

## «Безопасное лето»

Вопрос безопасности ребёнка всегда актуален для родителей. Но летом это становится особенно важным – палящее солнце, открытые водоёмы и буйные насекомые. Поэтому мы спешим поделиться с вами сводом правил по обеспечению безопасности детей.

### О ЗАГАРЕ

**Крем против загара** должен использоваться за 30 минут до выхода на солнце. Использовать его следует и в пасмурные дни, а фактор SPF должен быть не ниже 25.

Самое главное – **защита от прямых солнечных лучей**. Ребенку необходимо надеть шляпу с большим жёстким козырьком, закрывающим лицо от солнечных лучей. Ребёнок должен быть одет в свободную, но плотную хлопковую одежду.

Следует воздерживаться от пребывания на открытом солнце в период **наивысшей активности солнечного излучения** – с 10 до 16 часов.

Наносите солнцезащитный крем повторно каждые 2 часа, после купания или когда ребёнок вспотел. Будьте особенно осторожны около воды, песка или снега, так как они отражают ультрафиолетовые лучи и могут привести к более быстрому появлению загара.

### О ТЕПЛОМ СТРЕССЕ

Если вы знаете, что ребёнка ожидает **значительная физическая нагрузка** (например, тренировка или просто активные [игры на пляже](#)), перед началом необходимо дать ему попить. Во время занятий ребёнка надо поить, даже если он не испытывает сильной жажды. При высокой температуре воздуха время игр должно быть сокращено, ребёнку требуются более частые перерывы.

### О КУПАНИИ

Никогда, даже на мгновение, **не оставляйте детей около воды без наблюдения**. Находясь с ребёнком около водоёма, всегда держите под рукой мобильный телефон и спасательный круг. Избегайте надувных плавающих приспособлений типа надувных матрасов. Они не являются заменой жилетам для плавания, но создают у детей ложное чувство безопасности.

Дети не готовы к самостоятельному плаванию до 4 лет. Предлагаемые программы обучения плаванию детей младше 4 лет не должны рассматриваться как занятия, снижающие риск утопления.

### ТРАВМИРУЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Дети – существа вертлявые и непоседливые. Зимой одёжная прослойка ещё кое-как сдерживает их пыл, летом же ничто не мешает бегать, прыгать, лазить по деревьям, разминая косточки и запасаясь энергией на целый год. Всем родителям известно, что остановить этот вечный двигатель, прыгатель, лазатель невозможно, да и незачем: активность – залог здоровья и хорошего настроения. Но быстрый темп жизни имеет свою обратную сторону – ушибы и травмы. Как действовать, если случилась неприятность?

### ВЕЧНЫЕ СПУТНИКИ ЛЕТА: СИНЯКИ И ССАДИНЫ

За образовавшимся синяком нужно наблюдать, поскольку он не всегда оказывается таким уж безобидным. В норме синяк обязан пройти несколько стадий «цветения»: красный переходит в лиловый, потом становится вишнёвым, синим, и, наконец, жёлто-зеленым. Если «окраска» синяка остается красной и не меняется в течение 2-3 дней – начался процесс нагноения. Особо внимательными нужно быть к синякам на коленках и локтях. Специалисты считают их самыми опасными, поскольку кроме кожи и мягких тканей страдают суставы, суставная сумка и связки. А иногда детские ушибленные коленки «аукаются» через много лет, вызывая заболевания коленной чашечки.

**Помощь при синяках.** Первые 2 дня после ушиба синяку нужен холод – он уменьшает отёк тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к ушибленному месту кусочки льда, завернутые в целлофан, или бутылку из холодильника. На 3-й день синяк перестают охлаждать и начинают греть. Компрессы делают по стандартной схеме: тонкий слой бинтика, пропитанный согревающей жидкостью (спирт, водка или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и материал для обёртывания (бинт или хлопчатобумажный платок). Помните: согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения. Кроме этого, приготовьте своему сорванцу целебную смесь: возьмите любую мазь, применяющуюся при ушибах и синяках, смешайте ее со средством на основе вытяжки фермента пиявок (его международное название - геруедин) и обильно смазывайте синяк этим составом первые сутки после удара. Ещё один хороший способ лечения синяков: 3-4 дня обрабатывать его ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять пополам водой). Хорошо помогает при синяках алоэ – разрезанный вдоль лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем. Также можно использовать и капустный лист, только перед этим его надо хорошенько размять до появления капелек сока. Не реже, чем синяки, у детей появляются ссадины. Эти частые спутники дачного отдыха отличаются от синяков наличием повреждения кожи.

**Помощь при ссадинах.** Для начала тщательно промойте ранку проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (оно самый лучший антисептик; только не трите, а нанесите мыльную пенку и затем смойте её водой) или перекисью водорода. В конце процедуры смажьте края ссадины йодом, зеленкой или фукорцином. (Если появился синяк, действуйте по уже известной схеме.) В дальнейшем ссадину нужно обработать любой асептической мазью или облепиховым маслом.

При глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь за помощью в ближайший травмпункт.

**Психологическая помощь.** Если ранка болит, можно дать малышу возрастную дозу обезболивающего средства. Но следует всегда помнить, что чаще всего ребенка мучает не столько физическая боль, сколько эмоциональная, ведь за расцарапанную коленку и порванную одежду ему может достаться от мамы. Ведь если родители будут кричать и ругаться, царапина не заживет сама собой, штаны или колготки не станут целыми, а боль усилится наверняка. Поэтому успокойте сорванца, если нужно, дайте ему немного валерианы. Объясните, что это не первая и не последняя рана в его жизни, она заживет и даже следа не останется.

Иногда при виде крови дети теряют сознание. Не суетитесь, не паникуйте, на помощь придет нашатырный спирт, а затем и валериана.

### **НЕУДАЧНАЯ ПРОБЕЖКА: ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ**

Если у ребенка после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении – это может быть как вывих, так и перелом. К сожалению, заподозрить перелом у ребенка намного тяжелее, чем у взрослого, поэтому нелишне будет даже с обыкновенным вывихом проконсультироваться у хирурга. Чтобы узнать, насколько ребенку больно, ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, а осторожно пощупайте место ушиба и, если болит «очень-очень», дайте обезболивающее.

Едем в травмпункт? Найдите в хозяйстве фанерку или картонку (сгодится боковая стенка коробки из-под обуви) и прибинтуйте её к пострадавшему месту. Важно, чтобы по пути рука или нога не болталась, а была зафиксирована. Затем приложите холод и скорее к врачу. Если дело осложняется открытой раной, промойте её и обработайте как ссадину.

**Особенности перелома пальца.** У детей сломать пальчик получается очень легко и быстро: случайно засовываешь его между дверью и дверной коробкой и готово. Поэтому если ваш малыш совершил подобный подвиг и всё-таки что-то себе сломал, то, если это палец руки, его нужно прибинтовать к картону и соседнему пальцу, если ноги – картон прикладывают не только к «пострадавшему», но еще и к стопе. И - к хирургу.

### **«ПОЛЁТ» С ДЕРЕВА: ЖИВОТ И**

При ударе животом могут пострадать внутренние органы (селезёнка, печень). Бить тревогу и вызывать скорую помощь нужно, если ребенок побледнел (возможно, из-за внутреннего кровотечения или понижения давления), стал вялым, жалуется на боль в животе. Если при этом он потерял сознание, потрите виски и дайте ему понюхать нашатырный спирт. Обезболивающие в такой ситуации не дают, это мешает специалистам точно установить диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга. Заподозрить неладное можно по таким симптомам: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Малыша с подозрением на сотрясение головного мозга нужно уложить в кровать, ограничить в питье и вызвать скорую помощь.

**Кровь из носа.** Упасть и расшибить нос может каждый ребенок. Важная деталь – при носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но и льется в рот и глотку. Это провоцирует кашель, а иногда и рвоту. Проявите выдержку, ведь если малыш, и так сильно испуганный происходящим, будет видеть паникующую маму, кровотечение только усилится. Поэтому успокойте ребенка, усадите его в прохладном тенистом месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад. Пусть кровь свободно вытекает. Положите на нос и лоб платок, смоченный в холодной воде. Как быть, если кровотечение не останавливается? Попробуйте сильно сжать обе половинки носа 3-5 минут или сделать тампон из бинта, смоченный перекисью водорода. Если же и эти действия не помогли, вызывайте врача.

### **СОЛНЕЧНЫЙ НОКАУТ**

Под воздействием солнечных лучей в коже вырабатывается важный для развития молодого организма витамин Д, поэтому переоценить воздушные ванны в летнее время невозможно. Но без соблюдения правил безопасности солнышко может быть довольно опасным.

**Солнечный удар.** Если ребенок долго играет на солнцепеке без головного убора, беды не миновать. Коварство солнечного удара заключается в том, что недомогание заявляет о себе только через 6-8 часов. Как и тепловой удар, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, покраснением кожи, иногда потерей сознания. У перегревшегося ребёнка повышается температура до 38-40 С°.

**Помощь при солнечном ударе.** Ребёнка нужно раздеть, уложить в прохладном месте и напоить прохладным чаем, минеральной или кипячёной водой. Смочите голову ребёнка холодной водой, затем прикладывайте ко лбу холодные компрессы. Можно завернуть перегревшегося малыша в мокрую и хорошо выкрученную холодную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается – немедленно вызывайте скорую помощь.

**Солнечный ожог** – это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Поскольку у детей кожа чрезвычайно чувствительна, «заработать» его не составляет труда. Если ожог достаточно сильный, через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться.

**Помощь при солнечном ожоге.** При малейшем покраснении кожи уведите ребёнка в дом или хотя бы в тень. Обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. Если появились волдыри, вызывайте врача.

### **ЛЕТУЧИЕ ТЕРРОРИСТЫ**

Именно летом в воздухе наблюдается самая высокая концентрация потенциальной угрозы – кусачих летунов. Для детей они представляют особую опасность по двум причинам: во-первых, любознательные юные биологи любят всюду совать свои носы, во-вторых, они более чувствительны к яду насекомых.

Пчела – единственное насекомое, оставляющее жало в своей «жертве», поскольку оно имеет маленькие зазубринки. Чем дольше жало находится в коже, тем больше яда попадает в организм. Отсюда вывод: его нужно быстро, но аккуратно извлечь с помощью пинцета. Кроме этого, отличий в укусах разных насекомых практически нет: пострадавшее место краснеет (иногда пятно «вырастает» до размера ладони), опухает, становится горячим. Боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня.

**Что делать при укусах?** Для ослабления местной токсической реакции сразу после укуса нужно дать ребёнку таблетку противоаллергического препарата, приложить к больному месту что-то

холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, растолчённой зеленью петрушки. Можно помазать ужаленное место валидолом, корвалолом или бальзамом «Звёздочка». Позже желательно обработать ранку гормональной мазью («Флуцинар», «Лоринден») или гомеопатической мазью «Ирикар». Иногда у детей (1-2 %) возникает аллергическая реакция на яд насекомых, тогда укус может вызвать анафилактический шок, сопровождающийся общей интоксикацией, потерей сознания и угрозой для жизни. В таком случае нужно срочно вызывать скорую помощь.

Клещ может поджидать ребёнка где угодно: в траве, на тропинке, на полянке. Хитрый маленький жучок кусает безболезненно благодаря обезболивающему веществу в слюне. Поэтому после прогулки в лесной или луговой местности внимательно осмотрите тело ребёнка. И не пугайтесь, обнаружив толстенькую попку клеща.

**Помощь при укусе клеща.** Положите кольцо так, чтобы клещ оказался в серединке, и налейте внутрь растительное масло. Эта процедура перекроет насекомому кислород, и он начнёт вылезать из кожи. Если же клещ решил стоять насмерть, захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки. Старайтесь действовать аккуратно, чтобы головка не оторвалась. Если же она всё-таки останется в коже, достать ее можно, как занозу, с помощью чистой иглы. Справившись с задачей, обязательно продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зелёной.

Серьёзную опасность клещи представляют в районах, зараженных клещевым энцефалитом (заболевание центральной нервной системы). Отправляясь на отдых в такую местность, лучше подстраховаться и сделать вакцинацию.

**Муха в ухе.** Ещё одна летняя неприятность – мелкие жучки-паучки-мушки, пытающиеся пробраться в ухо ребёнка. Не доставайте их вручную: от испуга бедняжки начинают внедряться все глубже, причиняя ребенку сильную боль. Как и в случае с клещом «мушке» нужно перекрыть доступ воздуха, закапав в ухо несколько капель тёплого растительного масла. При закапывании слегка наклоните голову ребёнка в сторону «пострадавшего» уха, чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, а медленно стекала по стенке уха. На этом ваша миссия выполнена, извлечение жучка предоставьте специалисту.

### **ПРОДУКТЫ ВТОРОЙ СВЕЖЕСТИ**

Летом всё портится молниеносно, и если не спрятать в холодильник свежеприготовленный борщ, через час-другой с ним придётся распрощаться. Кроме того, болезнетворные бактерии особенно хорошо себя чувствуют в жаркое время года и быстро «заселяют» продукты. Если к этому перечню добавить ещё и любовь детей к невымытым фруктам и грязным рукам, то причины отравлений становятся абсолютно понятными. Отравление может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы болезни «выжидают» по 20-26 часов. Специалисты считают, что самым распространённым летним заболеванием, протекающим по типу пищевых отравлений, является сальмонеллёз.

**Помощь при отравлениях.** Сначала нужно обильно промыть желудок большим количеством слегка подсоленной воды или 2 % раствором пищевой соды. После этого дайте ребёнку измельчённый активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведя его в 100 мл тёплой воды, и «смекту» (1 порошок 3 раза в день). Чтобы избежать обезвоживания организма, понадобится физиологический раствор (глюкозо-солевой) и, обязательно, много жидкости.

### **ИГРЫ НА ВОДЕ**

Сейчас практически на каждой даче, где есть ребёнок, есть и бассейн. Некоторые родители думают, что надувное чудо – это не море с волнами и глубокими местами, поэтому спокойно оставляют своё чадо плескаться самостоятельно, чем очень рискуют, ведь, чтобы захлебнуться, малышу много воды не нужно.

Если ребёнок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то тёплое и отнести в дом. Если же ситуация критическая, важно соблюдать определённые правила:

- Не держите пострадавшего ребёнка за голову, подхватите его под мышки.
- Обратите внимание на цвет кожи. Если он «синюшный», значит, в легких ребёнка вода, если бледный – малыш быстро потерял сознание, и вода в лёгкие не попала.
- Попробуйте удалить жидкость из дыхательных путей. Стоя на одном колене, уложите ребёнка на своё согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребёнку рот и плавно надавите рёбра на спине. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное вытекание воды, переверните ребёнка на спину и сделайте искусственное дыхание.
- Вызовите скорую помощь.

***Будьте бдительны.  
Безопасного лета вам и вашим малышам!***

Подготовила воспитатель Белошицкая И.В.  
(использованы материалы Интернет-сайтов и медицинских справочников).