

Консультация для родителей



Летний отдых – это не только каникулы, отпуска и отдых, купание и теплый берег моря, но и большие опасности и риски для детей. Причиной тому множество факторов. В летний период дети посещают летние лагеря, уезжают к дедушкам и бабушкам в деревню, купаются на речке, ходят в лес. Всё это в комплексе с большой солнечной активностью, опасными насекомыми и быстро портящейся продукцией несет различные угрозы.

Первая угроза – тепловой удар и солнечный ожог

Полученный человеком ожог от загара точно такой же, как ожог, полученный от прикосновения с горячим утюгом или от кипятка. Разница лишь в том, что ожог от солнца вызывается воздействием ультрафиолета.

После получения солнечного ожога первой степени кожа краснеет и появляется болезненность.

При длительном загаре возникает следующая степень ожога, при которой образуются волдыри с жидкостью. Более тяжелая степень ожогов возникают крайне редко.

Однако, кроме шелушения на коже, последствия от ожогов более серьезны. Чрезмерный загар вызывает повреждение ДНК в клетках кожи. Это повышает риск развития онкологии - в основном плоскоклеточного и базальноклеточного типа.

Признаки получения ожога на солнце

Солнечный ожог можно получить незаметно. Находясь 1-2 часа на открытом солнце, кожа ребенка становится розовой или красноватой, сухая и горячая на ощупь, появляются жжение и зуд. Дошкольник может стать беспокойным или вялым, а прикосновения к коже болезненными, возможно появление припухлости.

Чаще всего симптомы уменьшаются через 2-3 дня, в редких случаях могут держаться до 10 дней. В этот период на коже появляются шелушения.

При сильной степени ожога на коже появляются болезненные волдыри и наблюдаются следующие симптомы: повышается температура, у ребенка появляется озноб, слабость, головная боль, его может тошнить. Более тяжелые симптомы – затрудненное дыхание, бледная, липкая и холодная кожа, потеря сознания.

Что необходимо предпринять?

В первую очередь перенесите ребенка в тень и примите следующие меры:

- Смочите кожу прохладной водой или положите на плечи влажное прохладное полотенце.
- Обработайте кожу лекарственными средствами, предназначенными для нанесения после загара или против ожогов.
- На ребенка необходимо надеть свободную одежду: это сведет раздражение.
- Следите за питьевым режимом.

Дома ребенка можно раздеть, комната должна быть затемненной и прохладной. Для снятия болевых ощущений примите ванну с чуть теплой водой с пищевой содой.

Внимание!

Не прокалывайте волдыри! Так вы можете занести инфекцию в открытые раны. На воспаления можно наложить стерильную марлевую повязку.

Если у ребенка наблюдается солнечный ожог, следите, чтобы он не загорал несколько дней, пока с кожи не сойдет краснота. Наносите на кожу мази против ожогов. Против шелушения наносите смягчающие лосьоны и крема.

Обратитесь за медицинской помощью, если наблюдаете следующие симптомы:

- температура тела выше 38,5 °С, озноб;
- вялость, тошнота и рвота;
- потеря сознания;
- образование волдырей.

Для лечения ожогов следует использовать только предназначенные для этого специальные аптечные средства. Не допускается нанесение на кожу масла, спирта, настоек и других не предназначенных для лечения ожогов средств. Это ухудшит состояние и поспособствует занесению инфекции.

Внимательно относитесь к солнечным ожогам в области шеи и лица. Они могут способствовать отеку и затруднению дыхания. Если вы наблюдаете похожий отек, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

Не забывайте увлажнять солнечные ожоги специальными средствами.

Как предотвратить солнечные ожоги?

Следуйте правилам правильного загара на солнце:

- Наносите средство от загара за 20-30 минут до выхода на открытое солнце, чтобы оно успело впитаться.
- Помните, что солнце наиболее активно в период с 10 утра до 4 вечера - в это время не находитесь на открытом солнце.
- Солнцезащитное средство следует наносить повторно каждый раз после воды или 1 раз в 2 часа.
- Не забывайте носить шляпы или панамы, чтобы защитить от солнца шею и кожу в районе ушей и подбородка.

Вторая угроза - укусы насекомых

Насекомые населяют все континенты нашей планеты, их бесчисленно много. Они находятся везде, а их укусы могут вызывать последствия. Как правило, они не несут серьезных последствий, если вовремя принять необходимые меры. Что делать, если ребенка укусило насекомое?

Если укусил клещ

Сезон клещей длится с весны по осень. Их укус незаметен, потому что безболезнен. Обычно клещ замечается на теле только через несколько дней, когда он раздувается от заполнения крови. Если клеща на теле вы обнаружили до изменения цвета, значит он еще не проник в кожу глубоко. В этом случае следует его стряхнуть, а место укуса обработать сначала мыльным раствором и йодом. Если клещ уже стал красным, не нужно его отрывать или выкручивать. Его необходимо смазать растительным маслом и ждать, когда он отпадет. После чего нужно снять его с кожи и обратиться к врачу, чтобы исключить заражение вирусом энцефалита.

Не забывайте надевать ребенку закрытую одежду перед поездкой на природу и проведите осмотр после возвращения домой.

Если укусила оса или пчела

Если ребенка укусила оса или пчела, это не останется незамеченным. После укуса моментально появляется припухлость и острая боль, а после пчелы в коже остается жало.

Если после укуса вы обнаружили жало, извлеките его с помощью пинцета. Приложите тампон, смоченный спиртом или раствором соды. Чтобы снять отек - приложите холод.

Запрещено выдавливать жало пальцами. Место укуса также можно обработать йодом или зеленкой. Также можно дать ребенку препарат от аллергии.

Если укусил комар

Промойте место укуса комара мыльной водой, приложите холодный компресс или лед. Это снимет боль и зуд. Если у ребенка нет аллергии на продукты пчеловодства, обработайте место укуса настойкой прополиса.

Если укусил муравей

Самые многочисленные насекомые, населяющие нашу планету, - муравьи (более 7 тысяч видов). С ними знакомы все, даже маленькие дети. Но не все знают, что их укусы могут быть опасны для человека и особенно для ребенка.

Муравьиная кислота особо опасна для человека. В организм она проникает при укусе. Кислота несет особую опасность при попадании в глаза, рот или на слизистые участки.

Укус одного муравья не опасен и похож на укол маленькой иголки и не опасен. Но если укусов много, возникают болезненные ощущения, которые наносят вред здоровью ребенка, особенно если есть склонность к аллергии.

Симптомы укуса муравьев следующие: зуд, припухлость или отек, краснота кожи, боль. Иногда возникают головокружение, тошнота, потливость, боль в груди, крапивница, снижение кровяного давления, отечность горла или лица, невнятная речь, в редких случаях шок или коматозное состояние.

Что делать, если ребенка укусил муравей?

- Поднимите конечности ребенка.
 - Обработайте места укусов спиртом.
 - Примите теплую ванну.
 - Приложите холодный компресс или лед: это снимет боль и отек.
 - Места укусов обработайте раствором соли или соды, соком алоэ или маслом чайного дерева.
 - При возникновении аллергии примите антигистаминные препараты.
- Обратитесь за медицинской помощью, если состояние не улучшается.

Внимание! Тревожные симптомы:

- *тяжелые симптомы аллергической реакции (крапивница, рвота, судороги, потеря сознания, сильная головная боль, трудности при дыхании);*
- *появление и усиление признаков занесенной инфекции на место укуса;*
- *большое количество укусов насекомых;*
- *укусы находятся во рту, горле или глазах;*
- *ранее уже возникала аллергическая реакция на укусы насекомых.*

Третья угроза - дорога и транспорт

В последние годы увеличилось число ДТП с участием детей. Чаще всего в ДТП виноваты сами дети, так как не знают основные правила дорожного движения.

Дети могут попасть в ДТП во время игр с мячом (выбежать на дорогу) или если не смотрят по сторонам при выходе на дорогу. Всё это вина взрослых, так как они не объяснили детям правила поведения на дороге и возле нее.

Задача каждого родителя - объяснить дошкольнику правила поведения на дороге.

Не переходить дорогу в неположенных местах.

Во время совместной поездки на машине соблюдайте скоростной режим.

В автомобиле всегда используйте ремни безопасности. Детям до 12 лет сидеть на переднем сиденье запрещено.

Учите детей правилам поведения на дороге и дисциплине на улице своим примером, а не словами.

Что должен освоить ребенок?

- На дороге будь внимательным.
- Улицу можно переходить только под прямым углом.
- Улицу переходи только на зеленый сигнал светофора, убедись в безопасности движения.
- Из транспорта выходит сначала взрослый, потом ребенок, чтобы не упасть.
- При переходе и на остановках общественного транспорта необходимо крепко держаться за руку.
- Дорога в детский сад, магазин или школы должна быть безопасна.
- За движением на дороге наблюдайте вместе.
- В присутствии ребенка никогда не нарушайте ПДД.
- Каждый дошкольник должен усвоить важные правила до момента поступления в школу.
- Рядом с проезжей частью играть нельзя.
- Улицу можно переходить только в положенном месте.
- Переходя улицу, не беги.
- Всегда смотри на сигнал светофора.
- При переходе улицы смотри по сторонам: сначала налево, потом направо.
- Нельзя переходить улицу перед движущимся автотранспортом.
- Трамваи обходят спереди.
- В транспорт можно входить и выходить только когда он стоит.
- Нельзя высовываться из окна движущегося транспорта.
- Из машины можно выходить только справа, когда она подъехала к тротуару или обочине дороги.
- Нельзя выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги.
- Если ты потерялся на улице, попроси полицейского или взрослого прохожего тебе помочь.

Не забывайте время от времени напоминать ребенку об этих правилах. Для этого обсуждайте с ним всё, что происходит на дороге с пешеходами и транспортом. Обращайте внимание ребенка на нарушителей, отмечайте, что они рискуют попасть в беду.

Чтобы закрепить у детей знания правил дорожного движения, играйте в игры. Например, сделайте макет дома, пешеходов, тротуаров и транспорта и разыгрывайте различные дорожные ситуации.

Четвертая угроза – водоемы

Главная опасность во время купания в том, что у дошкольников отсутствует природный страх перед водой. Поэтому опасность в водоеме они еще не осознают.

Дошкольники не могут адекватно оценить возможную угрозу, поэтому помните, что вся ответственность лежит на вас.

Контролируйте полностью процесс купания детей (особенно малышей), так как в силу возраста ребенок еще достаточно слаб и не организован, беда может случиться моментально.

Правила безопасного нахождения на воде

Нахождение в открытых водоемах

Надевайте специальные круги и жилеты, которые можно применять в открытых водоемах. Обычно у таких плавательных средств стенки толще и имеют несколько автономных камер.

Во время купания будьте рядом с ребенком, не отводите с него взгляд.

Не берите дошкольников кататься на лодке и другом водном транспорте. А если взяли – на берегу надевайте на него спасательный жилет.

Посещайте только специально отведенные для плавания места, где дно проверенное и чистое, на водоеме должен работать спасатель и медпункт.

Если вы плаваете с детьми на природе, то предварительно проверяйте дно: оно должно быть чистым с небольшой глубиной и без течения. На дне не должно быть острых предметов, оно не должно быть топким. Всегда находите рядом с дошкольниками.

Не позволяйте малышам уплывать далеко от берега и нырять там, где небольшая глубина или плохое дно.

Купание в надувных бассейнах

В надувных бассейнах запрещено нырять.

Контролируйте купание дошкольников даже в тазу. Если малыш нырнет, он не сможет подняться самостоятельно: у него слабые руки.

Максимально оградите доступ к бассейну малышей, чтобы они не пошли плавать самостоятельно. Уберите лестницу, поставьте заградительный барьер, уберите стулья, надевайте на бассейн плотный защитный чехол или слейте из него воду. Установите высокий заслон без горизонтальных перекладин.

Если у вас большой бассейн с мощной системой слива и наполнения, убедитесь, что система не создает мощного давления, которое может засосать ребенка.

Общие правила безопасности во время купания дошкольников

- Не купайтесь при плохой погоде.
- Объясняйте детям правила поведения рядом с водоемами, не подавайте им плохой пример.
- Не употребляйте алкоголь.
- Наблюдайте за детьми, находящимися в воде.
- Контролируйте эмоции дошкольника. Он может нахлебаться воды, если не будет себя контролировать.
- Даже если дошкольник плавает хорошо и умеет нырять, не позволяйте ему нырять там, где глубина меньше двух метров.
- Не разрешайте дошкольнику плавать одному, находите рядом с ним и подстраховывайте малышей рукой, даже если он в надувном круге или жилете.
- Выбирайте места для купания, где есть спасатель или инструктор, но никогда не рассчитывайте только на них. Помните, что в первую очередь ответственность за ребенка на воде несут родители.
- Следите, чтобы маршруты плавания у младших и у старших детей должны быть разными, иначе они могут травмироваться.
- Не купайтесь с детьми в не предназначенных для этого местах.
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
- Когда ребенок находится в воде, всегда держите его в поле своего зрения.
- Используйте специальные средства безопасности, надувные жилеты или нарукавники для детей, не умеющих плавать.
- Не позволяйте ребенку находиться в воде слишком долго: это может привести к переохлаждению. После купания в соленой воде ополосните ребенка пресной.
- Научитесь азам техники спасения утопающих сами, или проконсультируйтесь у инструктора по плаванию.

Используйте простые понятные правила безопасности, рассказывайте детям стихи и рассказы, показывайте разъясняющие картинки. Например, стихи:

Много правил есть на свете,
Их должны запомнить дети!
В спички лучше не играть!
Дверь чужим не открывать!
Осторожность в солнцек
Здоровье точно сбережет!
Для чего в саду забор,
На дороге светофор?
И, чтоб не было беды
Не шалите у воды!
Не бери без спросу нож!
И запомни, где живешь!
Про пожар, что нужно знать
И кого на помощь звать?
Сто один, сто два, сто три
Ты запомни! И звони!

Пятая угроза – кишечные инфекции

Как исключить вероятность кишечных инфекций?

- Не давайте ребенку парное молоко: оно вредно для здоровья и сопровождается инфекционными заболеваниями.
 - Тщательно мойте ягоды и зелень. Если этого не делать, можно получить заболевание «мышинная лихорадка».
 - Не разрешайте ребенку пить некипяченую воду (даже родниковую).
 - Следите, чтобы ребенок тщательно мыл руки перед едой.
 - Обязательно подогревайте летом пищу, подавайте в горячем виде.
 - Выходя на пикник, помните, что на жарком воздухе продукты могут испортиться уже через час.
 - Не оставляйте продукты в нагретом на солнце автомобиле.
 - Следите за тем, чтобы дети не употребляли в пищу ядовитые растения, ягоды или грибы.
 - В случае возникновения симптомов отравления, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Выполняйте эти рекомендации, чтобы ваше лето было веселым, увлекательным и самое главное – безопасным!