

## **Безпека дитини влітку.**

Літо - пора відпусток та канікул, його чекають і дорослі, і діти, але саме влітку зростає вірогідність різних нещасних випадків, отруєнь, травм, укусів комах, сонячних опіків і т.д. Ось кілька рекомендацій, які допоможуть уникнути багатьох неприємностей.

### **Сонячні опіки, укуси комах.**

За статистикою самим небезпечним літнім місяцем є липень. Найвірогіднішим часом для нещасного випадку - недільний вечір. Найбільш беззахисний вік - діти від одного до двох років.

З незрозумілих причин дітей завжди ваблять місця і предмети, які потенційно небезпечні для здоров'я, а іноді і життя - канави, водойми, багаття, колючі чагарники, отруйні рослини, автотраси, високі сходи, будови та інше. Батьки повинні враховувати все це і завжди бути напоготові, не залишати дитину без нагляду. Якщо вирушаєте у відпустку з дитиною, обов'язково візьміть з собою аптечку.

## **Сонячні опіки.**

Влітку ми багато проводимо часу на сонці, забуваючи про небезпеку сонячних опіків і тепловому ударі. Слід придбати ще до настання спеки дитячий сонцезахисний крем, який обереже шкіру дитини від надлишку ультрафіолету.

Адже сонячні опіки не так вже й нешкідливі, як багато хто думає. Сонячні опіки призводять до передчасного старіння шкіри, розвитку алергії до сонячних променів, до зниження зору і навіть до онкологічних захворювань.

**Захист дитини від сонячного опіку та теплового удару:**

- Одягайте на голову дитини панамку при виході з будинку.
- До півроку наносити сонцезахисний крем на шкіру дитини не можна, тому не залишайте дитину під прямими сонячними променями.
- Для дитини старше шести місяців потрібен крем від засмаги, з фактором захисту не менше п'ятнадцяти одиниць.
- Захисний крем слід наносити на відкриті ділянки шкіри, щогодини. І обов'язково кожен раз після купання, навіть у хмарну погоду.
- Пам'ятайте, що дитині потрібно періодично прохолоджуватися в тіні.

- З 10:00 до 15:00 припадає пік активності ультрафіолетових променів А і В, в цей період загоряти не слід.
- Термін перебування дитини на сонці не повинен перевищувати 30 хвилин перші п'ять днів.
- Перебуваючи на спеці, дитина повинна багато пити.
- Якщо дитина все-таки отримала сонячні опіки, його слід загорнути в рушник, змочені водою, а вдома обітріть його розчином оцту і води у співвідношенні 50 на 50.
- Так само влітку підвищується ризик термічних опіків. Тому сидячи біля багаття, будьте вкрай обережні.

## **ЛІТО І БЕЗПЕКА НАШИХ ДІТЕЙ**

### **Харчові отруєння**

Влітку мало хто з батьків утримується від спокуси напоїти малюка парним молоком або пригостити його немитими ягодами з саду, овочами з городу. Парне молоко дуже шкідливо для маленьких дітей, оскільки на відміну від молока, що пройшло теплову обробку і стерильно запаковано, воно може викликати не тільки кишкові розлади, а й інфекційні захворювання. Такі ягоди, як полуницю, малину та суницю необхідно мити особливо ретельно. Немита чи погано промита зелень “зі свого городу” може привести до розвитку у дитини ієрсиніоза, відомого також під назвою “псевдотуберкульозу” або “мишачої лихоманки”. Навіть звичайні для дитини продукти харчування в спекотну пору року швидко псуються, а термін їх зберігання скорочується. Неприпустимо поїти дитину сирою водою, навіть джерельною або після очищення через фільтр.

### **Як уникнути харчового отруєння**

Мийте руки до і після того, як доторкнулися до їжі

Гарячу їжу слід розігрівати й подавати в гарячому вигляді. Готуйте м'ясо і молочні продукти при температурі не нижче 70 градусів

Швидкопсувні продукти можна тримати при кімнатній температурі (близько 20 градусів) не більше 2-х годин

Якщо у спеку ви вирушили на пікнік, то час зберігання продуктів знижується до однієї години

Після зіткнення з сирим м'ясом посуд необхідно вимити самим ретельним чином, а обробну дошку краще відтерти жорсткою губкою

Під час приготування і розігрівання їжі в мікрохвильовій печі періодично помішуйте її або пробуйте, взявши продукт з різних місць, тому що температура в мікрохвильовій печі розподіляється недостатньо рівномірно

Перегрітий автомобіль перетворюється на справжній інкубатор мікробів. Продукти можна тримати в машині не довше, ніж час танення морозива.

### **Переломи і вивихи**

Для маленьких дітей характерні переломи по типу “зеленої гілочки”. Просто кістки у дітей настільки гнучкі, що швидше “розщеплюються”, ніж “переламуються”. На жаль, не всі переломи можна визначити відразу. Іноді проходить якийсь час, поки батьки

запідозрять, що у дитини зламана кістка. До ознак перелому кісток руки (найбільш частим) належать: біль, втрата рухливості, втрата сили, зміна форми. Постарайтеся знерухомити пошкоджену кінцівку за допомогою “шини” або простого хустки і скоріше доставити дитину до лікаря. Аналогічні дії рекомендуються при підозрі на вивих. Після іммобілізації перелому або вивиху негайно зверніться до найближчого медпункту. Самолікування неприпустимо!

### **Подряпини і садна**

Допитливі малюки пізнають навколишній світ фізично, тому важко уявити собі, щоб дитина росла без подряпин і саден, шишок і синців. Місця порізів та подряпин важливо своєчасно промити, зупинити наявні кровотечі, прикласти холод до синців або шишки, змастити поранення зеленкою або відповідної маззю, накласти чисту пов'язку або пластир. Не менш важливо заспокоїти засмучену і налякану дитину, втішити її і “полікувати”. Не потрібно надмірно метушитися і переживати через отримані дитиною садна. Ваше занепокоєння неминуче передасться дитині. Дійте впевнено і спокійно, тоді вона теж заспокоїться.

### **УКУСИ КОМАХ**

Зробити після укусу міцний розчин харчової соди і періодично обробляти свербляче місце.

Змащувати укуси спиртовою настоянкою календули, борним спиртом, томатним соком.

Зробити холодну примочку.

При множинних укусах прийняти антигістамінний засіб.

В похідній аптечці чи на дачі неодмінно слід тримати антигістамінний препарат, феністил або фукорцин (знімають свербіж і навіть усувають опіки кропиви).

### **Народні методи при укусах комарів:**

1. Обробити сметаною або кефіром.
2. Прикласти до місця укусу листок черемхи або подорожника.
3. Змастити уражене місце кремом «Рятівник».

Гарного сімейного відпочинку вам!