



Солнце

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;

- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;

- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания.

- не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;

- периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;

- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;



Укусы насекомых

Что делать родителям?

Комары – самые многочисленные и неприятные мошки. С одной стороны, их укус практически безболезненный, с другой – детей беспокоит бесконечный зуд. Как результат – расчесы, в которые попадает грязь и микробы, а отсюда воспаления и нагноения.

Муравьи, хоть и маленькие, но кусаются больно. Вреда от их укусов практически нет, но боль может сильно беспокоить детей.

Раны от укусов слепней могут воспаляться и нагнаиваться, поэтому их нельзя оставлять без внимания. Пчелы и шмели кусают так, что детки часто плачут от боли. К тому же эти насекомые оставляют в коже свое жало, усыпанное мелкими зубчиками, травмирующими кожу. Чем дольше оно находится в теле ребенка, тем больше яда поступает в организм.

Наибольшую опасность представляют осы. Укус этого насекомого может причинить не только сильную боль, но и вызвать аллергическую реакцию вплоть до анафилактического шока.

При укусе клеща настоятельно рекомендуем вам не вырывать насекомое, а незамедлительно обратиться ко врачу.





Осторожно клещи!

Чтобы защитить себя от присасывания клещей и заражения необходимо соблюдать следующие правила:

1. При посещении леса одеваться таким образом, чтобы облегчить быстрый осмотр для обнаружения клещей.
2. Не располагаться на отдых в лесу в затененных местах с высоким травостоем, не садиться и не ложиться на траву.
3. Каждые 10-15 минут проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения клещей.
4. Применять специальные химические средства индивидуальной защиты от клещей, которые продаются в аптеках.
5. После возвращения из леса тщательно осмотреть тело и одежду.
6. Не заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.
8. В случае присасывания клеща, как можно быстрее удалить его, для чего необходимо обратиться за медицинской помощью.
9. Наиболее эффективным средством профилактики клещевого энцефалита является вакцинация.



Отравления

У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немывтыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. Для более «взрослых» деток такое молоко не представляет опасности, а у малышек может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

Чтобы Ваш малыш не получил пищевое отравление летом старайтесь придерживаться следующих правил:

- нельзя поить кроху сырой водой, даже очищенной через фильтр. Перед употреблением ее лучше прокипятить. - всегда тщательно мойте ягоды, овощи и фрукты из огорода;

- на жаре всем продуктам свойственно быстро портиться. Скоропортящиеся продукты нужно съесть в течение 1-2 часов, если они лежат не в холодильнике.

- мойте руки перед каждым приемом пищи, особенно после улицы.





Травмы

Не каждый родитель может сразу и точно определить, когда ребенок сломал кость и просто сильно ушибся. Переломы наиболее часто сопровождаются болью, потерей подвижности, а в месте перелома конечность может изменить форму и др.

Если ребенок сломал кость, незамедлительно окажите ему первую помощь: прежде всего, необходимо обездвижить поврежденную конечность и успокоить ребенка. Постарайтесь обратиться в медпункт как можно быстрее. В таких случаях недопустимо заниматься самолечением! То же самое нужно сделать при вывихе.

Ни одно детство не проходит без царапин, ссадин и ушибов, ведь любопытные малыши стремятся изучить все новые и неизвестные для них места.

Если ребенок порезался, в первую очередь необходимо промыть рану и постараться остановить кровотечение, обработайте зеленкой или другой специальной мазью, наложите стерильную повязку. При ушибах нужно приложить холод к синяку или шишке.

