**Консультация для родителей.**

**«Безопасность детей в летний период»**

**КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА**

**И ТЕПЛОВОГО УДАРА:**

• Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку панамку.

• 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 А и В, 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 ребенка 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.

• 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.

**УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

• Снаступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т. д.

• Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

• Во время прогулок ребенка 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.

• Укусы лесных иксодовых клещей, которые передают вирус страшной болезни: клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз.

• Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами.

**ОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМАХ**

• Купаться надо часа через полтора после еды;

• Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;

• При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;

• После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

• Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.

• Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.

• купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды, следите за играми детей даже на мелководье.

• купаться следует только в специально оборудованных местах;

• на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения.

**КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

• Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

• Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно.

• Мойте руки себе и ребенку до 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.

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

• 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.

• После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом.

• Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов, не оставляйте там продукты.

• Оберегайте детей от приема в пищу дикорастущих растений, грибов, ягод.

• При малейшем подозрении на случайное отравление срочно обратитесь к врачу. Чем раньше ребенок с признаками отравления доставлен в больницу, тем легче спасти его от необратимых изменений в органах и тем благоприятнее прогноз на выздоровление.

**Берегите своих детей!**