

- ☉ ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или деревом;
- ☉ одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду;
- ☉ на жаре ребенок должен много пить.

Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите его раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



Укусы насекомых



С наступлением лета появляется много различных сезонных насекомых.

Если бабочки, кузнечики и стрекозы совсем безобидны, гораздо менее приятны их «кусачие» собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и др.

Справиться с ними в помещении можно с помощью фумигатора. Для детской комнаты предпочтительнее фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок ребенка выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих «агрессоров» на несколько часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



Пищевые отравления



Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».

Как избежать пищевого отравления:

- 1. мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи;
- 2. горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде;
- 3. готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов;
- 4. скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике не более 2х часов;
- 5. после соприкосновения посуды с сырым мясом, посуду следует вымыть тщательным образом;



- 6. во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее и пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется неравномерно.



Лето и безопасность наших детей

Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

Чем грозит: Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

Как предотвратить: Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений. Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непремен-но мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.



Детский дорожно-транспортный травматизм

Чтобы развить у ребенка зрительную память, закрепить зрительные впечатления, предложите малышу, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой, или наоборот, привести вас утром в детский сад. Не запугивайте ребенка улицей - панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность!

Помните! Ребенок учится законам улицы, беря пример с вас - родителей, других взрослых. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей.

Старайтесь сделать всё возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев на дорогах!

Опасность на водоёмах

* Никогда не позволяйте ребенку купаться одному, Его должен сопровождать взрослый.

* Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега.

* Входить в воду следует постепенно (не нырять), начиная с обрызгивания ног, затылка, грудной клетки ребенка.

* Ныряния запрещаются купальщикам, которые недавно перенесли отит или прободение барабанной перепонки, головокружения, а также детям, перенесшим легкое головокружение или аллергические расстройства.



Тепловой удар

Возникает в результате долгого пребывания на солнце и усугубляется повышенной влажностью окружающей среды (пляж в жаркое время суток - это наиболее опасная зона).

Чем грозить: Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

Как предотвратить: С 11:00 до 16:00, когда солнце наиболее активно, старайтесь уберечь ребенка от прямого воздействия лучей. Для купания и прогулок на открытой местности лучше выбрать утренние или вечерние часы. Но даже в это время предпочтительно нахождение ребенка в "кружевной" тени деревьев. Он всегда должен быть в головном уборе, одежду желательно выбирать светлую. Также не стоит чрезмерно увлекаться и в буквальном смысле запаковывать малыша в сто одежек. Как показывает практика, шансов простудиться летом у ребенка значительно меньше, чем получить перегрев. Поэтому старайтесь, чтобы он был одет по погоде, желательно вещи из легких, хлопчатобумажных тканей. В питании предпочтительны овощные и фруктовые блюда, ограничьте жирную пищу, количество мясных продуктов.

Укусы насекомых

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусающие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д. Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.



Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загарать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.

