

ПАМЯТКА **по безопасности детей в летний период**

Опасные насекомые

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете 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 ребенка 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 ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

Избегаем пищевых отравлений

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жару 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 отравлений

Следите за своим ребенком

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Объясните технику безопасности, когда они одни — правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе, всегда держите чадо возле себя, не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, даже если это «милая тётя». Злоумышленники вполне могут использовать такой образ для похищения.

Техника безопасности детей летом. Основные правила поведения

- Если светит солнце, то носи летом головной убор;
- Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
- Старайся 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 старайся 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 подьезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.

Когда ребенок любитель активных видов спорта

Лето – это пора активных игр. Детские царапины, полученные в результате неаккуратной езды на велосипеде, это самое безобидное, что может случиться с маленьким непоседой. Летние забавы могут стать причиной серьезных травм.

В целях их избежание, проведите предварительную проверку всего детского спортивного снаряжения. Не выросло ли чадо из любимого велосипеда и роликов? Потратитесь на хороший шлем, налокотники и наколенники. Приобретайте качественные спортивные товары, соответствующие возрасту вашего ребенка.

И друг, и враг. Спасаем ребенка от солнечного удара

Бесспорно, солнце — главный источник витамина D, и лето это прекрасная возможность восполнить его запасы в детском организме. Однако тепловой удар и обезвоживание во время жары способны принести достаточно вреда хрупкому организму ребенка.

Пик солнечной активности приходится на временной промежуток с 10 до 16 часов. В это время ребенок должен как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами.

Чтобы предотвратить тепловой удар у ребенка, перед каждым выходом на улицу одевайте ему головной убор. Используйте дополнительные средства защиты в виде кремов с высокой степенью защиты (SPF 20, SPF 30). Их следует наносить за 20 минут до выхода.

Если же тепловой удар у ребенка все-таки случился, незамедлительно перенесите его в прохладное место, протрите лицо и открытые части тела влажным полотенцем, отпаивайте его небольшим количеством воды. Для жидкости в организме отлично подходит препарат "Регидрон". При ухудшении состояния ребенка вызывайте скорую помощь. Избегайте обезвоживания. Давайте ребенку как можно больше простой воды во время его пребывания на солнце.

Солнечные ожоги – еще одна опасность для ребенка летом. Пусть в вашей аптечке всегда будет лежать средство от ожога. Как только кожа ребенка начинает краснеть, отведите его в тень. Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте исключительно качественную стеклянную оптику. Помните об опасности исходящей от различных насекомых, особенно таких как клещи, комары, осы, опасные виды пауков и пчелы. Проведите с ребенком беседу о том, как вести себя с незнакомыми людьми, как вести себя на детской площадке, каких опасных мест необходимо избегать. Соблюдая данные правила безопасности для детей летом, вы сможете сделать их отдых максимально безопасным.