень и сделайте прохладный компресс на места ожогов;
- для лечения используйте специальные средства против ожогов, которые продаются в аптеках.

ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребёнку, когда идёте в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребёнка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребёнку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О МЕРОПРИЯТИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ

Излюбленные места обитания клещей – влажные, густые, сильно захламленные беспорядочными вырубками участки леса, с очень густым травяным покровом, заросшие подлеском смешанные леса. На обжитой территории (около садоводств, дорог, троп) встречается клещей больше, чем на участках не тронутых человеком. Клещ не переносит прямого солнечного света и сухого воздуха. Распространено ошибочное мнение, что клещ прыгает на запах человека с деревьев. На самом деле, сидя на траве или кустарнике, растущем вдоль дорог и троп, клещи цепляются за одежду проходящего человека. Затем клещ перебирается на свободные от одежды участки тела, чаще всего на спину, шею, волосистую часть головы, подмышечные и паховые области, где более нежная кожа.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРИСАСЫВАНИЕ КЛЕЩЕЙ?

Во время посещения леса необходимо проводить самоосмотры, а еще лучше осмотры друг друга, каждые 10-15 минут. Особенно внимательно следует осматривать кожу на голове, за ушами, подмышки, паховую область, шею. После осмотра тела рекомендуется тщательно осмотреть одежду. Место отдыха (привала) следует устраивать вдали от деревьев и кустарника, на солнечном и расчищенном от сухой травы и валежника месте. Одежда должна быть плотно прилегающей к телу, брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, на голову надевать капюшон или заправлять волосы под косынку, шапку. Возможно использование репеллентов (отпугивающих средств) типа «Дета», противоклещевой карандаш.

При работе в лесу для защиты от клещей используется специальная одежда с капюшоном из плотной ткани. На рукава и на штанины пришиваются резинки, с помощью которых одежда плотно прилегает к кистям и лодыжкам, что мешает клещу заползти на тело.

Если вы все же обнаружили присосавшегося клеща? **Самое главное – не поддавайтесь панике.** Клеща нужно как можно быстрее удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Клеща нужно смазать любым маслом, жиром, керосином, чтобы закрыть дыхальце клеща, дожидаться, пока он задохнется, после чего осторожными, раскачивающимися движениями извлечь его из тела. Не рекомендуется интенсивно прижигать его одеколоном или спиртом, это может привести к гибели или высыханию клеща, что осложнит его удаление. Ранку необходимо обработать йодом или спиртом.

Если вы не обладаете навыками удаления клеща, необходимо как можно раньше обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, в вечернее время, выходные и праздничные дни – травматологический пункт. Удаленного клеща нельзя выбрасывать или раздавливать, его необходимо сжечь или отнести в лабораторию для исследования на его зараженность (на платной основе).

Если вы не сделали прививки и подверглись нападению клеща, врач может назначить при наличии показаний введение специфического противоклещевого иммуноглобулина, который можно приобрести в аптечной сети. Однако следует помнить, что спасительный укол, за которым мы бежим к врачам, найдя на себе впившегося клеща – увы, не панацея. Вводить иммуноглобулин надо как можно раньше после укуса, а так как клещ присасывается безболезненно, то можно проходить с ним на теле и сутки, и двое, и трое. А 40 % заболевших вообще не помнят, что их кусал клещ.

Единственным эффективным – и гораздо более экономичным по сравнению с иммуноглобулином – средством борьбы с клещевым энцефалитом является своевременная вакцинопрофилактика. Прививки

ИЗБЕГАЕМ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками.

Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу.

Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление.

В аптечке всегда держите средства лечения отравления

ОСТОРОЖНО–ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ!

Лето - прекрасная пора. Мамы с детьми стараются, как можно больше времени провести на улице. У кого есть возможность, проводят лето на даче, где кроха может резвиться целыми днями, укрепляя свой иммунитет. Вокруг столько прекрасных цветов. Однако помните, что некоторые из них могут быть опасны, при попадании в организм могут вызвать отравление или даже смерть. А при попадании на кожу — сильный ожог.

По статистике 70% отравлений малышей в возрасте от года до четырех — от ядовитых цветов и трав.

1. Ясенец (неопалимая купина)

Ясенец – самое коварное ядовитое растения Крыма. Оно опасно в период цветения и образования семенных коробочек (конец мая-весь июнь). У неопалимой купины красивые цветы, которые так и просятся в букет. Но к ней нельзя даже приближаться, не то что прикасаться. Ясенец в период цветения и созревания выделяет огромное количество эфирных масел, которые образует облако вокруг него.

Если поднести спичку – масла вспыхнут, а растения останется целым и невредимым. Отсюда и название «неопалимая купина».

Любой контакт с растением грозит серьезным химическим ожогом 1-2 степени, который зачастую проявляется не сразу, а через 12 часов в виде покраснения и волдырей. Как вы поняли уже, цветы неопалимой купины нельзя нюхать, это может стать причиной серьезного химического ожога дыхательных путей. В случае контакта с растением промойте место большим количеством воды. Если образовались волдыри применяйте противоожоговые средства.

2.Болиголов

Цветы болиголова белого цвета, по форме напоминают «зонтики укропа», листья мелкие, резные. Болиголов нельзя употреблять внутрь. Всего через полчаса это грозит потерей чувствительности кожи, отниманием конечностей, тошнотой и головокружением. Если вы попали в заросли болиголова, лучше уходить оттуда скорее, так как название растения говорит само за себя – головной боли не избежать.

3.Бузина травянистая

У бузины травяной, кустарника высотой до 1,5 м, ядовито всё: листья, цветы, ягоды. Цветы нюхать можно, но не есть. А вот ягоды лучше даже в руки не брать, а есть так тем более. Симптомы отравления ягодами бузины травяной: болезненные ощущения и сухость в горле, сильная головная боль, одышка, тошнота, рвота. Позже начинается затруднения дыхания, тахикардия, если не оказать вовремя медицинскую помощь возможен летальный исход.

4.Безвременник

Безвременник сложно не заметить, так как цветет он в сентябре-октябре, когда все остальные растения уже давно отцвели и высохли. В соке безвременника содержится около 20 сильнейших ядов, поэтому не прикасайтесь к нему! В случае отравления растением проявляются следующие симптомы отравления: повышение температуры, тошнота, чувство жара во рту. Особенно опасен отвар или настой безвременника.

Это список наиболее распространенных и опасных крымских растений. Есть ещё много цветущих растений, которые также опасны только при употреблении их внутрь. Мы уверены, что нормальному человеку не придет в голову съесть цветки сон-травы или пожевать корешок адониса:)))

Инструктор в походе по Крыму подскажет, какие растения безопасны и их можно заварить в чай, а какие ядовиты. Поэтому, прежде чем потрогать или понюхать цветочек, **узнайте у инструктора похода безопасно ли данное растение.**

5.Вороний глаз

Вороний глаз низкорослое травянистое растение, ягоды которого созревают в июле. Всего 10 таких ягодок достаточно, чтобы попасть в больницу с серьезным отравлением. Ягода вороньего глаза похожа на чернику, но во-первых в Крыму черника не растет в горах, а во-вторых в отличие от черники у этого растения всего одна ягода на вершине стебля.

Будьте внимательны к окружающим Вас растениям, и научите малыша распознавать ядовитые, опасные растения. Это поможет избежать многих неприятностей.