

Безопасные каникулы летом!

Лето-пора веселья и беззаботности, пора новых впечатлений. У детей увеличивается количество свободного времени, которое они часто проводят без должного контроля со стороны взрослых, что может привести к угрозе жизни и здоровья детей, совершению правонарушений. Чтобы дети хорошо отдохнули, поправили здоровье, не совершили противоправных действий, родителям (законным представителям) рекомендуется: - провести с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь; - решить проблему свободного времени ребенка. Помните, что в ночное время (с 23.00 до 06.00 часов в летнее время) детям до 16 лет законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых.

Общие правила безопасности детей на летних каникулах

Опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара;
- приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;
- мойте овощи и фрукты перед употреблением;
- обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль;
- расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, кататься на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании;
- важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период;
- не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых;
- соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания;
- кататься на велосипеде или роликах необходимо в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках.

Осторожно – Солнце!

Детская кожа в силу своих особенностей (снижена способность вырабатывать пигмент меланин), очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, детям необходимо обеспечить достаточный питьевой режим (бутилированная вода, несладкие соки, морсы и др.).

Безопасность на воде

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озер, рек, морей. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако, вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

- не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах;
- отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках;
- не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их “топят”, такие развлечения могут окончиться трагедией;
- не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам;
- контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения;
- во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами;
- находясь у воды, помните о собственной безопасности и безопасности ваших детей!!!

Безопасность на дороге

Если вы пошли гулять – вы пешеход. Поехали на велосипеде, скутере, мотоцикле – водитель транспортного средства. Сели в автомобиль, трамвай, автобус – вы пассажир. И для вашей безопасности давно разработаны правила поведения на дороге.

- необходимо учить детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться;
- находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом;
- не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его переходить дорогу, не глядя по сторонам;
- учите ребенка смотреть! У него должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма;
- начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились;
- учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту;
- учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдалеку;
- твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу;
- выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

Безопасность в квартире

- Если звонят в вашу квартиру, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо оттого, один ты дома или с близкими).
- Если пришедший представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.
- Если незнакомец представился сотрудником работником ЖЭУ, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.
- Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь: уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.

- В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.
- Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, газовую плиту.

Безопасность при грозе

- Не выходи из дома, квартиры.
- Закрой окна, двери и дымоходы.
- Отключи от сети радио, телевизор, не пользуйся электроприборами и телефоном.
- Если гроза застала на улице, укройся в ближайшем здании.
- Нельзя находиться на возвышенностях, вблизи крупных металлических объектов, под одиноко стоящими деревьями.
- При отсутствии укрытия необходимо найти низину, сесть на корточки, обхватить голову
 - руками, отложить металлические предметы.
- В лесу необходимо укрыться на низкорослом участке, держаться подальше от пораженных грозой деревьев.
- Нельзя находиться у воды (купаться, ловить рыбу).
- Если ты застигнут грозой на велосипеде, остановись и пережди грозу на расстоянии
 - примерно 30 метров от него.
- При встрече с шаровой молнией не касайся ее и не приближайся, по возможности не двигайся.
- Ежедневно на нашей планете происходят различные чрезвычайные ситуации. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно и требуют от человека незамедлительных и активных действий.
- Формула безопасности гласит:- необходимо предвидеть опасность и, по возможности, избегать ее.

Если ты почувствовал запах газа:

- Не включай свет и не зажигай спички.
- Перекрой подачу газа к плите.
- Открой окна и проветри квартиру.

- По телефону 104 от соседей или с мобильного телефона вне стен квартиры сообщите о случившемся в аварийную газовую службу.
- Помни: пользоваться газовыми плитами детям младше 12 лет **ЗАПРЕЩЕНО!**

Если начался пожар:

- Немедленно вызови спасателей по телефону 101 или 112. Четко сообщите, что и где горит, назови свою фамилию и телефон, другую информацию, которую попросит диспетчер.
- Если возгорание невелико, попробуй самостоятельно справиться с возгоранием, используя подручные средства (плотная мокрая ткань, земля, вода).
- Если пламя продолжает разгораться, немедленно покинь помещение.
- Покидая помещение, закрой все окна и двери – это предотвратит распространение огня.
- Из задымленного помещения выбирайся пригнувшись к полу, прикрывая нос и рот влажным платком, одеждой, сверху накройся влажной плотной тканью, пледом.
- При пожаре запрещается пользоваться лифтом – спускайся по лестнице.
- Если при пожаре ты не можешь выйти из квартиры: Вызови спасателей.
- Прикрывай органы дыхания от дыма влажным платком.
- Если есть возможность, выйди на балкон, плотно прикрыв за собой дверь.
- Если балкона нет, дождись помощи возле окна, подавай сигналы спасателям через окно куском яркой материи или фонариком.

Меры профилактики укусов клещей

- На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.
- Надевайте головной убор или используйте капюшон.
- Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).

- Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.
- Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.
- Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.
- Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.
- При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

Что делать, если укусил клещ:

Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса);

- При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии;
- При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний;
- Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом;
- В любом случае обратитесь к врачу;

- В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

Что делать, если укусила змея:

- Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103;
- При отсутствии дыхания и сердцебиения (пульса), приступить к сердечно-легочной реанимации;
- При отсутствии сознания пострадавшему следует придать стабильное положение на боку;
- В первые 10-15 минут после укуса выдавить яд из ранки. Высасывать яд не рекомендуется;
- Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом, обработать края раны антисептиком (раствором йода, Бриллиантовой зелени, спиртом, одеколоном);
- Наложить стерильную повязку на рану;
- Чтобы замедлить распространение яда в организме, необходимо ограничить подвижность пострадавшего; при укусе конечностей наложить шину;
- Давать пить большое количество жидкости;
- Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

Основные причины:

- Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.
- Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

- Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.
- Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).
- Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:
- Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.
- Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.
- Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.
- С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.
- Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.