



## Безопасность детей в летний период

Летние каникулы – прекрасная пора, когда детям хочется проводить как можно больше времени на природе. Однако, если не соблюдать правила поведения, поездка в лес или на озеро может закончиться печально. Необходимо соблюдать базовые правила безопасности в летний период, при соблюдении которых каникулы пройдут благополучно.

### Общие правила

Базовые правила безопасности для детей:

1. Необходимо научить ребенка переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора.
2. Важно научить детей правилам пожарной безопасности.
3. Нужно, чтобы ребенок знал: у незнакомых людей нельзя брать еду и подарки, нельзя в одиночку заходить с ними в лифт, садиться к ним в машину, соглашаться идти куда-нибудь вместе с ними.
4. При катании на велосипеде и роликовых коньках на ребенке должен быть надет шлем, наколенники, налокотники.
5. Нельзя, чтобы ребенок в одиночку ходил в опасные места: на чердаки, подвалы, стройки, заброшенные здания, пустыри и т. д.
6. Детей нужно одевать согласно с температурой: в жаркую погоду выберите одежду из легкой ткани.
7. Ребенок должен знать свой домашний адрес и номер телефона как минимум одного из родителей.

### Правила поведения на воде

Базовые правила безопасности на воде летом для детей:

1. Ребенок должен купаться только под присмотром взрослых. Оставлять детей одних на водоеме категорически запрещено.
2. Плавать можно только недалеко от берега и в специально оборудованных местах, не заплывая за буйки.
3. В воду нужно входить быстро и не стоять без движения. Если ребенок почувствовал озноб, он должен выйти из воды и сообщить об этом взрослым.
4. Нельзя купаться сразу после физической нагрузки или приема пищи.
5. Запрещается нырять в неизвестных водоемах, в холодной или грязной воде.
6. В солнечную погоду нужно плавать в резиновой шапочке или другом головном уборе.
7. Не надо дразнить других детей, хватать их за ноги, притворяться тонущим, подавать ложные сигналы о помощи.
8. Не рекомендуется плавать на надувных матрацах, досках, резиновых шинах и других предметах.

## Безопасность на природе

Прежде чем отправиться на природу с детьми, следует подготовиться: рассказать близким, куда вы идете, взять с собой аптечку, спички, нож и часы. На случай непредвиденной задержки нужно взять с собой запас воды и еды.

Необходимо соблюдать базовые правила поведения: убирать за собой мусор, не разжигать костер рядом с деревьями, перед уходом тушить кострище.

Находясь на природе, дети должны следовать нескольким простым правилам:

1. Постоянно находиться в зоне видимости взрослых.
2. Не собирать и не пробовать неизвестные растения и грибы.
3. Не трогать насекомых и диких зверей (даже маленьких детенышей). Они могут укусить или передать инфекцию.
4. Не подходить близко к водоемам, не заходить в воду без согласия взрослых.
5. При любой опасности сразу звать на помощь взрослых.

## Если ребенок потерялся в лесу

Правила поведения:

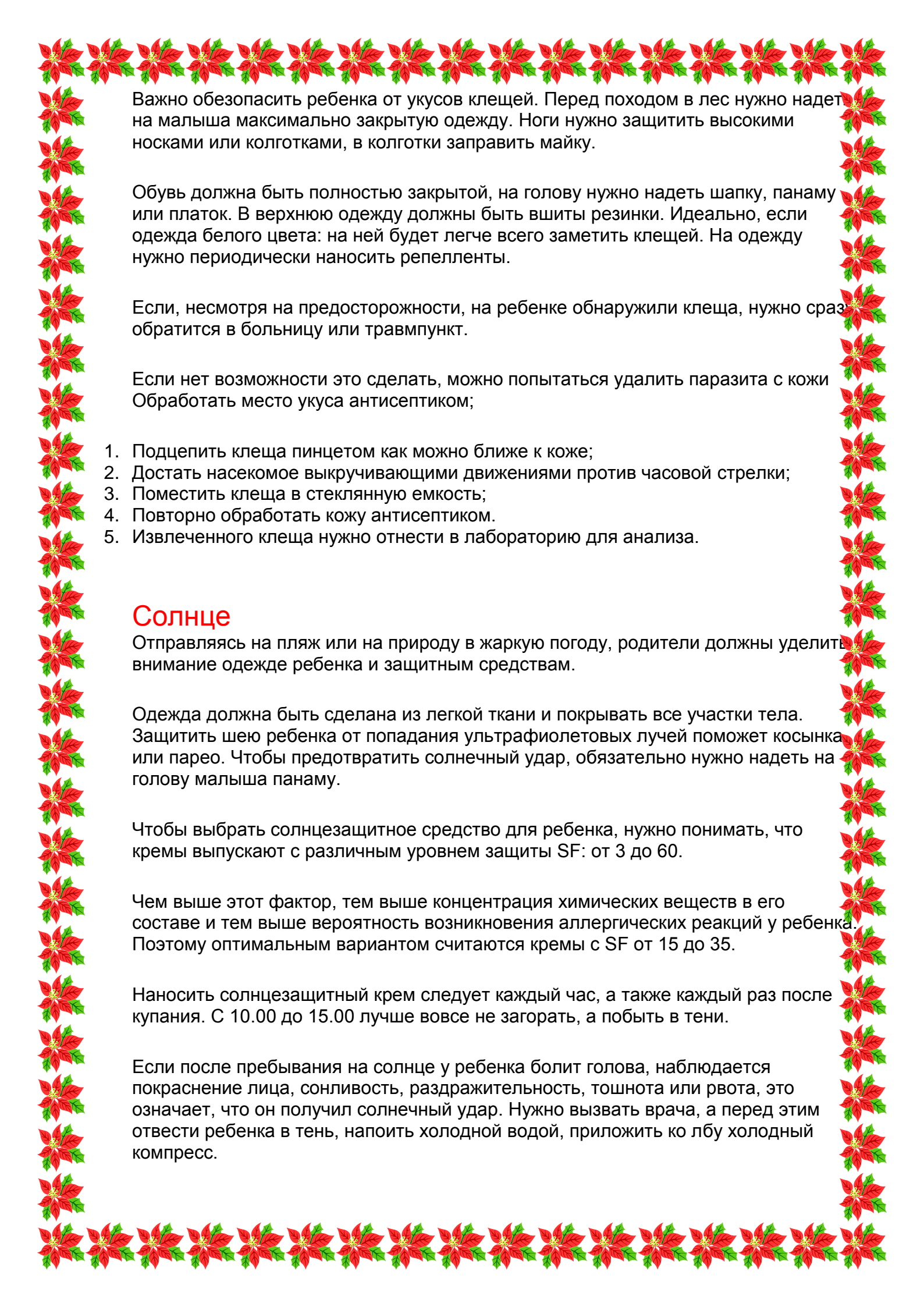
- Осмотреться вокруг. Если видно лесную дорогу, лучше выйти на нее.
- Стоять на месте, кричать «ау», чтобы привлечь внимание взрослых.
- Прислушиваться к любым звукам. Идти на голоса людей, гудки машин.
- Если в лесу есть ручей, нужно идти вдоль него. Ручей приведет к реке и, скорее всего, к людям.
- Оставлять знаки, чтобы не ходить кругами: отламывать ветки деревьев, делать зарубки.
- Не есть незнакомые грибы и ягоды, не пить из незнакомого ручья.
- При наступлении темноты подготовиться к ночлегу: постелить на землю листву и накрыться листьями.
- Не паниковать и постоянно подавать любые возможные сигналы.

## Насекомые

Защитить ребенка от кровососущих насекомых помогут специальные средства. Желательно выбирать детские репелленты на растительной основе. Срок их действия составляет 2–3 часа, поэтому при долгой прогулке наносить их нужно периодически. (Важно следить, чтобы репеллент не попадал в глаза, рот и дыхательные пути ребенка, а по возвращении домой нужно вымыть обработанные участки с мылом.)

Если ребенка укусило кровососущее насекомое, на место укуса нужно нанести антигистаминную мазь, крепкий раствор питьевой соды либо просто приложить смоченную в воде салфетку.

Если укусила оса или пчела, нужно проверить, осталось ли в ранке жало, и при его наличии извлечь его с помощью пинцета. Если у ребенка есть аллергия на укусы насекомых, нужно дать ему антигистаминный препарат.



Важно обезопасить ребенка от укусов клещей. Перед походом в лес нужно надеть на малыша максимально закрытую одежду. Ноги нужно защитить высокими носками или колготками, в колготки заправить майку.

Обувь должна быть полностью закрытой, на голову нужно надеть шапку, панаму или платок. В верхнюю одежду должны быть вшиты резинки. Идеально, если одежда белого цвета: на ней будет легче всего заметить клещей. На одежду нужно периодически наносить репелленты.

Если, несмотря на предосторожности, на ребенке обнаружили клеща, нужно сразу обратиться в больницу или травмпункт.

Если нет возможности это сделать, можно попытаться удалить паразита с кожи. Обработать место укуса антисептиком;

1. Подцепить клеща пинцетом как можно ближе к коже;
2. Достать насекомое выкручивающими движениями против часовой стрелки;
3. Поместить клеща в стеклянную емкость;
4. Повторно обработать кожу антисептиком.
5. Извлеченного клеща нужно отнести в лабораторию для анализа.

## Солнце

Отправляясь на пляж или на природу в жаркую погоду, родители должны уделить внимание одежде ребенка и защитным средствам.

Одежда должна быть сделана из легкой ткани и покрывать все участки тела. Защитить шею ребенка от попадания ультрафиолетовых лучей поможет косынка или парео. Чтобы предотвратить солнечный удар, обязательно нужно надеть на голову малыша панаму.

Чтобы выбрать солнцезащитное средство для ребенка, нужно понимать, что кремы выпускают с различным уровнем защиты SF: от 3 до 60.

Чем выше этот фактор, тем выше концентрация химических веществ в его составе и тем выше вероятность возникновения аллергических реакций у ребенка. Поэтому оптимальным вариантом считаются кремы с SF от 15 до 35.

Наносить солнцезащитный крем следует каждый час, а также каждый раз после купания. С 10.00 до 15.00 лучше вовсе не загорать, а побыть в тени.

Если после пребывания на солнце у ребенка болит голова, наблюдается покраснение лица, сонливость, раздражительность, тошнота или рвота, это означает, что он получил солнечный удар. Нужно вызвать врача, а перед этим отвести ребенка в тень, напоить холодной водой, приложить ко лбу холодный компресс.

## Отравления

Отравления у детей проявляются в виде общего недомогания, тошноты и рвоты, болями в животе, отказом от еды, иногда повышением температуры. При отравлении ядовитыми растениями или грибами также наблюдается головокружение, повышение слюноотделения, заторможенность речи, галлюцинации, судороги.

При обнаружении симптомов отравления нужно отвести ребенка к врачу. В домашних условиях можно сделать промывание желудка: дать малышу выпить 1-2 литра теплой воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и нажав на корень языка.

Затем ему нужно дать обезболивающие препараты, средства от рвоты и диареи. При этом самостоятельно проводить промывание желудка можно только детям от 5 лет: детям младше это можно делать только с помощью медицинского зонда.

Чтобы избежать отравлений при отдыхе на природе, нужно научить ребенка распознавать ядовитые растения и грибы, а также следить, чтобы после прогулки он обязательно мыл руки.

## Травмы

Правила первой помощи в зависимости от типа травмы:

- При ожогах – промыть обожженную поверхность кожи водой, наложить стерильную повязку. Обратиться к врачу.
- При ушибах – приложить холодный компресс, обездвижить травмированную конечность, наложить тугую повязку. При необходимости обратиться к врачу.
- При вывихе или переломе – обездвижить травмированную часть тела, при наличии кровотечения наложить жгут, приложить холодный компресс. Вызвать скорую помощь.
- При ранах – промыть рану водой с мылом, обработать края 3-процентным спиртовым раствором йода, наложить стерильную повязку. При необходимости обратиться к врачу.
- При занозах – обработать кожу 3-процентным спиртовым раствором йода, извлечь занозу при наличии ее наружной части на поверхности. При наличии глубокой занозы нужно обратиться к врачу.