

ПРАВИЛА КУПАНИЯ

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Купание – прекрасное закаливающее средство

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



АПТЕЧКА

Что должно быть в домашней аптечке:

1. Жаропонижающие средства;
2. Антигистаминные препараты;
3. Перекись водорода в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после нетяжелых травм - порезов, царапин;
4. Раствор бриллиантовой зелени, применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров;
5. Смекта пригодится при кишечных расстройствах;
6. Крем-бальзам «Спасатель»;
7. Медицинские бинты;
8. Вата;
9. Набор пластырей различного размера;
10. Ножницы

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



памятка для родителей

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ





ОЖОГ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

- Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку головной убор
- Летом повышается риск солнечных ударов. Будьте предельно внимательны, если рядом находится маленький ребенок.
- 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 из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ



С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных «кусачих» насекомых.

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

Во время прогулок малыша выдают 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.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

Как избежать пищевого отравления:

1. Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
2. Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
3. 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.
4. Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше 15 минут.

