Памятки для родителей

Лето

Осторожно солнце!

Тепловой удар

Этот вид перегрева развивается при воздействии высоких температур на организм ребёнка. Как правило, тепловой удар возникает при высокой относительной влажности воздуха. Часто он случается во время посещения ребёнком бани (поэтому педиатры не рекомендуют выбирать это место для

проведения гигиенических процедур детям), после купания в горячей ванне, в период межсезонья, когда родители отапливают детские комнаты электроприборами и при этом плохо проветривают жилые помещения.

Солнечный удар

Развивается в результате перегрева ребёнка под действием прямых солнечных лучей. Характерен для летнего времени года, однако некоторые случаи регистрируются уже с периода майского потепления и до самой середины осени.

Профилактика солнечного и теплового ударов

Оптимизация внешних факторов.

К этому комплексу относится правильный подбор одежды (по сезону и по погоде), своевременное проветривание жилых помещений, пребывание в головном уборе на солнце, ношение одежды из натуральных тканей, адекватная двигательная активность в теплую, солнечную погоду. В целях профилактики перегрева пребывание на открытом солнце с 12.00 до 16.00 запрещено. Проведение гигиенических мероприятий рекомендуется при температуре воды не выше 37,5°С.

Оптимизация внутренних факторов.

Сбалансированное и регулярное питание, закаливание, борьба с избыточной массой тела/с дефицитом веса, своевременное и корректное лечение острых и хронических заболеваний, достаточный питьевой режим. К перегреву ребенка важно относиться предельно внимательно. Это опасное состояние, которое при отсутствии помощи может повлечь за собой опасные последствия.

Осторожно: насекомые

Какие насекомые могут быть опасны?

Основную опасность для взрослых и детей представляют укусы: пчел, ос, шмелей, шершней, красных муравьев.

Во время укуса в организм человека попадает яд, состоящий из активных белков и иных компонентов, часто являющихся сильными аллергенами. Организм отвечает на внедрение этих веществ покраснением, болью и припухлостью тканей. По статистике от укусов пчел и ос погибает в четыре раза больше людей, чем от укусов змей. Различные насекомые наносят поражение разными методами. Так, осы и пчелы жалят жалом, при этом вторые погибают, так как жало вместе с жалящим аппаратом остается в ранке. Муравьи впрыскивают яд, кусая челюстями, причем они могут кусать сколько угодно раз.

Что делать после укуса комара?

1. Сделать крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
3. Сделать холодную примочку.
4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.

Что делать после укуса ос, пчел и шмелей?

1.Первым делом, если жало осталось в месте укуса, его нужно извлечь. Для этого лучше всего подойдет пинцет, но можно воспользоваться и подручными средствами, предварительно продезинфицировав их спиртом или водкой.

2. Затем к месту укуса следует приложить холод, можно сделать примочку со слабым раствором марганцовки

3. Выпить антигистаминный препарат. Единичные укусы, как правило, проходят за 2-3 дня. При множественных укусах, в случае если ребенок ужален в рот или зев, а также при появлении общетоксических симптомов следует обратиться к врачу.

ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПУТЕШЕСТВИЕМНА ЛИЧНОМ ТРАНСПОРТЕ:

1. Открытые окна;

2. Незаблокированные двери;

3. Остановки в незнакомых местах

4. Сажайте детей на самые безопасные места (середину или правую часть заднего сиденья). Пристёгивайте ребёнка ремнями безопасности.

5. Не разрешайте ребёнку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.

6. Выходить из машины ребёнку можно только после взрослого.

ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ!

1. Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!
2. Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!
3. Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!
4. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!
5. Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!

ПОМНИТЕ:

1. Отдых –это хорошо. Неорганизованный отдых –плохо!
2. Солнце –это прекрасно. Отсутствие тени –плохо!
3. Морской воздух, купание –это хорошо. Многочасовое купание –плохо!
4. Экзотика –это хорошо. Заморские инфекции –опасно!

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Подготовила воспитатель Овсянникова К.В.