

# Безопасность детей в летний период: солнце и водоёмы.

Лето — самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде, и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы долгие каникулы не омрачились травмами и болезнями — достаточно соблюдать правила безопасности летом для детей: и взрослым, и, конечно, самим детям.

## Осторожно, солнце! Ожоги и перегрев на солнце



Погулять под солнышком — конечно, полезно для ребёнка, но в меру, привыкая к солнечной активности постепенно. Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару — и предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением.

### Что нужно знать ребёнку о пребывании на солнце летом:

- максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 — в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреваться;
- если на коже появилось ощущение пощипывания — нужно сразу уходить в тень;
- наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;
- отправляясь на улицу, нужно надеть головной убор и свободную легкую одежду.
- Носить головной убор днём нужно всегда — не только в солнечные дни, но и когда на небе тучи. Нельзя находиться под прямыми лучами солнца слишком долго.

## Ожоги

Симптомы ожогов проявляются после нескольких часов пребывания на солнце: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, прикосание к повреждённым участкам тела становится болезненным. В тяжелых случаях на коже образуются волдыри, у ребёнка поднимается температура, возможна тошнота, обморок.

Первая помощь ребёнку при солнечных ожогах:

- если ожоги сопровождаются повышением температуры или потерей сознания — вызывайте скорую помощь;
- если помощь медиков не требуется — уведите пострадавшего в тень и сделайте прохладный компресс на места ожогов;
- для лечения используйте специальные средства против ожогов, которые продаются в аптеках.



Дети страдают от обезвоживания чаще, чем взрослые — особенно летом, когда на улице жарко, а ребята играют в подвижные игры.

### Как предотвратить обезвоживание у ребёнка:

- давать с собой на прогулку бутылочку воды;
- по возможности напоминать ребёнку, чтобы не забывал побольше пить, особенно во время подвижной игры;
- приучать детей утолять жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше;
- распылить перед выходом на улицу воду из пульверизатора на кожу ребёнка.



## Тепловой и солнечный удары: признаки, первая помощь



Тепловой удар, признаки: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, при тяжелом течении — рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

Солнечный удар, признаки: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, иногда идёт кровь из носа.

Главное отличие теплового удара от солнечного: тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от долгого нахождения под прямыми лучами солнца. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе — одинакова:

- переместите ребёнка в тень и вызовите скорую помощь;
- приложите к голове пострадавшего холодный компресс;
- максимально освободите ребёнка от одежды, особенно верхнюю часть тела;
- давайте пить не очень холодную воду небольшими порциями;
- обтирайте открытые участки тела ребёнка влажной тканью;
- если ребёнка тошнит — поверните его на бок.

Дети страдают от обезвоживания чаще, чем взрослые — особенно летом, когда на улице жарко, а ребята играют в подвижные игры.

### Как предотвратить обезвоживание у ребёнка:

- давать с собой на прогулку бутылочку воды;
- по возможности напоминать ребёнку, чтобы не забывал побольше пить, особенно во время подвижной игры;
- приучать детей утолять жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше;
- распылить перед выходом на улицу воду из пульверизатора на кожу ребёнка.

## Правила поведения для детей на водоёмах



Самый безопасный детский отдых на воде — под присмотром взрослых. Но сопровождать ребёнка повсюду не всегда получается, поэтому обязательно расскажите сыну или дочери о безопасном поведении на пруду или другом водоёме.

И даже если вы отправляетесь купаться вместе — детям всё равно пригодятся эти правила:

- если ребёнку меньше десяти лет или он недостаточно уверенно держится на воде — используйте плавательный жилет;
- расскажите детям, что игры в «прятки» под водой или шуточные попытки «утопить» друг друга очень опасны;
- объясните, почему нельзя плавать — и тем более нырять — в незнакомых местах или местах, сильно заросших водорослями: можно пораниться о камни или мусор, или оказаться на слишком большой глубине, что может привести к трагедии;
- опасно заплывать на дальние расстояния на надувных матрацах — это ненадёжное средство, предназначенное для плавания у берега водоёма;
- контролируйте длительность купания — долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением;
- купите ребёнку подходящую обувь, чтобы он не поранился о камни на пляже или в воде.

**Купаться можно только в обустроенных для купания местах, нельзя заплывать далеко и играть в небезопасные игры.**