

## Безопасность на природе

В короткий летний период горожане стараются как можно чаще выезжать на природу: в лес, на рыбалку, на дачу. И, конечно, семейная поездка на природу — это отличный вариант отдыха с детьми: ребёнок подышит свежим воздухом вдали от города и получит запас необходимого для детского организма витамина D, принимая умеренные солнечные ванны.

Отдыхая на природе с детьми, будьте осторожны: активный ребёнок может попробовать незнакомые грибы или ягоды, может захотеть поиграть с огнём, не оценит риски встречи с насекомыми, и не будет знать, как вести себя во время грозы.

### СОЛНЦЕ



Чрезмерное пребывание на солнце может привести к солнечному удару и солнечному ожогу.



Если ты почувствовал недомогание в первую очередь нужно срочно спрятаться от солнца и начать пить много воды, это необходимо для борьбы с обезвоживанием.



Чтобы избежать солнечного ожога, помни, что не стоит пребывать на солнце с 12 до 15 часов дня. Выхода на улицу в эти часы, лучше прикрывать обнаженные участки тела.



Не забывай пользоваться солнцезащитными средствами.

### НАСЕКОМЫЕ



Чтобы избежать укусов насекомых, перед выходом на улицу, обрабатывай открытые участки кожи специальным средством.



Если укусил комар или муравей: достаточно промыть место укуса водой с мылом, приложить к нему холодный компресс или лед для снятия боли и зуда.



Если укусил клещ: нужно как можно скорее обратиться в травмпункт. Там насекомое удалят и проверят, не является ли разносчиком инфекции.



Если укусила пчела: нужно позвать родителей и попросить приложить к месту укуса холодный компресс. Если в ранке осталось жало, следует быстро и аккуратно удалить его.

### БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН



Если ты хочешь съесть ягоды или фрукты, которые растут на участке, сначала нужно спросить у родителей, съедобные ли эти плоды. Если родители сказали – да, нужно тщательно помыть фрукты или ягоды и только потом употреблять их в пищу.



### ЧИСТЫЕ РУКИ



**ПОМНИ!** Перед каждым приемом пищи нужно обязательно мыть руки с мылом.



## Безопасные каникулы

**БЕРЕГИСЬ СОЛНЦА**  
Почувствовав себя плохо – переместись в тень, обмахивайся чем-нибудь, как веером, пожалуйся родителям на недомогание.  
Категорически запрещается долго находиться на солнце, особенно с 12 до 15 дня.

**НЕ КУПАЙСЯ ДО ПОСИНЕНИЯ**  
Замерз – выходи из воды и грейся: хорошенько вытрись полотенцем, завернись во что-нибудь теплое и съешь конфетку.

**ПОМОЩЬ УТОПАЮЩИМ**  
Друг наглотался воды – перекинь его через колено лицом вниз и похлопай по спине.  
Не помогло – немедленно звони 03!

**!** Помни, купаться можно только на оборудованных пляжах, там есть медицинские сотрудники и спасатели.

### Правила безопасного поведения человека в лесу:

- одежда у взрослых и детей должна быть соответствующей: спортивный костюм с длинными рукавами, нескользящая обувь на толстой подошве, головной убор. Обратите внимание: **одежда не должна плотно прилегать к телу** — если клещ, комар или другое опасное насекомое попытается укусить вас или ребёнка, добраться через просторную одежду до кожи будет гораздо сложнее, чем через облегающую;
- 
- не пробуйте сами и не давайте есть ребёнку неизвестные вам грибы или ягоды. Объясните детям, что незнакомые лесные растения могут стать причиной серьёзного отравления;
- 
- следите за тем, чтобы дети не отставали от взрослых и не уходили далеко вперед. Расскажите, что в лесу можно легко потеряться, а выбраться — гораздо сложнее. Поговорите с ребёнком о том, что нужно делать, если он все-таки отстал от родителей: обязательно оставаться на месте и громко звать взрослых.

### Правила пожарной безопасности на природе:

Согласно российской статистике, именно неаккуратное обращение человека с огнём — самая частая причина лесных пожаров. Соблюдайте вместе с детьми правила пожарной безопасности на природе:

- ребёнку нельзя брать спички или зажигалку и пытаться развести костер самостоятельно;
- нельзя играть с огнём: бросать туда не предназначенные для разжигания костра предметы (особенно легковоспламеняющиеся), поджигать от пламени прутики или травинки;

- 
- разводить костёр можно только в должным образом обустроенном месте: на участке, расчищенном от травы, веток, мелкого мусора. Покидая место отдыха, убедитесь, что костер потушен полностью.

## **Опасные насекомые**

Что делать, если укусило опасное насекомое — первая помощь:

### **Клещи**

Как понять, что ребёнка укусил клещ:

- укус клеща часто бывает безболезненным — поэтому, гуляя в парке или в лесу, почаще осматривайте ребёнка, особенно голову под волосатым покровом и область кожи за ушами;
- 
- если клещ ползает по одежде — просто стряхните насекомое, клещи долго ищут место для укуса;
- 
- особенно опасны самки клеща: они — основные разносчицы инфекций. После укуса они значительно увеличиваются в размерах и приобретают металлический оттенок.

Первая помощь при укусе клеща:

- удалите насекомое сразу после обнаружения с помощью пинцета или специального клещевёрта (продаётся в аптеках): захватите насекомое у самого основания и вытащите вращательными движениями;
- проверьте, вышел ли клещ полностью, если головка осталась в коже — извлеките её стерильной иглой, обработав место укуса любым спиртосодержащим средством до удаления головки насекомого и после;
- 
- обратитесь к педиатру в течение 72 часов после укуса — врач проведёт профилактику боррелиоза и назначит необходимые анализы.

### **Комары**

Как избежать укусов комаров и какими средствами от комаров можно пользоваться ребёнку:

- используйте подходящие для возраста ребёнка репелленты, наносите средство строго в соответствии с инструкцией. Лучше всего носить с собой салфетки-репелленты;
- 
- если на улице не слишком жарко, пусть ребёнок оденется в закрытую светлую одежду (комаров не привлекают светлые оттенки);
- 
- если комар уже укусил, и на месте укуса появились зуд и раздражение — можно помазать кожу ребёнка детским средством после укуса насекомых или обработать пострадавший участок настойкой календулы;
- 
- если к раздражению на коже после комариного укуса добавились другие симптомы: сильный зуд, повышение температуры — обратитесь к врачу.

## **Пчёлы, осы**

Чтобы избежать нападения ос — не используйте косметические средства с резким запахом. Пчелиный укус предотвратить сложнее — пчёлы жалят человека, чтобы прогнать его со «своего» места. В любом случае, как только ребёнка ужалило летающее насекомое — сразу отведите сына или дочь подальше.

Первая помощь при укусе пчелы или осы:

- удалите жало, не прокручивая его — например, тупой стороной ножа;
- 
- понаблюдайте за состоянием ребёнка: если он начал задыхаться и появился сильный отек — вызывайте скорую помощь;
- 
- если ребёнка ничего не беспокоит, кроме боли в месте укуса, промойте повреждённый участок кожи с мылом и нанесите подходящее по возрасту средство после укусов летающих насекомых, или сделайте холодный компресс и оставьте на один час.

## **Гроза и молния — что делать**

Расскажите ребёнку, что гроза — это не только весело и захватывающе, но ещё и опасно: молнии способны вызывать пожар и серьёзно навредить человеку, оставив ожоги и другие травмы.

**Как понять, что приближается гроза, точные признаки:**

- повышается влажность воздуха;
- 
- становится душно;
- 
- низко летают птицы.

**Что делать, если гроза застала на природе:**

- если находитесь на открытой местности — немедленно её покинуть;
- постараться укрыться — не в палатке и ни в коем случае не под деревом — если крепких строений поблизости нет, прячьтесь в яме или другом углублении в земле;
- отойти как можно дальше от воды — отличного проводника электричества;
- выключить мобильные телефоны;
- избавиться от металлических предметов, держаться в отдалении от построек из металла и линий электропередач.