**Консультация для родителей**

**«Безопасный летний отдых»**

Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

**Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:**

**1.**  Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.   
**2.** Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

**3.**  Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.  
**4.**  Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.  
**5.**  Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

**6.**  Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.  
**7.**  Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

**8.**  Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи: одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

**9.**  Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться.

**ПОМНИТЕ:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!  
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!  
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

**Осторожно! Тепловой удар и солнечные ожоги!**

Тепловой удар и солнечные ожоги, полученные ребенком в жаркий день. Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем. Длительность воздушно-солнечных ванн должна возрастать постепенно с 3-4 до 35-40 минут. В средней полосе оптимальное время пребывания детей на солнце – с 10 до 12 часов, а на юге – с 8 до 10 часов утра. В солнечный день обязателен головной убор!

**Осторожно! Вода!**

Купание – прекрасное закаливающее средство.   
Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

В воде дети должны находиться в движении.  
При появлении озноба немедленно выйти из воды.  
Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Никогда не оставляйте ребенка без присмотра у водоема! Большинство детей дошкольного возраста не умеют плавать или плохо держатся на воде.

Выезжая за город, на дачу ознакомьтесь с растительностью местности, научите ребенка различать ядовитые и съедобные грибы и ягоды. Приучите ребенка не пробовать ягоду, траву, не показав ее вам.

**Осторожно! Ядовитые растения и грибы!**

В период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их.

Каждый взрослый, которому доверено здоровье детей, должен хорошо знать, какие растении являются ядовитыми, какой гриб стоит взять, а какой выбросить.

Обычно отравление ядовитыми растениями происходит при попадании растений через рот, органы дыхания (при вдыхании пылевидных частиц ядовитых растений или выделяемых ими летучих веществ), а также через кожу в результате соприкосновения с ядовитыми растениями, их соками. Реже наблюдаются бытовые отравления летучими веществами, выделяемыми ядовитыми растениями. Большие букеты магнолий, лилий, черёмухи, мака, тубероз могут вызвать недомогание, головокружение, головную боль.

Нередки отравления детей соблазнительными на вид ядовитыми плодами. Отравление после поедания ядовитых растений в одних случаях может проявиться через несколько минут, в других случаях — через несколько дней и даже недель.

Для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.

Здоровье, и даже жизнь отравившегося грибами и растениями, во многом зависят от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении, пусть даже на первый взгляд не тяжёлом, необходимо немедленно обращаться к врачу. Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно.

При отравлении любым из ядовитых грибов (растений) следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия. Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.

Любое отравление сопровождает рвота и расстройство кишечника, вызывающее обезвоживание организма и мучительную жажду.

Чтобы облегчить состояние больного ребёнка, нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный чай, кофе, молоко.  
Лечат отравление грибами, как правило, только в больницах. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

**Осторожно! Змеи!**

Чтобы не пострадать от змей, каждый должен знать их повадки.

Змеи обычно не нападают на людей, если их активно не тревожить. При приближении человека змея уползает в сторону. Если же ей что-то помешало уползти, она предупреждающе шипит. Прежде чем лезть рукой в норы, густую растительность, следует убедиться, что там нет змей. Защищают от укуса змей кожаные или резиновые сапоги, толстые шерстяные носки. Устраивая ночлег, следует принять меры предосторожности от змей, так как большинство из них ведет ночной образ жизни. Ночью их привлекают зажженные костры. В Беларуси встречается гадюка, яд которой вызывает у человека тяжелые отравления организма.

Признаки укуса:

видимая ранка;

краснота, припухлость, пузыри, резкая боль и кровоизлияние на месте укуса;

общее недомогание (беспокойство, слабость; головокружение);

жажда;

рвота, понос, кровь в моче;

судороги;

нарушение дыхания и сердечной деятель

Укус ядовитых змей для человека смертелен. Основным методом помощи пострадавшему человеку является введение подкожно в место укуса противозмеиной сыворотки в первые – 25 минут после случившегося. К сожалению, подобные несчастные случаи происходят, как правило, вдали от дома, поэтому, оказав первую доврачебную помощь пострадавшему, его нужно немедленно доставить в ближайшую больницу.

Для предотвращения всасывания яда в кровь и другие ткани следует:

отсосать из ранки (если нет поврежденной слизистой оболочки губ, можно ртом, быстро сплевывая кровянистую жидкость), но лучше всего поставить на место укуса кровососную банку, предварительно сделав надрез ранки);

на ранку наложить сухую повязку, а на пораженную конечность – шину;

дать пострадавшему обильное питье и отправить в больницу (только в лежачем положении!).

**Осторожно! Насекомые!**

Укусы мелких насекомых – пчел, ос, шмелей, комаров, москитов, мелких пауков, клещей и др. – особенно опасны, когда у человека повышена чувствительность к ним или имеются множественные укусы этих насекомых.

Признаки укуса:

боль;

отек тканей в месте укуса;

общая слабость, тошнота, рвота;

в нередких случаях – крашеная сыпь, потеря сознания.

Как бороться с комарами?

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Кровь сосут лишь особи женского пола и лишь тогда, когда они готовятся к откладыванию яиц. Протеины крови необходимы комарихам, для того чтобы отложить как можно больше яиц. Так, «голодная» комариха может отложить не больше 50 яиц, а сытая – уже до 300. Обнаружить свою добычу комар может за несколько километров! Жало его похоже на шприц, игла которого еще прикрыта особым протекторным чехольчиком. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее сворачиванию крови. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход.

Для оказания помощи необходимо удалить жало, если оно осталось на месте укуса. Приложить к месту укуса марлевую салфетку или вату, смоченную одеколоном, водкой, винным спиртом, растворами перекиси водорода, питьевой соды (0,5—1 ч. л. на стакан воды) или нашатырного спирта (в соотношении с водой 1:1). Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком. Для снятия зуда после укусов можно использовать слабые гормональные мази и кремы: гидрокортизон, синафлана, аллергодил, элокон.

Из народных средств можно использовать для смазывания места укуса сырой яичный белок, сок чистотела, можно приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника, обработать сметаной или кефиром.

При сильных отеках и различных аллергических проявлениях пострадавший должен обратиться за медицинской помощью.

Для предупреждения укусов комаров, мокрецов, москитов, мошек и других кровососущих двукрылых насекомых следует использовать репелленты — средства, отпугивающие этих насекомых: «ДЭТА», «Тайга», «Ангара», «Тиль» («Эвкалат»), «Оксафтал», «Аутан», «Ребефтал», «Дифтолар», «Реф-тамид», «Арадет», «Редеет», а также вьетнамский бальзам «Золотая звезда». Их можно наносить на одежду и открытые участки тела, избегая попадания препарата на слизистую рта, глаз, носа, поврежденные участки кожи.

В качестве репеллента можно использовать:

любой одеколон с добавлением нескольких капель валерианы, гвоздичного, лавандового или анисового масла;

смесь, приготовленную из шампуня, растительного масла и 9-процентной уксусной кислоты, взятых в равных пропорциях;

гвоздичный лосьон, приготовленный из 15 – 20 зерен гвоздики (пряность), настоянных на водке или прокипяченных в минимальном ко¬личестве воды и смешанных затем с равным количеством любого одеколона или водки.

Чтобы исключить попадание кровососущих в жилые помещения, на окна и двери нужно ставить защитные сетки.

Избегайте нападения клещей!

Если клещ присосался, ваши действия:

слегка оттяните пинцетом брюшко клеща и наложите на его головную часть у самой поверхности кожи нить;

осторожными покачиваниями за оба конца нитки извлеките клеща вместе с хоботком;

если хоботок остался в теле, удалите его, как занозу, обожженной иголкой или иглой одноразового шприца;

место укуса прижгите йодом и тщательно вымойте руки.

Если вам не удалось это сделать – обратитесь в хирургический кабинет любой поликлиники или в больницу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЛА И АГРЕССИВНЫХ ЖИДКОСТЕЙ

(ТИПА БЕНЗИНА) ДЛЯ УДАЛЕНИЯ

КЛЕЩЕЙ НЕ ТОЛЬКО

НЕЭФФЕКТИВНО,

НО И ОПАСНО!

В последующие дни после укуса клеща обратите внимание на свое самочувствие. В случае недомогания – головной боли, боли в руках, ногах, температуры и т. д. – немедленно обращайтесь к своему участковому врачу или врачу-инфекционисту.

***ХОРОШЕГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА ВАМ!***