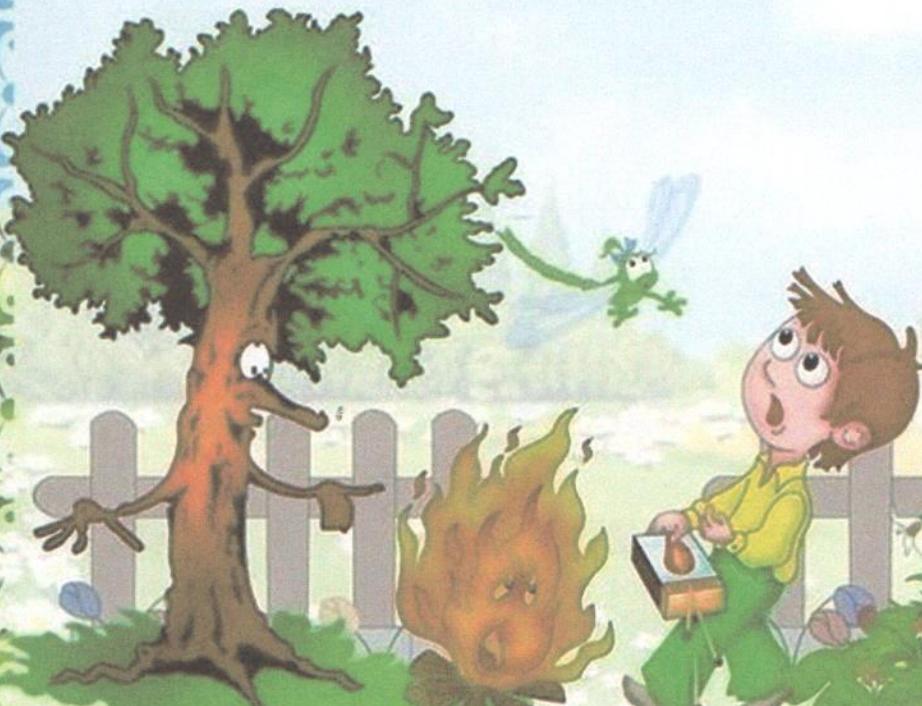


# консультация

## “Летняя безопасность ребенка”



# **Основные правила безопасности летом**

Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;

Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;

Не ныряй в местах с неизвестным дном;

Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;

Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;

Если светит солнце, то носи летом головной убор;

Не находись долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает петь и краснеть, немедленно уди в тень или оденься;

Страйся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;

Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;

Пей много воды летом, но страйся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;

Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;

Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;

Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!

Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.

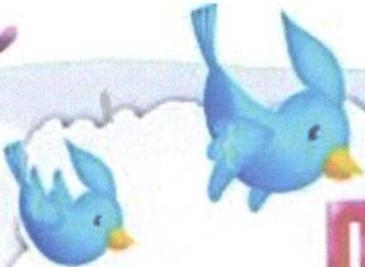
# Солнце

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;
- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;
- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания.
- не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;
- периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;
- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;





## ПЕРЕГРЕВАНИЕ

Чтобы ребёнок перегрелся, необходимы либо повышенная температура воздуха, либо прямое воздействие прямых солнечных лучей. Их влияние усиливают слишком тёплая одежда и высокая влажность атмосферы. Нагретая на солнце одежда становится дополнительным источником тепла, а чрезмерное укутывание может препятствовать нормальной потере тепла через кожу и дыхание. А испарение одного миллилитра воды через кожный покров приводит к потере одного килоджоуля тепла. Перегреванию способствуют и некоторые внутренние, индивидуальные особенности человека. Это и неправильный тепловой режим, и чрезмерно развитый слой подкожно-жировой клетчатки, и перенесённая ребёнком родовая или черепно-мозговая травма. Перегревание проявляется в нарушении водно-электролитного обмена, когда усиленное потоотделение, характерное для начальных этапов, приводит к дефициту воды и электролитов. В последующем эти явления могут сопровождаться нарушениями системы кровообращения и центральной нервной системы. Перегревание приводит к тепловому или солнечному удару. Симптомы перегревания зависят от степени перегрева и характера водно-электролитных расстройств.

Вначале могут возникнуть мышечные спазмы. Обычно это возникает в жарком климате при подвижном образе жизни и питье пресной воды, когда





**у ребёнка возникает дефицит хлористого натрия в организме. Температура тела обычно при этом нормальная, жажды нет.**

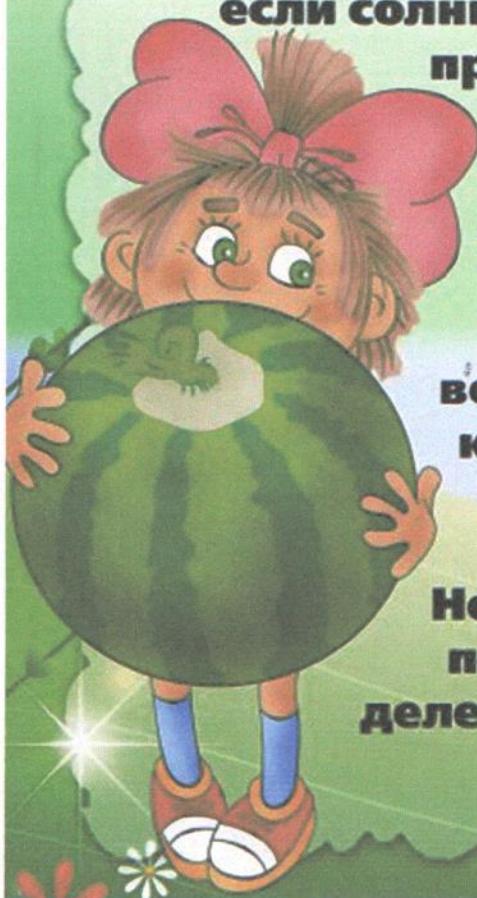
**Следующая стадия перегревания проявляется повышенной возбудимостью, сильной головной болью, тошнотой и рвотой. Потоотделение, как правило, сохранено, температура тела нормальная или умеренно повышена. Если у ребёнка одновременно развивается диарея, то возбуждение сменяется угнетением сознания. Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Его основные признаки – утрата сознания и прекращение потоотделения.**

**Кожа становится мертвенно-бледной, сухой, горячей на ощупь. Повышается температура тела.**

**Дыхание частое, поверхностное, пульс едва прощупывается и резко учащён. Могут возникать судороги. Иногда наблюдаются бред и галлюцинации. В крайних случаях останавливается сердце и прекращается дыхание. Особая форма теплового удара – солнечный удар. Он возникает, если солнце нагревает голову ребёнка. Ранние признаки солнечного удара – покраснение лица, тошнота, рвота, расстройство зрения. Учащается дыхание, повышается температура тела.**

**Пострадавший может потерять сознание. Пульс учащён, могут возникнуть бред и галлюцинации. В крайних случаях при отсутствии помощи наступает клиническая смерть.**

**Неблагоприятные симптомы при перегревании: прекращение потоотделения, повышение температуры тела,**





**сухая и горячая на ощупь кожа, потеря сознания, быстрое нарастание расстройств дыхания и кровообращения.**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

**Выбор лечения зависит от состояния пострадавшего. Если ребёнок не потерял сознания, и температура у него не повысилась, надо уложить его в прохладном помещении. Голову покрыть пелёнкой, смоченной в холодной воде. Дать обильное питьё в виде глюкозосолевых растворов (на 1 л воды – 0,5 чайной ложки поваренной соли и 2 столовые ложки сахара) или фруктовых соков. Прекратить такое отпаивание следует тогда, когда у ребёнка исчезнет жажда и восстановится мочеотделение.**

**При солнечном или тепловом ударе с потерей сознания следует вызвать «скорую помощь». А до прибытия врачей полностью раздеть ребёнка и охладить его тело, смачивая холодной водой и постоянно растирая кожу. Когда температура снизится до 39 С, процедуру можно прекратить. Эффективным средством охлаждения является обтирание пострадавшего легко испаряющейся жидкостью – спиртом или фруктовым уксусом.**

**Хорошо в это время обдувать ребёнка с помощью вентилятора или хотя бы обмахивать полотенцем. Чтобы избежать мышечных спазмов, ребёнку в условиях жаркого климата надо обильно пить и потреблять не менее 5 граммов поваренной соли на один килограмм веса в сутки.**

**Лекманов А./Здоровье детей. 2004. №9.**



# Купальный сезон

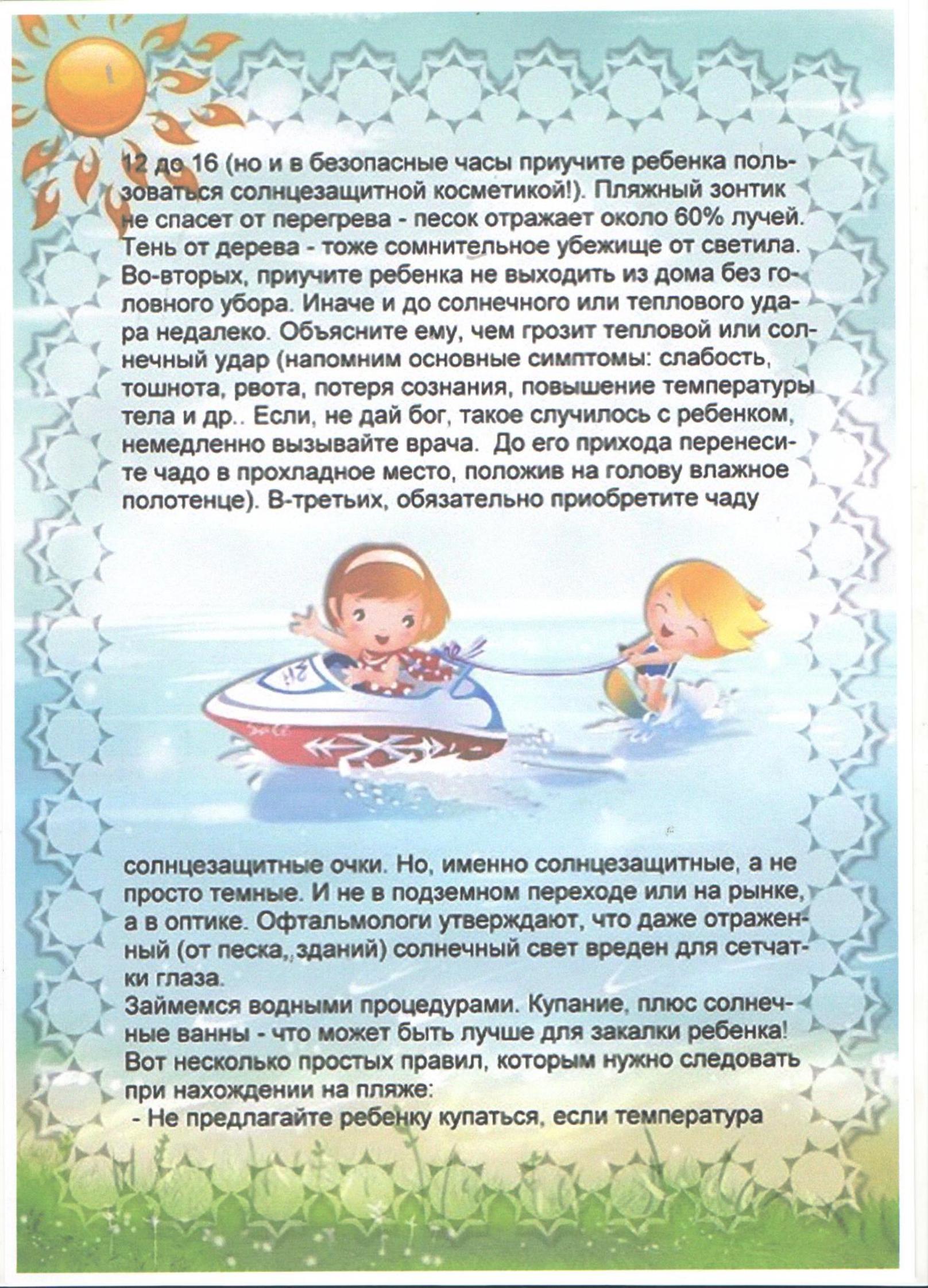
Правило номер один - не оставлять детей в воде без присмотра - к сожалению, многие родители игнорируют. Особенно те, которые считают, что чадо хорошо плавает.

Однако, согласитесь, ногу может свести у любого, даже у самого опытного, пловца. Поэтому ни в коем случае не позволяйте ребенку заплывать далеко от берега. Если вы собираетесь на море (или отправляете ребенка в лагерь на юг), объясните ему, что купаться можно на специально оборудованных пляжах. В сильный шторм подходить к воде нельзя: накроет волной. Кстати, если вы планируете поехать на океанское побережье, имейте в виду, что там, тем более, нежелательно купаться на диких пляжах.

Океан коварный своими прибрежными течениями, преодолеть которые нелегко даже бывалым пловцам. Но даже, если вы не планируете поездку на юг, а хотите провести отпуск на даче, все равно не стоит расслабляться. Сельские водоемы, будь то пруд или речка, тоже не безвредны. На дне может валяться все, что угодно - от разбитых бу-



тылок до ... двигателей тракторов. Поэтому, прежде, чем отпустить ребенка в свободное плавание, исследуйте дно! Загораем с умом Загар - признак того, что "лето я провел хорошо". Но одно дело, ровный красивый загар, а другой - ожоги и волдыри. Однако детская кожа, независимо от того, блондин ваш ребенок или брюнет, особенно чувствительна к солнцу. Поэтому детям любого возраста не помешает дополнительная защита. Напомним основные правила. Во-первых, не появляйтесь на солнце с ребенком с



12 до 16 (но и в безопасные часы приучите ребенка пользоваться солнцезащитной косметикой!). Пляжный зонтик не спасет от перегрева - песок отражает около 60% лучей. Тень от дерева - тоже сомнительное убежище от светила. Во-вторых, приучите ребенка не выходить из дома без головного убора. Иначе и до солнечного или теплового удара недалеко. Объясните ему, чем грозит тепловой или солнечный удар (напомним основные симптомы: слабость, тошнота, рвота, потеря сознания, повышение температуры тела и др.. Если, не дай бог, такое случилось с ребенком, немедленно вызывайте врача. До его прихода перенесите чадо в прохладное место, положив на голову влажное полотенце). В-третьих, обязательно приобретите чаду



солнцезащитные очки. Но, именно солнцезащитные, а не просто темные. И не в подземном переходе или на рынке, а в оптике. Офтальмологи утверждают, что даже отраженный (от песка, зданий) солнечный свет вреден для сетчатки глаза.

Займемся водными процедурами. Купание, плюс солнечные ванны - что может быть лучше для закалки ребенка! Вот несколько простых правил, которым нужно следовать при нахождении на пляже:

- Не предлагайте ребенку купаться, если температура

воздуха ниже 22-24 градусов, а воды - ниже 20 градусов. Сильный холодный ветер, тоже может стать "мед.отводом".

- Купаться рекомендуется не ранее, чем через час после еды. После того, как чадо поплещется в воде минут 10-15, постарайтесь заманить его на берег. Ждать, пока у ребенка появится озноб или синева на губах, ни в коем случае нельзя!

- Если ваш отпрыск сильно разогрелся на солнце, заприте ему с размаху влетать в воду. Пусть входит "частями" - сначала по колено, потом по пояс, потом по грудь. Организм должен привыкнуть к контрасту температур.

- Приучайте ребенка растираться после купания полотенцем, капли воды "работают" как линзы, притягивают солнечные лучи. Обязательно имейте при себе запасную пару белья. Цистит - не такая уж редкость среди детей. Особенно важно, переодеваться в сухое - девочкам, чтобы избежать в дальнейшем проблем с мочеполовой системой.

- После того, как ребенок 15-20 минут побудет на солнышке, предложите ему перейти в тенистое место. Можно надеть на него хлопчатобумажную белую рубашку - такая одежда пропускает не более 6% солнечных лучей.

И не забудьте про панаму!



**Будьте внимательны!**





## Насекомые

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, стрекозы, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).

В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю).

Остерегайтесь пчел, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги – закрытую обувь.



# Травмы

Не каждый родитель может сразу и точно определить, когда ребенок сломал кость и просто сильно ушибся. Переломы наиболее часто сопровождаются болью, потерей подвижности, а в месте перелома конечность может изменить форму и др.

Если ребенок сломал кость, незамедлительно окажите ему первую помощь: прежде всего, необходимо обездвижить поврежденную конечность и успокоить ребенка. Постарайтесь обратиться в медпункт как можно быстрее. В таких случаях недопустимо заниматься самолечением! То же самое нужно сделать при вывихе.

Ни одно детство не проходит без царапин, ссадин и ушибов, ведь любопытные малыши стремятся изучить все новые и неизвестные для них места.

Если ребенок порезался, в первую очередь необходимо промыть рану и постараться остановить кровотечение, обработайте зеленкой или другой специальной мазью, наложите стерильную повязку. При ушибах нужно приложить холод к синяку или шишке.



## О ПУТЕШЕСТВИЯХ С ДЕТЬМИ

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку.

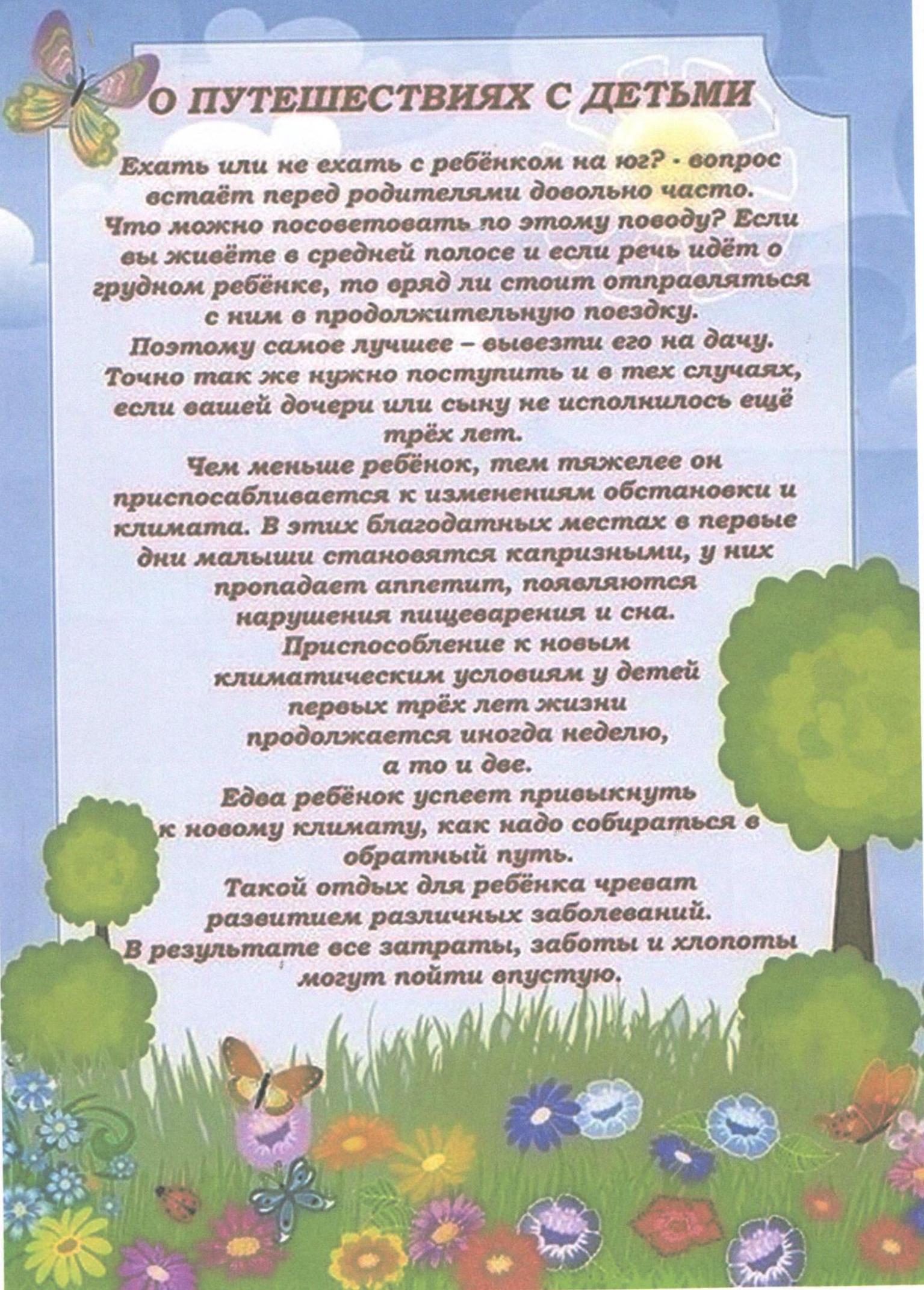
Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет.

Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна.

Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две.

Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь.

Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти спустую.



# ЭТО ОПАСНО

Родители должны помнить, что дети активно познают природу, им хочется всё потрогать, всё попробовать. Однако многие растения, которые дети находят на пустыре, в лесу, возле обочин дорог, у водоёмов, представляют опасность – они ядовиты.

Одно из более ядовитых растений – дурман.

Не меньшую опасность представляют и другие ядовитые растения, которые растут на пустырях: белена чёрная, болиголов пятнистый, паслен чёрный, кокорыш обыкновенный или собачья петрушка. Ядовитые растения могут встречаться и на берегу водоёмов, в сырых местах.

Надо уметь отличать ядовитый паслен, сладко-горький и другие ядовитые растения.

Товарищи родители!

Постоянно напоминайте детям, чтобы ничего не пробовали без разрешения взрослых.

Учите своего ребёнка отличать от обычных растений ядовитые.

И вместе с тем помните, что вы должны помочь детям раскрыть дверь в природу, полную чудес,



## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

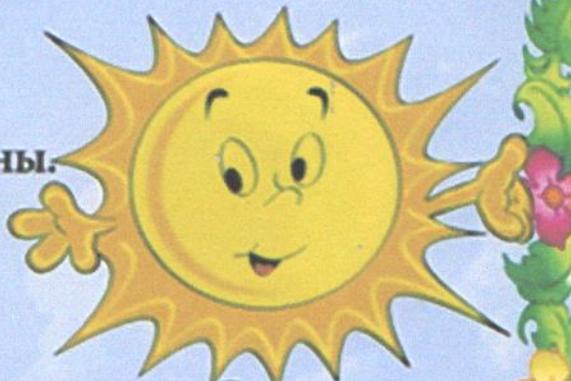
Все дети любопытны и, увы, неосторожны.  
А ведь иные растения крайне ядовиты,  
и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений -  
"волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук  
ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел,  
белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки  
случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором,  
ложными опятами и другими. Наиболее типичные  
симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость,  
синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах,  
судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания.  
При первых признаках отравления необходимо немедленно  
оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не  
срывайте их.



# ОТРАВЛЕНИЯ

В трёх случаях может появиться подозрение, что ребёнок отравился: 1. Предположение, что он случайно съел лекарственный препарат. 2. Местное раздражение, сопровождающееся появлением болей. 3. Внезапные изменения в состоянии или поведении ребёнка.

В число симптомов отравления входят такие, как тошнота, рвота, острая боль в желудке, очень сухой рот, синие губы, необычный запах при дыхании, медленные или быстрённые удары сердца, сильное потоотделение, дрожь, шатающаяся походка, диарея, расширение или сужение зрачков, возбуждение, галлюцинации, судороги. Крайней степенью отравления является развитие комы с потерей сознания.

Прежде всего следует выяснить, какое вещество и в каком количестве съел ребёнок. Если имеются остатки препарата, принятого ребёнком, или сохранилась его упаковка, их необходимо захватить с собой для последующей передачи медицинским работникам. Желательно установить точное время, когда произошёл несчастный случай.

Это позволит предположить продолжительность скрытого периода и время максимального действия яда. Важно помнить, что все случаи внезапного ухудшения состояния ребёнка на фоне полного здоровья, не сопровождающиеся признаками острого воспалительного заболевания, должны вызвать





**подозрение на отравление. Особенno это спрa-  
ведливо при неожиданных расстройствах сознания  
и судорогах у детей.**

## **НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ**

**Прежде всего следует позвонить в «скорую», а до  
её приезда надо как можно быстрее вызвать рвоту.**

**Именно это является основной доврачебной  
помощью при острых отравлениях у детей. Проще  
всего вызвать рвоту рефлекторным раздражением  
корня языка ребёнка. Рвоту также можно вызвать,**

**если дать ребёнку концентрированный тёплый  
раствор соды(2-4 ч. л. на раствор тёплой воды). Как  
рвотное средство можно использовать порошок  
горчицы(1-2 ч. л. на раствор тёплой воды).**

**Назначения таких рвотных средств или рефлек-**

**торный вызов рвоты противопоказан при от-  
равлениях бензином, керосином, скипидаром, силь-  
ными кислотами или щелочами, фенолом, крезолом  
и другими агрессивными веществами,**

**повреждающими слизистые оболочки желудка.**

**Рвоту ни в коем случае нельзя вызывать у детей с  
расстройством сознания из-за опасности попадания  
рвотных масс в дыхательные пути. Если «скорая»**

**ещё к этому времени не подъехала, то для  
промывания желудка необходимо давать ребёнку  
тёплый неконцентрированный раствор соды(1ч.л.  
на стакан воды), чуть розовую «марганцовку» или  
даже просто чистую воду, а затем вызывать у него  
рвоту. Промывание желудка проводится до чистых**

**промывных вод, когда после получения рвоты  
рвотные массы не содержат ничего, кроме чистой  
жидкости. Общий объём жидкости для промывания  
не должен превышать 2л. По окончании промыва-  
ния желудка следует дать ребёнку активированный  
уголь из расчёта 1грамм на килограмм веса ребён-  
ка, т.е. 15-50 граммов.**