

Советы родителям. Как сохранить жизнь и здоровье школьника во время летних каникул.

Безопасность детей во время летних каникул.

Как сохранить ребенку жизнь и здоровье во время летних каникул?

Врачи выделяют три пика детского травматизма, наибольший из которых приходится на май. Второй — последние десять дней августа и сентябрь, третий — первая половина января, зимние каникулы.

С первыми теплыми днями дети вырвались на улицу после учебных занятий, и что называется еще не вошли в колею, внимание рассеяно. А тут — беготня с друзьями, «поиск приключений». Травматичны даже неорганизованные занятия спортом — дворовый футбол, велосипеды и ролики. Заглянем в палату хирургического отделения. Один мальчик свалился с «тарзанки», другой полез на грудку бетонных плит, одна из которых не выдержала, рухнула и придавила ему спину. Сосед по палате упал с груши и получил переломы, другой лежит с вывихом бедра, он пытался остановить движущиеся качели.

Существует примерно 150 травмоопасных для детей ситуаций. Но как уберечь детей от опасности? Запретить бегать или лазать невозможно — это противоречило бы самой природе. Но ребенка необходимо обучить, подготовить, и это — дело в первую очередь родителей. И задача взрослых заключается в том, чтобы, во-первых, эти опасности предвидеть и предупредить, а во-вторых, передавать этот опыт детям. Учите ребенка правильно группироваться при падении, безопасно «общаться» с качелями. Подходить к ним сбоку, не вставать у качелей на пути. Упав с качелей, надо отползти «по-пластунски» на 2-3 метра и лишь потом подниматься. Если вы купили сыну или дочке велосипед первые шаги делайте вместе. Покажите, как держать корпус, ставить ноги, тормозить, научите ездить медленно. То же самое — с роликами, не жалейте денег на защитную амуницию, существующую вовсе не для красоты. И залезать на дерево можно, но далеко не на всякое: у дуба или березы ветви прочные, а у ольхи очень хрупкие.

При познании мира со всеми его опасностями главное – не запрещать, а научить, чтобы ребенок предвидел опасность, умел понять, оценить и, следовательно, избежать ее.

Чтобы избежать неприятных простудных заболеваний, нужно соблюдать следующие правила летней безопасности.

Не допускайте переохлаждения и перегревания. Незакаленные дети часто болевают после купания в открытых водоемах, где температура воды ниже 22-23 градусов. Чтобы уменьшить риск простуды, посоветуйте ребенку входить в воду медленно. Сначала надо намочить ноги, затем колени и руки. Одно купание должно продолжаться не более 10-15 минут.

Но слишком перегреваться на солнце тоже не стоит. Помните, солнечный удар наносит серьезный урон всему организму и иммунной системе в том числе.

Еще одна серьезная опасность лета – это кондиционер. Поток прохладного воздуха у ребенка может вызвать появление «простого герпеса» или заболевание верхних дыхательных путей.

Следите за соблюдением режима дня. Хотя бы летом, во время каникул, надо исключать занятия и игры, приводящие к переутомлению и перевозбуждению ребенка. Надо увеличить продолжительность прогулок на свежем воздухе и ложиться спать на час – полтора раньше, чем в течение учебного года.

Разнообразьте рацион. Правильное, разнообразное питание – одно из важнейших условий поддержания здоровья. Помните, ребенку ежедневно необходимы свежие овощи и фрукты, блюда из мяса и рыбы, молочные продукты.

Начните закаливание всей семьей. Летние месяцы для этого – самое подходящее время. Закаливающие процедуры должны быть приятны ребенку, их нужно сочетать с гимнастикой на свежем воздухе и массажем стоп и грудной клетки.

Доверьтесь народным средствам. Для профилактики и лечения летних простуд часто используется фитотерапия – лечение травами. Отвары из шалфея, зверобоя, календулы, подорожника, ромашки используют для полоскания горла, промывания носовых ходов, лечения очагов хронического воспаления. Гуляя по лесу соберите букетик целебных трав – такое природное лекарство еще не раз пригодится вам в холодное время года.

Июнь – рай для кровососов. Первая половина июня – время наибольшей активности клещей. Чем опасен присосавшийся клещ? Эти членистоногие переносят очень много инфекционных заболеваний, но

самые опасные для человека и наиболее распространенные из них – это клещевой энцефалит и боррелиоз.

Как уберечься от укусов клещей?

Очень важно знать, что клещи не падают с деревьев, а поджидают своих жертв в траве, на невысоких кустах и лесных тропинках, поросших травой.

Правильно одевайтесь. Клещи, выжидая жертву, реагируют на движение и запрыгивают на человека, который проходит мимо, а затем ползут по телу вверх. Поэтому очень важно полностью закрываться одеждой. Брюки, заправленные в носки, рубашка заправлена в брюки, ворот у шеи завязан, на руках тугие манжеты, а на голове — головной убор. Особенно важно защитить шею, голову, паховую область и подмышки: здесь кожа самая нежная и аппетитная для паразитов.

Клещ — существо довольно медлительное и привередливое — с час может бродить по телу, выискивая место покомфортнее. Так что, если осматривать себя и близких каждые 20 минут, вполне можно избежать «укуса». Если вы правильно оделись, клещ останется где-то на одежде, и вы его заметите — он похож на маленького коричневого паучка.

Помните, что вы могли принести клещей в дом на одежде, поэтому не заносите уличные вещи в жилые комнаты.

Используйте защитные спреи и кремы от насекомых.

Что делать, если клещ все-таки присосался? Если вы обнаружите на ребенке присосавшегося клеща, не теряйте времени, вытаскивайте его как можно быстрее. Очень распространено заблуждение, что членистоногого надо смазать маслом или мазью. Делать этого ни в коем случае нельзя. Когда вы перекрываете клещу кислород, он выделяет гораздо больше слюны, и вероятность заражения повышается.

Лучше возьмите нитку, сделайте из нее петельку и накиньте ее, как лассо, на тельце клеща как можно ближе к хоботку. Затянув петлю, попытайтесь перевернуть членистоногого на спину и выкручивающими движениями вытащить из кожи. То же самое можно проделать и с помощью пинцета. Обработать место «укуса» любым дезинфицирующим раствором, приложить вату с мазью и заклеить пластырем на сутки. Удаленного клеща поместите в баночку и отнесите в специализированную лабораторию.