

Опасности, подстерегающие летом

Лето – самое любимое и долгожданное время года. У детей — каникулы, у родителей — пора отпусков. Любители загородного отдыха немало времени проводят всей семьей на своих дачных участках. Конечно, все мы стараемся уберечься сами и уберечь своих детей от всевозможных опасностей и неприятностей, способных омрачить отдых. Но всего не предусмотреть... Тем более, проблемы порой таятся там, где их не ждали.

Отравления. Скажите «НЕТ» пирожным, сладостям, пирожкам и другим готовым продуктам, которые продаются на улице или в палатках. На жаре все продукты очень быстро портятся и могут быть причиной отравления. Дома под рукой всегда должны быть энтеросорбенты (активированный уголь, диактид).

Пребывание на солнце. Солнечные ожоги являются самым опасным последствием не контролируемого пребывания на солнце. Но избежать ожогов кожи очень легко:

1. Детям в возрасте до 3 лет нельзя находиться на открытом солнце. Облачность также не спасает от пагубных ультрафиолетовых лучей! Поэтому маленьким детям необходимо быть всегда в головном уборе желательно с широкими полями. Одежда ребёнка должна быть из натуральной ткани. Для защиты открытых участков кожи необходимо применять солнцезащитный крем для предотвращения ожогов с маркировкой SPF и PPD.
2. Избегайте пребывания на улице с 11 до 17 часов, поскольку в это время солнце особенно опасное. В жаркое время желательно находиться в полной тени или помещении.
3. Во избежание солнечных ожогов, не разрешайте детям и сами не купайтесь более 15-20 минут. Затем вытирайтесь полотенцем и, старайтесь находиться в тени.
5. Употребляйте в пищу продукты, содержащие бета-каротин (абрикосы, морковь), которые укрепляют организм и защищают его от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Царапины и ссадины. Ссадины, царапины и порезы являются вечными спутниками детских игр на улице и дома. В случае если ваш ребёнок поранился, необходимо уметь оказать ему помощь. Ранку нужно промыть проточной водой и чем лучше её промыть, тем меньше риск инфицирования и тем быстрее она заживёт. Ранку можно обработать перекисью водорода, мирамистином или хлоргексидином и зелёной. Необходимо знать, что в глубокие раны перекись водорода не заливается, а йодом обрабатывается только край ранки.

Комары

Укусы комаров могут вызвать реакцию, которая может сопровождаться местным отёком, сильным зудом и покраснением в месте укуса. Для защиты от комаров используются репелленты. Важно, чтобы в состав репеллента не входил компонент ДЭТА, поскольку он является очень токсичным.

Автомобиль

В летнее время температура в салоне автомобиля очень быстро поднимается. При температуре на улице 26 – 28 градусов, температура в салоне автомобиля может подняться до 75 градусов. Очень часто так случается, что спящего на заднем сидении малыша, родители просто забывают, занятые своими делами, а это может привести к почечной недостаточности, повреждению мозга и смерти ребёнка всего за несколько минут.

Дорогие родители, ради безопасности своего ребёнка, не оставляйте малышей без присмотра, дети, оставленные без присмотра, очень часто попадают в беду.

Лето – это прекрасная пора для отдыха детей и родителей. Постарайтесь не омрачать свой отдых. Следуйте простым, но действенным правилам. И тогда летний отдых принесёт здоровье и радость вам и вашему ребёнку.

Помощник врача – гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦЭ»

У.В. Драйчукова

283604