

**Летний период
и
безопасность ваших
детей**



Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И детям и взрослым нравится отдыхать на зелёной мягкой травке, греться под тёплыми солнечными лучами.

Летом большую часть времени мы проводим на улице под лучами солнца. Прямые солнечные лучи очень опасны для детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар.

Особенно опасно время с 12.00 до 15.00, когда солнце наиболее активно.



Что подарит лето?

- Что ты мне подаришь, лето?
- Много солнечного света!
В небе радугу-дугу!
И ромашки на лугу!
- Что еще подаришь мне?
- Ключ, звенящий в тишине!
Сосны, клёны и дубы,
Землянику и грибы!

В. Орлов



При прогулках с детьми на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

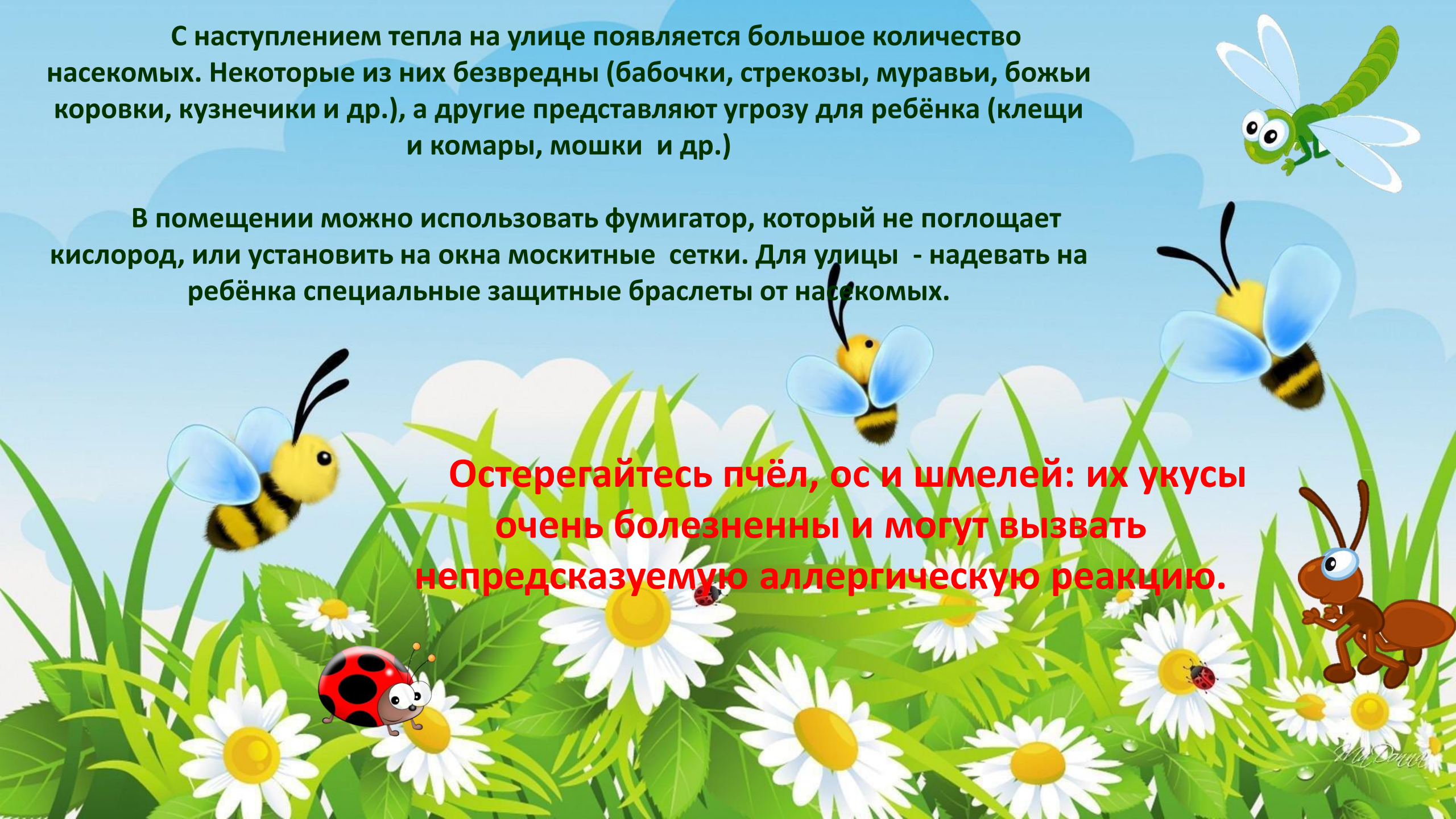
- Обязательно одевать на ребёнка панамку или кепку;
- Стараться одевать только лёгкую «дышащую и свободную одежду из натуральных тканей»;
- На открытые участки кожи ребёнка наносить тонким слоем детский солнцезащитный крем каждый час;
- Не оставлять ребёнка на открытом солнце более чем на 30 минут – периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени (организм ребёнка должен успевать охлаждаться);
- Давать ребёнку как можно больше пить (желательно воду).



С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, стрекозы, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребёнка (клещи и комары, мошки и др.)

В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна москитные сетки. Для улицы - надевать на ребёнка специальные защитные браслеты от насекомых.

Остерегайтесь пчёл, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать непредсказуемую аллергическую реакцию.



При занятии активными видами спорта: езда на велосипеде, самокате, роликах – обеспечьте ребёнку надёжную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. Старайтесь приобретать спортивные товары от надёжных производителей, особенно это касается травматических видов спорта.



Будьте осторожны, выполняйте правила поведения на воде!

Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать, кто соблюдает осторожность и правила поведения на воде.

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это вашим детям. Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено. Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду с неизвестным дном.

Старайтесь каждую минуту держать ребёнка в поле своего зрения, когда он находится в воде.

Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилет.

Строго контролируйте нахождение ребёнка в воде, чтобы избежать переохлаждения.





Приучите ребёнка мыть руки перед каждым приёмом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты.



Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Но не забывайте их тщательно мыть перед употреблением. Старайтесь не приобретать фрукты, которые еще по сезону не должны продаваться.

Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих их рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление или аллергическую реакцию.



Основные правила безопасности летом

Всегда плавайте в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

Не плавайте при больших волнах, сильном течении;

Не прыгайте и не ныряйте в местах с неизвестным дном;

Не забывайте про специальные плавательные средства для детей – нарукавники и жилеты;

Если светит яркое солнце, то носите головной убор;

Не находитесь долго на открытом солнце, уходите периодически в тень;



Старайтесь не быть под прямым солнцем днём, а только утром и ближе к вечеру;



Пейте много воды летом (не сладкой);

Всегда мойте руки перед едой и приучайте к этому детей;

Если рядом насекомые , то не делайте резких движений. Если кушаете, то будьте осторожны, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;



Не подходите близко к незнакомым бездомным собакам и кошкам;



**Летний период несёт в себе не только радость,
беззаботный отдых, возможность загорать и купаться, но и
высокие риски.**

**Обеспечить безопасность детей летом - самая первая и
главная задача родителей.**

**Позаботьтесь о безопасности ваших
детей!!!**

