

Осторожно – Солнце!

Детская кожа в силу своих особенностей (снижена способность вырабатывать пигмент меланин), очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, детям необходимо обеспечить достаточный питьевой режим (бутилированная вода, несладкие соки, морсы и др.).

Безопасность на воде.

- Отправляйся на водоем только с взрослыми.
- Купайся только в специально отведенных местах.
- Не отплывай далеко от берега на надувных плавсредствах, не используй самодельные устройства.
- Не цепляйся за лодки, не подплывай к проходящим судам, не заплывай за буйки.
- Не бросай в воду стекло, бутылки, мусор.
- Не устраивай игры, связанные с захватами.
- Нельзя подавать крики ложной тревоги.
- Если ты оказался на сильном течении, плыви по течению по диагонали, постепенно приближаясь к берегу.
- Если ты попал в водоворот, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону.
- Если свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

Купаться необходимо в специально отведенных оборудованных местах в утренние или послеобеденные часы. За границы зоны купания, которые обозначаются яркими плавучими сигналами, не заплывать. В день купание проводится кратностью 1 раз, в жаркие дни разрешается повторное купание.

Купание с наступлением темноты запрещается.

Начинать купание в открытом водоеме можно в солнечные и безветренные дни при температуре воды не ниже 20С, воздуха – не ниже +23С.

Время пребывания в воде в первый день составляет 7–10 минут. Категорически запрещается входить в воду в разгоряченном виде (после спортивных и других мероприятий). В воде, чтобы не замерзнуть, необходимо двигаться. Купание следует прекращать при появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение носа, губ, ушей).

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период.

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

Основные причины:

– Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

– Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

– Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.

– Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).

– Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:

– Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.

– Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +6⁰С, обязательно соблюдая сроки годности.

– Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

– С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.

– Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.

Важно отметить, что источником многих инфекций являются мухи, поэтому нельзя допускать, чтобы они садились на еду, желательно, чтобы в квартире или в доме их не было вообще.

Педикулез

Педикулез (вшивость) – это паразитарное заболевание, вызываемое кровососущими насекомыми – вшами.

Почему возникает педикулез:

Заражение головным педикулезом происходит при близком контакте, во время которого насекомое переползает с волос больного на волосы здорового человека, а также опосредованным путем через зараженные вещи (головные уборы, машинки для стрижки волос, расчески и другие предметы ухода за волосами).

Ведущим симптомом головного педикулеза является мучительный зуд волосистой части головы, приводящий к расчесам, в особенности в затылочной области и за ушными раковинами.

Профилактикой педикулеза являются:

- регулярное мытье и осмотр волос ребенка;
- использование только личных головных уборов, расчесок для волос;
- при наличии длинных волос у девочек рекомендуется закалывание их в местах большой скученности людей;
- исключение случайных половых связей для предотвращения заражения лобковым педикулезом;
- своевременное выявление и лечение больных, а также контактировавших лиц.

Меры профилактики укусов клещей.

- На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.
- Надевайте головной убор или используйте капюшон.
- Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).
- Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.
- Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.
- Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.
- Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.
- При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

Что делать, если укусил клещ:

Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса);

- При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии;

- При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний;

- Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом;

- В любом случае обратитесь к врачу;

- В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

Что делать, если укусила змея:

- Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103;

- При отсутствии дыхания и сердцебиения (пульса), приступить к сердечно-легочной реанимации;

- При отсутствии сознания пострадавшему следует придать стабильное положение на боку;

- В первые 10-15 минут после укуса выдавить яд из ранки. Высасывать яд не рекомендуется;

- Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом, обработать края раны антисептиком (раствором йода,

- Бриллиантовой зелени, спиртом, одеколоном);

- Наложить стерильную повязку на рану;

- Чтобы замедлить распространение яда в организме, необходимо ограничить подвижность пострадавшего; при укусе конечностей наложить шину;

- Давать пить большое количество жидкости;

- Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Профилактика травматизма

Дорогие ребята! Мы живем в сложном мире, где люди сталкиваются со многими опасностями. Вот почему важно знать, какие бывают чрезвычайные ситуации и как себя вести, если случилась беда.

Безопасность в квартире

- Если звонят в вашу квартиру, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо оттого, один ты дома или с близкими).

– Если пришедший представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.

– Если незнакомец представился сотрудником работником ЖЭУ, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.

– Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь: уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.

– В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.

– Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, газовую плиту.

Если ты почувствовал запах газа:

– Не включай свет и не зажигай спички.

– Перекрой подачу газа к плите.

– Открой окна и проветри квартиру.

– По телефону 104 от соседей или с мобильного телефона вне стен квартиры сообщи о случившемся в аварийную газовую службу.

– Помни: пользоваться газовыми плитами детям младше 12 лет

ЗАПРЕЩЕНО!

Если начался пожар:

– Немедленно вызови спасателей по телефону 101 или 112. Четко сообщи, что и где горит, назови свою фамилию и телефон, другую информацию, которую попросит диспетчер.

– Если возгорание невелико, попробуй самостоятельно справиться с возгоранием, используя подручные средства (плотная мокрая ткань, земля, вода).

– Если пламя продолжает разгораться, немедленно покинь помещение.

– Покидая помещение, закрой все окна и двери - это предотвратит распространение огня.

– Из задымленного помещения выбирайся пригнувшись к полу, прикрывая нос и рот влажным платком, одеждой, сверху накройся влажной плотной тканью, пледом.

– При пожаре запрещается пользоваться лифтом - спускайся по лестнице.

– Если при пожаре ты не можешь выйти из квартиры: Вызови спасателей.

– Прикрывай органы дыхания от дыма влажным платком.

– Если есть возможность, выйди на балкон, плотно прикрыв за собой дверь.

– Если балкона нет, дождись помощи возле окна, подавай сигналы спасателям через окно куском яркой материи или фонариком.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ГРОЗЕ

- Не выходи из дома, квартиры.
- Закрой окна, двери и дымоходы.
- Отключи от сети радио, телевизор, не пользуйся электроприборами и телефоном.
- Если гроза застала на улице, укройся в ближайшем здании.
- Нельзя находиться на возвышенностях, вблизи крупных металлических объектов, под одиноко стоящими деревьями.
- При отсутствии укрытия необходимо найти низину, сесть на корточки, обхватить голову
 - руками, отложить металлические предметы.
- В лесу необходимо укрыться на низкорослом участке, держаться подальше от пораженных грозой деревьев.
- Нельзя находиться у воды (купаться, ловить рыбу).
- Если ты застигнут грозой на велосипеде, остановись и пережди грозу на расстоянии
 - примерно 30 метров от него.
- При встрече с шаровой молнией не касайся ее и не приближайся, по возможности не двигайся.
- Ежедневно на нашей планете происходят различные чрезвычайные ситуации. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно и требуют от человека незамедлительных и активных действий.
- Формула безопасности гласит:- необходимо предвидеть опасность и, по возможности, избегать ее.