



Безопасность детей летом

Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары – июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенно привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.





Насекомые

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, стрекозы, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).

В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю).

Остерегайтесь пчел, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги – закрытую обувь.





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.



5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

профилактики кишечных инфекций

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ




- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.


ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- 
- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
 - ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
 - ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- 
- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
 - ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
 - ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.


ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- 
- Опасная зона!
- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
 - ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
 - ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- 
- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
 - ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
 - ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
 - ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.



Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболочки или сарафанчика. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

ДОРОГА ЛЕТОМ

Некоторые климатические особенности сезона:



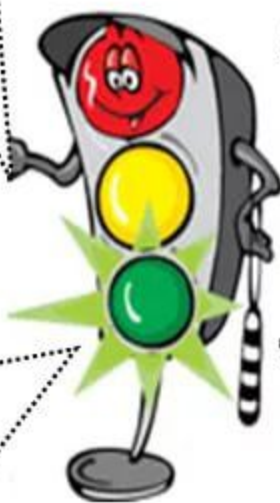
- ✚ длинный световой день
- ✚ дожди
- ✚ туманы

Дорожная обстановка:

- ✚ снижение количества местного транспорта и увеличение приезжих
- ✚ снижение видимости во время дождя, тумана

Возможные транспортные ситуации

- ✚ превышение скоростного режима
- ✚ незнание приезжими водителями местности
- ✚ заносы на скользкой дороге
- ✚ внезапное появление детей на дороге



Возможные опасные ситуации с детьми:

- ✚ подвижные игры во дворе, у дорог
- ✚ переход дорог
- ✚ игры вечером
- ✚ катание на велосипедах, мопедах, скутерах
- ✚ посещение магазинов, внешкольных учреждений
- ✚ появление на загородных шоссе

Отрицательные факторы, влияющие на детей:

- ✚ отсутствие контроля взрослых в течение дня
- ✚ длительное пребывание детей на улице
- ✚ активная дворовая жизнь
- ✚ ослабленное внимание во время подвижных игр
- ✚ адаптация к новым условиям во время отдыха вне дома



О предупреждении ОЖКИ

Дизентерия, брюшной тиф и другие желудочно-кишечные заболевания ОПАСНЫ. Источником заражения является больной, переболевший или здоровые носители.

Возбудители этой инфекции передаются через загрязнённую микробами пищу, фрукты, овощи, ягоды, воду и руки.

Роль мух при этом весьма велика.

ПОМНИТЕ, что соблюдение самых простых гигиенических правил уберёжет вас от заболевания.

Эти правила хорошо известны всем, их соблюдение обязательно.

ПОМНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА!

Тщательно следите за чистотой рук. Не забывайте мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета. Соблюдайте чистоту в квартирах и в местах общего пользования. Ежедневно убирайте помещения с моющими средствами. Закрывайте вёдра с мусором. Особенно тщательно предохраняйте от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки: сметану, масло, сыр, хлеб. Молоко пейте только кипячёным. Овощи, фрукты, ягоды можно употреблять в пищу только тщательно промытыми проточной водой и кипятком. При выезде из города, в походе нельзя употреблять воду для питья из случайных источников. Купаться только на специально организо-ванных пляжах.

При проявлении расстройства кишечника немедленно обращайтесь к врачу.

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ САМИ!



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, которые проявляются высокой температурой, тошнотой, рвотой, многократным жидким стулом.

Как происходит заражение?

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источники инфекции:

больные и бактерионосители.

Чтобы не допустить заболевания, необходимо:

- строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, приготовлением пищи, после прихода с улицы;
- не покупать продукты питания в неустановленных местах торговли. Требовать удостоверения качества на продаваемую продукцию;
- соблюдать сроки и правила хранения продуктов;
- перед употреблением овощи и фрукты тщательно промыть кипяченой водой;
- не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог). Использовать раздельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду);
- защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами;
- не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

Внимание!

- Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Вода может явиться причиной многих инфекционных заболеваний. Не пейте воду из случайных источников, употребляйте только прокипяченную водопроводную или бутилированную воду.



Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями.



Чем занять детей летом?

Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки. Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.





Осторожно: Ядовитые грибы!

При любом отравлении грибами необходимо срочно вызвать врача или отвезти пострадавшего в больницу. Пока не прибудет врач, больного нужно положить в постель. До наступления полного выздоровления рекомендуется постельный режим.

Первая помощь:

До прибытия врача пострадавшему нужно давать пить мелкими глотками соленую холодную воду. Это в определенной мере ослабляет тошноту, тяжелую рвоту. Кроме того, рекомендуется принимать холодный крепкий чай или кофе, а также мед и молоко. Спиртных напитков давать не следует, так как спирт облегчает всасывание грибных ядов. Крайне необходимо положить грелки на живот и к ногам больного.

Остатки не съеденных грибов и их очистки надо оставить для лабораторного исследования.





Травмы

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

Если ребенок сломал кость, немедленно 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 вещи.

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 опухшему месту или шишке.

