

**Лето** – очень благоприятное время для оздоровления ребёнка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше: длительные прогулки, выезд на дачу с родителями, на отдых в лес и на водоёмы.

### **В чём же опасность прогулок на свежем воздухе?**

Давайте вспомним некоторые опасные моменты для детей в летний период:

- *кишечные инфекции*
- *тепловой, солнечный удар*
- *несчастные случаи на воде*
- *укусы насекомых.*
- *отравление ядовитыми грибами и растениями*



### **ОСТОРОЖНО: БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!**

Тёплая летняя погода способствует быстрому размножению болезнетворных бактерий.

Не забывайте обязательно тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

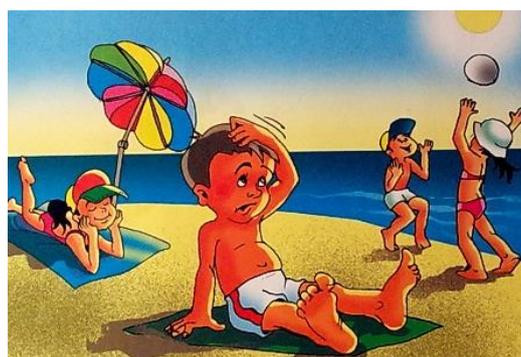
Приучайте ребёнка к правилам личной гигиены: мыть руки с мылом после прогулки, перед едой,

после посещения туалета. Обязательно осуществляйте контроль за тем, как ребёнок моет руки. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания.

### **ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.



При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его. Купание – прекрасное закаливающее средство.



### **ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ!**

Родители, помните: вы отвечаете за жизнь и здоровье своих детей!

Не оставляйте их без присмотра, если вы отдыхаете около воды!

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать

это детям.

Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено. Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!

Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду в местах с неизвестным дном.

Старайтесь держать ребёнка в поле своего зрения, когда он находится в воде.

Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.

Строго контролируйте нахождения ребёнка в воде, чтобы избежать переохлаждения.

### **ОСТОРОЖНО: НАСЕКОМЫЕ!**

Для детей опасны укусы пчёл, ос, комаров.

При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. Если у ребёнка на укус возникает аллергическая реакция – необходимо немедленно обратиться к врачу (дать препарат противоаллергического действия). Во время прогулок в лес одежда



должна тщательно закрывать всё тело, чтобы обезопасить себя и ребёнка от укуса клеща. После посещения леса необходимо тщательно осмотреть тело, голову, чтобы убедиться в отсутствии насекомого. Если всё-таки вы обнаружили клеща, необходимо срочно обратиться в медучреждение. Удалять клеща самостоятельно **ОПАСНО!**



## **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ**

Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребёнка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребёнка, так как лес может таить в себе опасность. Расскажите ребёнку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Во время прогулки в лес покажите ядовитые растения и грибы «в живую». Объясните, что надо быть осторожным, нельзя пробовать всё подряд (ягоды травинки).

Напоминайте ребёнку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями. Но что делать, если он чем-то увлётся и не заметил, как заблудился?

Объясните ребёнку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте. Малыш должен твёрдо знать, что его обязательно будут искать.

## **ПОМНИТЕ!**

**Отдых – это хорошо! Неорганизованный отдых – плохо!**

**Солнце – это прекрасно! Отсутствие тени – плохо!**

**Купание – это хорошо! Многочасовое купание – плохо!**

*Главная задача родителей – максимально обеспечить защиту своего ребёнка не только дома, но и за его пределами, а также быть готовыми оперативно отреагировать на любые возникшие проблемы.*

**Желаем вам интересного лета, хорошего настроения и здоровья!**