



ЛЕТО

Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- ☛ выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- ☛ необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- ☛ наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- ☛ в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загарать, а посидеть в тени;
- ☛ даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.



- ☉ ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или деревом;
- ☉ одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду;
- ☉ на жаре ребенок должен много пить.

Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите его раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



Укусы насекомых



С наступлением лета появляется много различных сезонных насекомых.

Если бабочки, кузнечики и стрекозы совсем безобидны, гораздо менее приятны их «кусачие» собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и др.

Справиться с ними в помещении можно с помощью фумигатора. Для детской комнаты предпочтительнее фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок ребенка выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих «агрессоров» на несколько часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



Пищевые отравления



Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».

Как избежать пищевого отравления:

- 🍎 мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи;
- 🍎 горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде;
- 🍎 готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов;
- 🍎 скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике не более 2х часов;
- 🍎 после соприкосновения посуды с сырым мясом, посуду следует вымыть тщательным образом;



- 🍎 во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее и пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется неравномерно.



Что должно быть в домашней аптечке?

- ❶ Жаропонижающие средства. Для снижения температуры, а также в качестве обезболивающего лучше применять препараты на основе парацетамола;
- ❷ обычный спирт для обтирания тела ребенка при повышении температуры;
- ❸ грелка, которая используется не только для согревания, но и для охлаждения;
- ❹ антигистаминные препараты, они потребуются при аллергических реакциях;
- ❺ перекись водорода в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после нетяжелых травм - порезов, царапин и др.
- ❻ раствор бриллиантовой зелени или попросту «зеленка» применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров;
- ❼ смекта пригодится при кишечных расстройствах;
- ❽ регидрон используют при лечении поносов, чтобы не было обезвоживания организма;
- ❾ крем-бальзам «Спасатель», в его состав входит арника, незаменимая при ушибах, царапинах, укусах насекомых и нетяжелых ожогах;
- ❿ медицинский бинт, вата, набор пластырей различного размера, ножницы.

В домашней аптечке должно быть все необходимое для оказания первой помощи ребенку!

