**Безопасность во время отдыха с детьми**

Безопасность во время отдыха с детьми

Впереди каникулы, а значит путешествия, активный отдых. Главные герои нашего разговора – дети.

Бдительность является ключом к защите детей во время школьных каникул, а повышение осведомленности о безопасности детей может помочь в предотвращении отравлений, травм и несчастных случаев.

Основное правило – дети младшего возраста должны всегда оставаться под присмотром взрослых!

Несколько советов по обеспечению безопасности ваших детей на отдыхе:

**Отдыхая на морском побережье, защитите ребенка от перегрева. Тепловой удар представляет серьезную опасность для ребенка.**

 Одежда легкая, светлая, закрывающая открытые участки тела от прямых солнечных лучей

 Головной убор (панама, кепка, шляпа)

 Пить немного большее количество воды, чем обычно

 Не находиться на солнце с 12 до 16 часов, когда солнце наиболее активно

 Избегайте посещения длительных экскурсий на открытом воздухе с детьми

**Признаки перегрева:**

 Тошнота, рвота;

 Головокружение, слабость;

 Учащение сердцебиения;

 Покраснение кожных покровов.

**Следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в случае наличия симптомов перегрева.**

**Позаботьтесь о защите тела от воздействия прямых солнечных лучей – используйте солнцезащитные средства, соответствующие типу кожи и ультрафиолетовому индексу. Длительное воздействие прямых солнечных лучей опасно ожогами кожи, а также возникновением злокачественных заболеваний кожи (меланома).**

Перейти на сайт рекламодателя

Реклама 24

Пропустить

Благодаря рекламе это видео для Вас бесплатно

Узнать больше

 Солнцезащитный крем с SPF 15 выше, а также UVA и UVB (широкий спектр) защиты. Выходя из воды, а также каждые 2 часа рекомендуется наносить средство повторно. Для детей существуют специальные солнцезащитные средства, соответствующие возрасту.

 В полуденные часы находитесь в тени.

 Как и в случае защиты от перегрева выбирайте одежду легкую, светлую, закрывающую открытые участки тела от прямых солнечных лучей.

**Следите за безопасностью ребенка в воде и на берегу. Не оставляйте детей без присмотра в воде на кругах, на надувных матрасах. Следите, чтобы ребенок не отплывал далеко от вас.**

**Инфекционные заболевания, связанные с загрязненной пищей и водой.**

Заглатывание загрязненной воды – пресной, морской воды, воды из недостаточно очищенных бассейнов, опасно отравлением, симптомами которого могут быть не только диарея, рвота, но и инфекция ушей, глаз, кожи или органов дыхания. Соблюдая простые правила, вы можете предотвратить заражение инфекциями, передающимися с продуктами питания, а также водой.

 Используйте для питья только бутилированную воду. Даже вода, стоящая на шведском столе в кувшине, не всегда безопасна, т.к. не известно ее происхождение и как долго она стоит.

 Не позволяйте детям пить воду из крана, предупредите их об опасности инфицирования заранее.

 Наиболее безопасные напитки – в производственной упаковке, а также те, которые были приготовлены путем кипячения, например горячий чай. (перед тем, как предложить горячий чай ребенку – остудите его во избежание ожогов).

 Даже если очень хочется выпить ледяной воды – не добавляйте в нее лёд – не известно, какая вода была использована для его приготовления.

 Объясните ребенку риск заглатывания морской воды, а также воды из бассейна.

 Фрукты и овощи приобретайте в магазинах, избегайте покупки с рук.

 Перед употреблением – хорошо вымойте фрукты и овощи.

 Рыбу, моллюсков, мясо употребляйте только в термически обработанном виде

 Употребляйте готовую пищу сразу, не несите ее в номер. Вне холодильника микроорганизмы размножаются стремительно.

 Следите за чистотой рук ребенка.

**Отправляясь на отдых за город, позаботьтесь о том, чтобы вы и ваш ребенок были защищены от укусов насекомых. Наиболее распространены укусы жалящих насекомых (пчелы, осы, слепни), комаров, а также клещей.**

**Как защититься от укусов насекомых:**

 Для предотвращения укусов комаров используйте репелленты, наносить которые необходимо согласно инструкции, указанной на этикетке (некоторые репелленты предназначены для нанесения на кожные покровы, другие разрешено наносить только на одежду). Перед использованием репеллента убедитесь, предназначено ли данное средство для детей. Использование средств от насекомых, ношение закрытой одежды, принятие мер по борьбе с комарами в помещении (москитные сетки) – эффективный способ защиты от укусов.

 Защита от клещей заключается в правильно подобранной одежде светлого цвета, которая должна максимально закрывать тело (брюки, носки, кофта с длинными рукавами и плотными манжетами, головной убор), минимальные контакты с травой, полевыми букетами, регулярный осмотр себя и ребенка на наличие клещей.

Внимательно следите за своим ребенком. Не позволяйте ему самостоятельно, без присмотра ответственного взрослого уходить в лес, к водоемам.

Не оставляйте детей под присмотром других детей.

Не оставляйте детей одних в машине.

Желаем хорошего отдыха!

*(по материалам  ФБУЗ «****Центр гигиенического образования населения****» Роспотребнадзора)*