



Безопасный отдых в летнее время

Не оставляйте детей одних!

Современная жизнь стремительно развивается и у родителей есть все возможности для того, чтобы быть более информированными и прививать своим детям привычки безопасного образа жизни. Когда происходит беда, родители заламывают руки и задают себе вопрос: «Почему? За что?». Но редко кто задумывается над тем, как избежать трагедий, как их не допустить. Большинство уверены, что ничего не может произойти, а если и может, то только не со мной и не с моим ребенком.

Прежде всего, это происходит из-за неблагоустроенности внешней среды, недосмотра взрослых, неосторожного, неправильного поведения ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Естественно, возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда отсутствие чувства опасности.

Есть масса информации о том, как уберечь детей. Нужно думать о том, где находится ребенок, чем он занимается, что делать и куда обращаться за помощью в случае необходимости. И единственный правильный выход – учиться безопасному поведению совместно с ребенком. И не просто запрещать, а разъяснять, объяснять, приводить примеры и аналогии. Не стоит заранее ругать малыша за еще несовершенные им проступки, не угрожайте и не запугивайте опасностью. Важный момент: правильная мотивация – залог успеха.

Превратите процесс обучения в игру – например, станьте ребенком на детской площадке, а он будет в роли мамы или папы учить вас технике безопасности. Можно придумать и проиграть дома с помощью игрушек те ситуации, в которые можно попасть на прогулке – катание на качелях, нападение собаки, попытка взрослого увести ребенка с площадки.

С ребенком дошкольного возраста, смотрите мультфильмы по безопасности, читайте книги. Проговаривайте правила безопасности, когда ведете ребенка в сад, приводите примеры, сравнивайте ситуации в жизни со сказочными героями, делайте вместе выводы и закрепляйте полученные знания. Даже предоставляя ребенку школьного возраста самостоятельность, все же разумно контролируйте его.

Помните, дорогие родители! Ребенок не ищет опасностей – он просто играет!

Уважаемые родители!

- В связи с наступлением теплого времени года дети много времени проводят без присмотра взрослых, Ваши дети большую часть времени будут находиться вне помещений, поэтому возрастает опасность получения травм.
- Побеседуйте с детьми, обратите внимание на безопасность при проведении свободного времени на улице и дома, отдыхе у водоемов и в детских лагерях.
- Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в школу, детский сад. Находясь с ребенком на улице, полезно объяснить ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.
- Постоянно напоминайте вашему ребенку о правилах безопасности на улице. Запрещайте ему уходить далеко от своего дома, двора, не брать ничего у незнакомых людей, обходить компании незнакомых подростков, не гулять до позднего времени суток, избегать безлюдных

мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов. Также не входить с незнакомым человеком в подъезд, лифт, не открывать дверь людям, которых не знаешь, не садиться в чужой автомобиль и не стесняться звать людей на помощь на улице, в транспорте и подъезде.

- Необходимо помнить о правилах безопасности вашего ребёнка дома. Не оставляйте ребёнка одного в квартире с включёнными электроприборами, заблокируйте доступ к розеткам, избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками. Не оставляйте открытыми оконные и балконные рамы, даже при наличии москитных сеток, имеющих неустойчивые конструкции. Следите, чтобы ваш ребёнок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в Интернете.

- При выезде на природу имейте в виду, что при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсии выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном. Детей к водоемам без присмотра взрослых допускать нельзя. За купающимися ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение. Во время купания нужно запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с ограждений или берега. Пресекайте шалости детей на воде. Купаться можно только в разрешенных местах – в купаниях или на оборудованных пляжах. Для купания необходимо выбирать песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

- Во время оздоровительного отдыха в летних лагерях, обратите их внимание на сохранность ими личного имущества (сотовые телефоны, фотоаппараты, планшетные компьютеры и пр.), а также проведите с детьми разъяснительные беседы о недопустимости самовольных уходов из лагерей.

- Помните, ребенок берёт пример с Вас – родителей. Пусть ваш пример учит дисциплинарному поведению ребёнка на улице и дома. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПОМНИ!!!



Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах в присутствии взрослых.

Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, при утомлении.

Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, и играть в игры с захватами.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.

Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Если рядом с тобой лодки или катамараны, не приближайся к ним близко.



Внимание! Клещи!

Чем опасен клещ

Клещи — это мелкие паукообразные. Они очень малы по своим размерам, и их обычно бывает трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. Но тогда бывает уже поздно. Попадая на тело человека, клещ не сразу впивается в его кожу, а долго ползает, отыскивая наиболее нежные места (где тонкая кожа). Чаще всего он впивается в области паха, подмышками, на шее, в области ключиц, на животе и спине. Укус его совершенно нечувствителен, т. к. в слюне клеща содержится обезболивающее вещество.

В отличие от комаров, которые, насосавшись крови, сразу же улетают, клещи присасываются на три-четыре дня. От выпитой крови клещи сильно раздуваются, увеличиваясь в размерах в три-четыре раза, и только потом отпадают.

Опасны клещи не своим укусом, а тем, что они сосут кровь у различных животных, и от каждого животного набираются микробов. Потом эти микробы вводятся ими в кровь жертвы.

Наиболее распространенным является лесной клещ. Он является переносчиком клещевого энцефалита — тяжелейшего заболевания центральной нервной системы. Клещи могут передавать не только энцефалит, но и до 30 других тяжелых болезней, в том числе, чуму, туляремию, боррелиоз, бруцеллез, тиф.

Важно знать, даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается. Однако нужно понимать, что наличие инфекции у клеща еще не значит, что заболит человек.

Когда опасен клещ

Наиболее опасен клещ в весенне-летний период, в августе опасность заражения резко снижается, а в сентябре-октябре практически сходит на нет. Наиболее активны клещи утром и вечером, любят затененные влажные места с густым подлеском. На светлых местах их обычно не бывает. Клещи любят находиться вблизи троп, по которым ходят животные (в том числе и мыши). Любят места, где пасется скот, различные вырубки и глухие места. В жару или дождь клещи прячутся и не нападают.

Не забывайте о том, что клещи ползут снизу вверх. Ошибочно то мнение, что клещи нападают с деревьев или высоких кустов. Они подстерегают свою «добычу» среди растительности нижнего яруса леса (обычно высотой не более 1 м). В высокой траве клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и больше шансов для нападения.

Первая помощь при укусе клеща

Укусил клещ: что делать?

Укус клеща безболезнен, лишь через сутки или двое возникает ощущение легкой тянущей боли, так как на месте присасывания развивается местная воспалительная реакция, иногда с нагноением. Ранка от укуса обычно сильно зудит и очень медленно заживает.

Заметив укус, можно удалить клеща самостоятельно или обратиться в поликлинику.

Как удалить клеща?

Самостоятельно вытаскивать клещей можно пинцетом, петлей из прочной нитки (для этого метода нужна сноровка), или пальцами, желательно продезинфицированными спиртовым раствором. Если клещ уже глубоко впился в тело, на него можно капнуть растительным маслом, вазелином, чем-то обволакивающим и перекрывающим доступ воздуха.

Вытаскивать клеща нужно слегка покачивая его из стороны в сторону, а затем постепенно вытягивая. Если хоботок оторвался и остался в коже, то его удаляют прокаленной на пламени и остуженной иглой как занозу. Даже, если вы не полностью удалите паразита, и под кожей останется хоботок, интоксикация вирусом будет проходить медленнее.

При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна. Старайтесь не допустить соприкосновения мест, где присосался клещ, со слизистыми оболочками глаз, рта и носа.

Что делать с клещом после удаления?

Важно знать, что уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя, так как при случайном раздавливании клеща может произойти заражение в результате втирания в кожу или слизистые оболочки со слюной или тканями клеща возбудителя инфекции.

После удаления клеща место присасывания следует обработать йодом, зеленкой или тщательно вымыть с мылом. Само насекомое необходимо отвезти на исследование на зараженность его клещевыми инфекциями. Если вы точно не сможете отвезти клеща на анализ, сожгите его или залейте кипятком.

Анализ клеща нужен для спокойствия в случае отрицательного результата и бдительности - в случае положительного.

Как и куда отвезти клеща на анализ?

Клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закройте флакон плотной крышкой и храните его в холодильнике. Если такой возможности нет, поместите клеща просто в коробочку или заверните в марлю и постарайтесь сохранить его живым. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым. Для ПЦР- диагностики пригодны даже отдельные фрагменты клеща.

Самый верный способ определить наличие заболевания - сдать анализ крови. Сдавать кровь сразу после укуса клеща не надо - анализы ничего не покажут. Не ранее, чем через 10 дней, можно исследовать кровь на клещевой энцефалит и боррелиоз методом ПЦР. Через две недели после укуса клеща на антитела (IgM) к вирусу клещевого энцефалита. На антитела (IgM) к боррелиям (клещевой боррелиоз) - через три недели.

Если клещ инфицирован боррелиями, то для профилактики развития боррелиоза врач назначит вам антибактериальные препараты. Если - вирусом клещевого энцефалита, вам будет рекомендовано введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита (он содержит готовые антитела) в течение первых 4 суток после укуса. Введение иммуноглобулина значительно снижает вероятность возникновения заболевания, но не может исключить его полностью. Поэтому в течение 2-х недель врачи будут наблюдать за состоянием вашего здоровья.

Профилактика укусов клеща

Одним из средств профилактики клещевого энцефалита является вакцинация. При соблюдении схемы вакцинации заболевания крайне редки и, как правило, протекают в легкой форме. Однако прививки нужно делать вовремя - за несколько месяцев до начала сезона или до предполагаемой прогулки по лесам. Именно столько времени требуется организму, чтобы «накопить» достаточное число антител к инфекциям и привести иммунитет в полную боеготовность. Существует так называемая экстренная вакцинация, но ее эффект наступит тоже не сразу - через полтора месяца. То есть, если вы сделаете уколы в мае, то к середине июля вы «накопите иммунитет». Нужно учитывать, что вакцина защищает только от клещевого энцефалита.

Для профилактики укусов клещей обычно рекомендуют надевать для походов в лес специально подобранную одежду, защищающую большую часть тела и плотно прилегающую к обуви и запястьям рук, чтобы клещи не могли проползти под нее. На голове желателен капюшон или другой головной убор (например, платок, концы которого следует заправлять под воротник). Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как клещи на ней более заметны. Ношение специальных комбинезонов действительно эффективно, но летом в них жарко. И всё-таки важно постараться одевать максимально закрытую одежду.

Сейчас в продаже есть много средств для отпугивания насекомых. Нужно взять себе за правило, отправляясь в лес, пользоваться репеллентными средствами, на которых написано «от клещей», комариные репелленты не эффективны.

Самое главное - постараться не допустить присасывания клещей. Важно помнить, что плотно клещ присасывается спустя 1-1,5 часа после попадания на тело.

При прогулке по лесной дороге, не срывайте веток или специально не оттягивайте их. Этим действием вы стряхиваете на себя и на проходящего сзади человека наибольшее количество клещей.

После прогулки обязательно тщательно осматривать себя, потому что укус клеща, особенно самца, можно и не почувствовать или спутать с комариным.

Симптомы для обязательного обращения к врачу!

Если после укуса у вас:

- Образовалось красное пятно на месте ранки от укуса
- Повысилась температура
- Появилась ломота в мышцах и суставах
- Вы стали бояться света
- Появилась сыпь на теле

Немедленно обратитесь к врачу!

Не забывайте, что в случае возникновения вопросов Вы всегда можете проконсультироваться у своего участкового врача.

Соблюдайте правила предосторожности, и тогда отдых будет безопасным и подарит Вам только хорошее настроение!

Проведи лето с пользой!!!

Как провести подростку летние каникулы? Каждый школьник с нетерпением ждет, когда же закончится учебный год и наступит беззаботное лето. С одной стороны – это отличное время для отдыха, когда можно забыть все заботы и ничего не делать. С другой – это шанс спутаться с нехорошей компанией или риск провести отдых впустую у телевизора или компьютера. Чтобы получить максимальную пользу от летних каникул, лучше всего распланировать их, выделив определенные дни для походов, путешествий, помощи родителям или интересному досугу. Чем заняться подростку летом? Этот вопрос должен решаться всей семьей. Задача взрослых – внести интересные предложения и идеи.

Занятия на свежем воздухе. Лето создано для того, чтобы полностью прочувствовать свободу и сполна насладиться теплом. Этот сезон дарит массу возможностей, которыми обязательно следует воспользоваться. У каждого подростка есть много друзей, которые

разделят отдых и помогут провести его весело. Главная цель родителей – внести свою лепту, подать некоторые идеи, которые станут залогом интересного времяпрепровождения. Вот несколько идей мероприятий на теплый сезон: оздоровление; занятия спортом; новое хобби; культурные мероприятия; возможность подзаработать. Обязательно стоит вырваться в отпуск и сбежать семьей из душного города. Направлений может быть множество: поход в горы, отдых на морском побережье или в лесном палаточном городке. Любой из вариантов поможет вдоволь насытиться свежим воздухом, запастись энергией и здоровьем на следующий год. Если нет возможности поехать отдохнуть всей семьей, можно отправить ребенка в летний лагерь. Это отличная возможность совместить отдых и завести новых друзей. Для многих такие воспоминания являются одними из самых ярких.

Что делать дома? Каникулы радуют не только погожими деньками, но и дождиком. Чтобы сидеть взаперти было не скучно, можно заняться новым делом. Мальчики могут освоить игру на гитаре, попробовать создать свой сайт или начать изучать новый язык. Девочки чаще увлекаются вязанием, бисероплетением, изготовлением игрушек. Плохая погода – это также повод подтянуть учебу, прочитать новую книгу или начать готовиться к поступлению.

Культурно-массовый досуг. Не стоит забывать и о культурном отдыхе. Можно организовать совместный поход родителей с детьми в театр, на выставку или концерт. Можно подарить подростку пару билетов в музей или кино, чтобы ребенок интересно провел время с другом. Каждый возраст диктует свои правила: чем старше становится чадо, тем больше самостоятельности ему хочется. Если поход в музей с родителями может выглядеть скучно и неинтересно, такое же времяпрепровождение с друзьями может показаться увлекательным приключением.

Возможности летнего заработка для подростка. Многие подростки в свободное время хотят подзаработать. Не стоит мешать в этом деле, лучше помочь найти безопасное занятие, которое будет ребенку по силам и принесет доход. Работа для подростков отличается невысоким уровнем сложности и занимает несколько часов в день. Важно, чтобы у ребенка было достаточно времени на отдых. Как же можно заработать на каникулах? Часто предложения можно встретить на уличных объявлениях. Однако не следует пускать дело на самотек – взрослый должен проверить, насколько безопасна такая деятельность, самостоятельно прозвонить по указанным телефонам, сходить на собеседование вместе. В поисках работы может помочь также интернет или объявления в газетах.

Помогая подростку организовать летние каникулы, главное – не переусердствовать. Можно подтолкнуть его к определенным идеям, сделать предложение, но не навязывать свой сценарий. Лето – это пора беззаботности, а потому пусть оно таким и запомнится.