

▣ Наушники снять! Панамку надеть!

Летом чаще всего дети остаются под присмотром старших родственников, проводя часть времени дома в одиночку или гуляя на улице с друзьями. Безопасность ребенка любого возраста - всегда в зоне ответственности родителей. На что обратить внимание прежде всего?

Зона видимости. Не сводите глаз с малыша, не оставляйте одного во дворе, в машине, на набережной. На детской площадке опасность для малышей таят качели, на которых весело раскачиваются дети постарше. Сохраняйте бдительность, маленький ребенок очень быстро бежит, а удар качелями может быть смертельным. Также для детей младшего возраста опасны конструкции, на которые легко забираются и с которых ловко слезают дети постарше. Малыш может забраться, а вот слезть вряд ли получится. Падение даже с небольшой высоты может закончиться травмой.

Наблюдайте за детьми, когда они находятся около водоемов, не отвлекайтесь. Держите ребенка за руку во время прогулки по набережной, не оставляйте малыша на старших детей вблизи воды.

Закрытый автомобиль. Летом температура в салоне закрытого автомобиля поднимается за считанные минуты, и оставаться внутри для ребенка может быть смертельно опасно. Тело малыша нагревается в три-пять раз быстрее, чем у взрослого, риск теплового удара, повреждения головного мозга и смерти намного выше для детей, оставшихся в закрытых автомобилях. Это значит, что всего несколько минут может пройти между жизнью и смертью.

Что касается детей старшего возраста, оставляя их в автомобиле, обеспечьте доступ свежего воздуха, откройте окна, двери, но, ребенок должен всегда быть на связи и позвонить взрослым в случае опасности или недомогания.

Солнце. Тепловой удар может случиться не только на море, в городе перегрев происходит быстро и незаметно. Помогите ребенку одеться в соответствии с погодой.

Для жаркого дня подойдет легкая одежда из натуральных тканей светлых оттенков и головной убор. Но даже в правильной одежде находиться на открытом солнце с 11 до 16 часов дня не рекомендуется. Это время лучше провести дома или в тени. Даже в городе летом рекомендуется наносить солнцезащитный крем с SPF 30 или выше всякий раз, когда ребенок идет на улицу. Обратите внимание на ультрафиолетовый индекс, если он равен трем или выше - солнцезащитное средство необходимо.

Защитная экипировка. Езда на велосипеде, роликовых коньках, самокате без защитного шлема и наколенников связана с большим количеством детских травм. Черепно-мозговую травму и летальный исход во время падения с велосипеда можно предотвратить, надев шлем. Важно найти правильный шлем, предназначенный для езды на велосипеде, подходящий по возрасту и размеру. Любое транспортное средство должно подходить по размерам.

Проверьте безопасность детского велосипеда. Обратите внимание, в состоянии ли ребенок, стоя над велосипедом, поставить обе ноги на землю. Велосипедное сиденье должно быть ровным, и на той же высоте, что и руль, при необходимости отрегулируйте высоту сиденья. Убедитесь, что шины не слишком сильно или недостаточно накачаны, и что велосипед находится в хорошем рабочем состоянии.

Всегда по правилам. Безопасность езды на велосипеде зависит не только от защитного снаряжения и состояния велосипеда. Важно соблюдать правила дорожного движения, они вполне доступны для детского понимания. Перед тем, как выехать на проезжую часть с велосипедной дорожки, тротуара, парковки или другой улицы, нужно остановиться, посмотреть налево, направо и снова налево, чтобы проверить, нет ли машин, если дорога свободна - можно ехать. При наличии выделенной велосипедной дорожки передвигаться именно по ней. Надеть яркую одежду, чтобы водители могли заметить велосипедиста, особенно в условиях плохой видимости (вечером или если пошел дождь). Следовать сигналам светофора. Оглянуться назад и уступить движению, идущему сзади, прежде чем повернуть налево. ехать на велосипедах друг за другом, а не параллельно. Следить за неровностями дорожного покрытия и другими препятствиями, которые могут привести к падению.

Электросамокат – быстрый и не всегда безопасный. Ребенку опасно выезжать на проезжую часть на самокате, даже если он не развивает хорошую скорость и на нем надет шлем. Только по тротуару или велосипедной дорожке.

Безопасность дорожного движения нужно соблюдать и в роли пешехода. Переходить дорогу только по пешеходному переходу, только на зеленый сигнал светофора, заранее убедившись, что движущихся машин и другого транспорта на пути нет. Передвигаться по городу в наушниках опасно.

Соблюдать правила личной гигиены важно и в городе и за городом и летом и зимой. Мыть руки с мылом перед едой - важное правило, несоблюдение которого летом часто приводит к кишечным инфекциям. Покупая свежие фрукты и овощи, также вымойте их перед употреблением в пищу.

Бутылка воды в рюкзаке - простой способ соблюдения питьевого режима. Напоминайте ребенку о том, что с собой у него есть вода - самый полезный напиток для утоления жажды. Обсуждайте правила безопасности с детьми, побольше проводите времени вместе на свежем воздухе!

И. Шевелев, гл. врач ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в г. Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах