РЕКОМЕНДАЦИИ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД:

Безопасность на воде

• не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах;

• отпускайте детей  в воду только в плавательном жилете или нарукавниках;

• не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их "топят", такие развлечения могут окончиться трагедией;

• не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам;

• контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения;

• во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами;

• находясь у воды, помните о собственной безопасности и безопасности ваших детей!!!

Осторожно – Солнце!

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, детям необходимо  обеспечить достаточный питьевой режим (бутилированная вода, несладкие соки, морсы и др.).

Безопасность на дороге

• необходимо учить детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться;

• находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом;

• не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его переходить дорогу, не глядя по сторонам;

• учите ребенка смотреть! У него должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма;

• начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились;

• учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту;

• учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль;

• твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу;

• выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

Меры профилактики укусов клещей

• На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.

• Надевайте головной убор или используйте капюшон.

• Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).

• Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.

• Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.

• Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.

• Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.

• При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

Что делать, если укусил клещ:

Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса);

• При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии;

• При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний;

• Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом;

• В любом случае обратитесь к врачу;

• В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

Основные причины:

• Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

• Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

• Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.

• Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).

• Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:

• Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.

• Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.

• Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

• С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.

• Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.