

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 клещевверта (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.