

Консультація для батьків

БЕЗПЕКА ВЛІТКУ



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Літній період несе в собі не лише радість канікул, можливість засмагати і купатися, але і високі ризики для дітей.

Пов'язано це з багатьма факторами.

Влітку діти їдуть відпочивати в дитячі табори, в село до бабусь, ходять купатися на річку і грати в лісі, все це в комплексі з високою активністю сонця, комахами і що швидко їжею несе різні загрози.

Забезпечити безпеку дітей влітку в першу чергу завдання батьків. Навіть якщо ви влітку відправляєте кудись дитину, то забезпечте його засобами захисту, обговоріть з ним техніку безпеки, подбайте про регулярний зв'язок і проконсультуйте тих, хто буде доглядати за вашим чадом про нюанси його поведінки і особливості організму.



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ТРАВМ

При занятті активними видами спорту: їзда на скейті, роликах, велосипеді - забезпечте дитині надійний захист вразливих місць. Для цього треба використовувати шолом, наколінники, налокітники, захист долонь. При їзді на роликах звертайте увагу на те, щоб вони надійно фіксували кісточку, яку дитина може вивихнути. Намагайтеся купувати спортивні товари від надійних виробників, особливо це стосується травматичних видів спорту.

Навчіть дитину техніці правильного падіння в критичній ситуації або зверніться до інструктора.

При використанні будь-якого спортивного інвентаря стежте, щоб він був справний і відповідав віку дитини.

Наприклад, якщо дитина їздить на велосипеді, то рама повинна бути хоча б на 7 см нижче, ніж висота паху дитини.

Це необхідно для того, щоб уникнути небезпечних травм пахової області. Висота сидіння велосипеда повинна бути така, щоб дитина могла нормально дотягуватися прямою ногою до педалі в нижньому положенні, при цьому його ступня повинна стояти на ній середньою частиною. Завжди звертайте увагу на якість захисту ланцюга, щоб туди не потрапила штанина - це може привести до травми.

На око виявити у дитини перелом не так то й просто навіть фахівцеві. У дітей кістки ще дуже гнучкі і тому часті випадки мікророзщеплень і мікротріщин.

Тому якщо дитина досить сильно травмувався, то краще якомога швидше показати його травматологу.

Переломи у дітей можуть супроводжуватися болем або проходити майже безболісно, може відзначатися втрата сили і рухливості в ушкодженому місці, а також зміна її форми.



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

СОНЯЧНА АКТИВНІСТЬ

У сонячний день завжди надягайте дитині головний убір. Коли на небі хмари, беріть головний убір з собою. Орієнтовно з 10:00 до 16:00 найбільша активність сонця, тому в цей час намагайтеся, щоб дитина не перебувала довго під впливом його прямих променів. Час перебування під сонцем строго індивідуально для кожної дитини, воно багато в чому залежить від віку, здоров'я і будови шкіри. Обговоріть це питання зі своїм лікарем. Але в будь-якому випадку, як і дорослий, дитина повинна поступово звикати до сонця, і кожен день треба збільшувати час його перебування на сонці..

Це дозволить уникнути сонячних опіків.



Сонцезахисні засоби наносите хвилин за 15-20 до виходу на вулицю і після купання. Застосовуйте захист рівня SPF-20 або SPF-30, при цьому намагайтеся використовувати максимально безпечні засоби, дозволені для застосування дітям.

Дошкільнятам краще наносити захисний крем або молочко, вони більш жирні, ніж інші засоби. А спреї, гелі та муси можуть сушити шкірний покрив. І не забувайте, що нанесення крему не скасовує норми перебування під прямими променями, краще уникати періоду з 10:00 до 16:00 годин. Залежно від регіону та пори року він може бути відкорегований з 11:00 до 17:00 годин.

Носіть з собою багато води і давайте дитині багато пити. Уникайте солодкої води, вона викликає ще більшу спрагу.

Слідкуйте за дитиною, щоб вона не перегрілась і не обгоріла, при перших ознаках почервоніння шкіри виведіть в тінь.

Намагайтеся більше гуляти в тінистих місцях, використовуйте вільний бавовняний одяг. Завжди тримайте в аптечці засіб від опіків. Якщо ви захищаєте очі дитині сонцезахисними окулярами, то застосовуйте якісні моделі зі склом, дешеві підробки з пластику можуть завдати великої шкоди.

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

НЕБЕЗПЕЧНІ КОМАХИ

Від укусів кліщів допоможе захиститися головний убір, завжди надягайте його дитині, коли йдете в ліс або парк. Також при високій небезпеки укусу кліща, бажано, надягати одяг, що закриває ноги і руки.

Застосовуйте спеціальні засоби з відлякування комах, але намагайтеся уникати нанесення на дитину отруйних спреїв, краще носите з собою серветки репеленти, які відлякуватимуть комах.



Уникайте контакту з осами, бджолами, джмелями і шершнями їх укуси болючі і можуть викликати алергічну реакцію і навіть завдати дитині психологічну травму. Тримайте в аптечці засіб для лікування укусів комах.



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

БЕЗПЕКА НА ВОДІ

Не ігноруйте правила поведінки на воді і не дозволяйте робити це дітям. Не купайтеся з ними в місцях, де це заборонено. Не запливайте за буйки, не стрибайте у воду зі скель або в місцях з невідомим дном.

Намагайтеся тримати дитину в полі свого зору, коли вона знаходиться в воді. Для дітей, які погано плавають, застосовуйте спеціальні засоби безпеки, надувні нарукавники або жилети. Строго контролюйте знаходження дитини у воді, щоб уникнути переохолодження.

Після купання в солоній воді необхідно зполоснутися в прісній.

Якщо досить дорослі школярі самі йдуть купатися, то намагайтеся щоб вони ходили в безпечні місця, де є пост рятувальника і медсестра.

Навчіть дітей не тільки плавання, а й правилам поведінки в критичних ситуаціях, поясніть небезпеку вирів, судом, великих хвиль, сильних течій і т.д.

Навчіть азам техніки порятунку потопаючих, якщо ви не можете зробити це самі, то сходіть до інструктора з плавання.



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ВЛІТКУ

УНИКАЄМО ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

Привчіть дитину мити руки перед кожним прийомом їжі або хоча б ретельно витирати їх вологими серветками.

Не вживайте на спеці швидко псуються, особливо м'ясо, яке може перетворитися на отруту вже після 20 хвилин перебування на сонці.



Намагайтеся вживати більше овочів, фруктів і ягідів.

Мийте їх ретельно, перед тим як вжити в їжу.

Намагайтеся не купувати фрукти, які ще по сезону не повинні продаватися. Як правило, це продукти, вирощені з великим додаванням хімічних речовин, що стимулюють ріст, вони дуже небезпечні для здоров'я і можуть викликати сильне отруєння. В аптеці завжди тримайте засоби лікування отруєнь

