

# Лето и безопасность детей — 9 летних опасностей подстерегающие детей

---

*Летом детишки большую часть свободного времени проводят на улице. Для родителей наступает непростое время, когда всё чаще возникает необходимость заглядывать в домашнюю аптечку. Активные летние игры порой сопряжены с неприятными последствиями – различными травмами, ссадинами, царапинами и синяками. Давайте рассмотрим 9 опасностей, которые подстерегают детей в период летних каникул, и узнаем, как родители могут защитить своего ребёнка?*

## 1. Шлем для защиты головы

Самой частой причиной травматизма у детей являются случайные падения. Обычно ребятишкам удаётся отделаться незначительными ссадинами и царапинами. Однако езда на велосипеде и катание на роликах – развлечения, во время которых дети могут во время падения сильно удариться головой. Снизить риск получения серьёзной травмы головы на 85% поможет шлем. Позаботьтесь, чтобы он подходил ребёнку по размеру.

Напоминайте детям, чтобы они обязательно использовали шлем и другие защитные приспособления во время езды на велосипеде и катания на роликовых коньках. Если у вас уже имеется шлем с прошлого года, хорошенько осмотрите его на наличие трещин и проломов. Повреждённый шлем уже не сможет обеспечить надёжную защиту, лучше купить новый.

## 2. В каком состоянии находится спортивный инвентарь детей?

Шлем – не единственное средство защиты ребёнка во время активного отдыха. Убедитесь в том, что весь спортивный инвентарь находится в хорошем рабочем состоянии и подходит детям по размеру. Детишки очень быстро растут, поэтому прошлогодний велосипед или роликовые коньки могут оказаться малы для них. Прежде чем начать снова пользоваться велосипедом, осмотрите его раму на наличие повреждений, отрегулируйте высоту сидения и руля по росту ребёнка. Также необходимо подтянуть гайки и смазать подвижные части велосипеда. Убедитесь, что роликовые коньки не стали ребёнку малы.

### **3. Как избежать теплового удара и обезвоживания?**

Хотя тепловой удар представляет большую опасность для детей, её легко упустить из вида. Во время сильной жары ребёнку нужно восполнять потерю жидкости в организме, чтобы избежать теплового удара. Напоминайте детям всегда брать с собой на прогулку бутылочку воды. По словам педиатров, во время активных игр

пить нужно каждые 20 минут по стакану воды

Обеспечить защиту от теплового удара поможет светлая одежда из натуральных тканей. На голову обязательно нужно надевать панаму или кепку светлых цветов. Чтобы не перегреться, во время жары лучше играть в тенистых местах.

### **4. Сделайте недоступными химические средства и лекарства**

Во время каникул дети часто бывают дома одни, когда родители уходят на работу. У них появляется возможность беспрепятственно осматривать каждый уголок квартиры. Играя в исследователей или учёных есть риск что детишки в своих играх могут использовать различные химические вещества и лекарства, находящиеся дома. Чтобы этого не произошло, лучше заранее заблокировать доступ к ядовитым веществам — моющим и чистящим средствам, инсектицидам, лекарствам.

Найдите безопасное место для хранения химических веществ куда дети не смогут добраться. Лучше, если это будет какой-то закрывающийся шкаф, ключ от которого родители должны держать у себя. Не лишним будет разъяснить ребёнку насколько опасно играть с ядовитыми веществами. Обеспечьте маленьких экспериментаторов безвредными материалами для их игр.

### **5. Не спускайте с детей глаз у воды**

Утопление – вторая по частоте причина смертности детей в возрасте от года до 14 лет. Это должно заставить вас задуматься. Ваша обязанность как родителя научить ребенка плавать. Это является минимальной гарантией того, что в случае чего ребенок может продержаться на воде какое-то время, пока к нему не подоспеет помощь. Даже если ребенок отлично плавает, вы или воспитатель должны быть все время рядом и постоянно держать вашего ребенка в поле зрения.

Взрослые обязаны рассказать ребёнку как нужно вести себя у водоёма и в воде, объяснить, почему опасно баловаться во время купания. Нельзя разрешать детям купаться в неизвестных водоёмах, необорудованных пляжах, заплывать за буйки.

### **6. В порядке ли ваша аптечка?**

Перед началом летних каникул стоит заглянуть в свою домашнюю аптечку и проверить, есть ли в ней всё необходимое. Рекомендуем проконсультироваться у педиатра, какие

средства и препараты обязательно необходимо иметь под рукой, так как те же водительские аптечки не всегда укомплектованы тем, что может понадобиться ребёнку. Если ваше чадо страдает каким-то особым заболеванием, позаботьтесь о наличии средств первой помощи в экстренной ситуации.

Не забудьте обновить уже имеющуюся аптечку – пересмотрите все лекарства, убирая те, что просрочены, а вместо них купите новые. Проверьте, сохранились ли инструкции к имеющимся препаратам, они всегда должны лежать в упаковке от лекарств.

## **7. Защитите ребёнка от насекомых**

Ещё несколько лет назад насекомые не создавали столько неудобств, как сейчас. В связи с мутацией вирусов, переносчиками которых являются насекомые, даже комариные укусы всё чаще сопровождаются сильной аллергией и отёчностью. Что уж говорить об укусах мошек, ос, а тем более, клещей, которые представляют серьёзную опасность — ведь эти насекомые способны стать причиной смертельного заболевания – энцефалита. Чтобы защитить детей от укуса клеща во время прогулок в лесистой местности, одевайте закрытую одежду и головной убор. Возвращаясь домой, тщательно осматривайте голову и тело ребёнка – нет ли признаков укусов. Некоторые пауки и гусеницы тоже опасны – они выделяют ядовитые вещества вместе со слюной.

Хорошую защиту обеспечивают репелленты – спреи и кремы, отпугивающие насекомых. Используя их для детей не перестарайтесь, всё-таки это химические вещества. Репелленты производятся с различной степенью концентрации – 10% и 30%. Их различие не в эффективности спрея или крема, а в продолжительности действия. Если вы отправляетесь на непродолжительную прогулку, используйте репелленты с концентрацией 10%, они действуют на протяжении 2 часов, тогда как 30% спреи могут работать до 5 часов. Детям, склонным к аллергическим реакциям, не рекомендуется наносить на кожу подобные химические вещества, поэтому лучше воспользоваться натуральными средствами – лимоном, эвкалиптом, гвоздикой или лавандой. Насекомые не переносят запах этих растений

## **8. Солнечные ожоги**

Начиная с 10 часов утра до 16 часов солнечные лучи особенно активны. Длительное пребывание под ними может привести к сильным ожогам, особенно в начале июня. Чтобы уберечь от них нежную кожу своих детей, старайтесь правильно подбирать одежду – отдайте предпочтение натуральным тканям – хлопку, ситцу. Хорошо, если наряд прикрывает большую часть тела. Обязательно наличие панамы или шляпки. Не стоит пренебрегать и солнцезащитными средствами. Каждые 2 часа используйте детские кремы с уровнем защиты SPF 15 и выше.

## **9. Детское автокресло.**

В наше время мы с вами наблюдаем и в СМИ и порой видим сами, к сожалению, на дорогах аварии, где зачастую погибают дети. Нашей задачей является, как можно раньше начать объяснять нашим детям об опасностях, которые их подстерегают на дороге.

Детское автокресло – самый надежный способ обезопасить ребенка. Усадив его в кресло и пристегнув штатным ремнем, можете смело отправляться в путешествие. Вы тем самым создали безопасные условия для ребенка.