

*Не играй на проезжей
части дороги*

Под машину мяч летит,

А за ним малыш бежит!

Осторожно! Берегись!

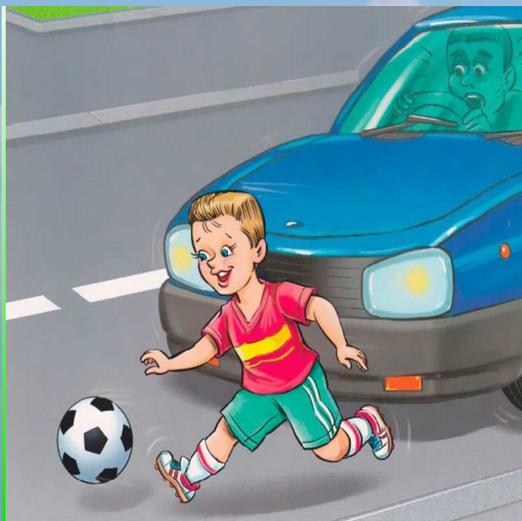
Лучше ты остановись!

На дороге не играют –

Все на свете это знают,

Ведь специально для игры

Есть площадки и дворы!



Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69а
Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

ЛЕТНИЕ
ОПАСНОСТИ
(Памятка для родителей)

Июль, 2019

Давайте рассмотрим опасности, которые подстерегают детей в период летних каникул, и узнаем, как родители могут защитить своего ребёнка?

1. Шлем для защиты головы

Самой частой причиной травматизма у детей являются случайные падения. Обычно ребятишкам удаётся отделаться незначительными ссадинами и царапинами. Однако езда на велосипеде и катание на роликах – развлечения, во время которых дети могут во время падения сильно удариться головой. Снизить риск получения серьёзной травмы головы на 85% поможет шлем. Позаботьтесь, чтобы он подходил ребёнку по размеру.



Если у вас уже имеется шлем с прошлого года, хорошенько осмотрите его на наличие трещин и проломов. Повреждённый шлем уже не сможет обеспечить надёжную защиту, лучше купить новый.

2. В каком состоянии находится спортивный инвентарь детей?

Убедитесь в том, что весь спортивный инвентарь находится в хорошем рабочем состоянии и подходит детям по размеру. Детишки очень быстро растут, поэтому прошлогодний велосипед или роликовые коньки могут оказаться малы для них.

Прежде чем начать снова пользоваться велосипедом, осмотрите его раму на наличие повреждений, отрегулируйте высоту сидения и руля по росту ребёнка. Также необходимо подтянуть гайки и смазать подвижные части велосипеда.



3. Как избежать теплового удара и обезвоживания?

Хотя тепловой удар представляет большую опасность для детей, её легко упустить из вида. Во время сильной жары ребёнку нужно восполнять потерю жидкости в организме, чтобы избежать теплового удара. Обеспечить защиту от теплового удара поможет светлая одежда из натуральных тканей. На голову обязательно нужно надевать панаму или кепку светлых цветов. Чтобы не перегреться, во время жары лучше играть в тенистых местах.



Напоминайте детям всегда брать с собой на прогулку бутылочку воды. По словам педиатров, во время активных игр пить нужно каждые 20 минут по стакану воды.



4. Сделайте недоступными химические средства и лекарства

Во время каникул дети часто бывают дома одни, когда родители уходят на работу. У них появляется возможность беспрепятственно осматривать каждый уголок квартиры. Играя в исследователей или учёных есть риск что детишки в своих играх могут использовать различные химические вещества и лекарства, находящиеся дома. Чтобы этого не произошло, лучше заранее заблокировать доступ к ядовитым веществам — моющим и чистящим средствам, инсектицидам, лекарствам.



Найдите безопасное место для хранения химических веществ куда дети не смогут добраться. Лучше, если это будет какой-то закрывающийся шкаф, ключ от которого родители должны держать у себя.



5. Не спускайте с детей глаз у воды

Утопление – вторая по частоте причина смертности детей в возрасте от года до 14 лет. Это должно заставить вас задуматься. Ваша обязанность как родителя научить ребёнка плавать. Это является минимальной гарантией того, что в случае чего ребенок может продержаться на воде какое-то время, пока к нему не подоспеет помощь. Даже если ребенок отлично плавает, вы или воспитатель должны быть все время рядом и постоянно держать вашего ребенка в поле зрения.



Взрослые обязаны рассказать ребёнку как нужно вести себя у водоёма и в воде, объяснить, почему опасно баловаться во время купания. Нельзя разрешать детям купаться в неизвестных водоёмах, необорудованных пляжах, заплывать за буйки



6. Солнечные ожоги

Начиная с 10 часов утра до 16 часов солнечные лучи особенно активны. Длительное пребывание под ними может привести к сильным ожогам, особенно в начале июня. Чтобы уберечь от них нежную кожу своих детей, старайтесь правильно подбирать одежду – отдайте предпочтение натуральным тканям – хлопку, ситцу. Хорошо, если наряд прикрывает большую часть тела.

Обязательно наличие панамы или шляпки. Не стоит пренебрегать и солнцезащитными средствами. Каждые 2 часа используйте детские кремы с уровнем защиты SPF 15 и выше.

