

Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:

- Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку головной убор
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
- Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
- На жаре дети должны много пить.
- Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.
- Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте

предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.

- Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как он будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

Царапины и ссадины

Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и "полечить".

Пищевые отравления

Даже обычные для ребенка продукты питания **в жаркое время** года быстро портятся, а срок их хранения сокращается. Как избежать пищевого отравления:

- Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
- Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.

- Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.

- Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше 15 минут.

Что должно быть в домашней аптечке:

Жаропонижающие средства; антигистаминные препараты; перекись водорода в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после нетяжелых травм - порезов, царапин; раствор бриллиантовой зелени, применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров; Смекта пригодится при кишечных расстройствах; крем-бальзам "Спасатель»; медицинские бинты; вата; набор пластырей различного размера; ножницы

Отправляясь на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и медицинский страховой полис ребенка.

Укусы насекомых.

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных "кусачих" насекомых.

Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих "агрессоров" на протяжении нескольких часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать рубашку с длинными рукавами, брюки.

Лето богато детскими травмами и отравлениями.

Детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, высокие лестницы и автотрассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям надо все время быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра.

**Напомним,
номер единой службы спасения – 01,
Клиенты компании «БиЛайн»
должны набрать «01» или «001»,
абонентам «МТС» и «Мегафон»
необходимо звонить по номерам «01»
или «010»**



Внимание: ЛЕТО!