**Безопасность детей в летний период: водоёмы, насекомые и солнце**



Лето — самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде, и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы долгие каникулы не омрачились травмами и болезнями — достаточно соблюдать правила безопасности летом для детей: и взрослым, и, конечно, самим детям.

Даже если ваш ребёнок — эталон ответственности и осторожности, всё равно почаще напоминайте ему об основах безопасного поведения летом. Как показывает опыт врачей-травматологов и педиатров, даже взрослые не всегда знают, как вести себя в экстренной ситуации, а дети — тем более

Содержание:

* [Безопасность детей в летний период — общие правила](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)
* [Правила поведения на водоёмах для детей](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0)
* [Безопасность на природе](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5)
	+ [В лесу](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%92)
	+ [Игры с огнём](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B)
	+ [Опасные насекомые](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9E%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B5)
	+ [Гроза и молния — что делать](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%93%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0)
* [Пищевое отравление и обезвоживание](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5)
* [Осторожно, солнце!](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE)
	+ [Тепловой и солнечный удары: признаки, первая помощь](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%A2%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9)
	+ [Ожоги](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9E%D0%B6%D0%BE%D0%B3%D0%B8)
* [Летние забавы и детская безопасность](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
	+ [Травмы, раны, ушибы](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D1%8B)
	+ [Активные виды спорта](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5)
	+ [Безопасность на детской площадке](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B5)
* [Памятка родителям и детям](https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period#%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0)

Безопасность детей в летний период — общие правила

Краткая инструкция по базовым правилам безопасности летом:

**Купание**

Купаться можно только в обустроенных для купания местах, нельзя заплывать далеко и играть в небезопасные игры.

**Солнце**

Носить головной убор днём нужно всегда — не только в солнечные дни, но и когда на небе тучи. Нельзя находиться под прямыми лучами солнца слишком долго.

**Еда и вода**

Необходимо тщательно проверять срок годности продуктов, не брать на природу скоропортящуюся еду, стараться пить побольше чистой несладкой воды и всегда мыть руки перед едой.

**Насекомые**

Если рядом оказалось потенциально опасное насекомое (пчела, оса) — нужно избегать резких движений.

**Общение**

Если ребёнок гуляет без родителей — общаться можно только с хорошо знакомыми людьми. Нельзя звать на помощь в шутку.

Переживаете за своего ребёнка, когда он гуляет без вашего сопровождения? Будьте уверены, что он в безопасности, и ему ничего не угрожает. Скачайте приложение «Где мои дети» из магазинов [AppStore](https://findmykids.onelink.me/xY6s?pid=content_team&c=ru&af_channel=blog&af_adset=article&af_ad=bezopasnost-detey-v-letniy-period&af_sub1=CTA) и [GooglePlay.](https://findmykids.onelink.me/xY6s?pid=content_team&c=ru&af_channel=blog&af_adset=article&af_ad=bezopasnost-detey-v-letniy-period&af_sub1=CTA)

Правила поведения на водоёмах для детей

Самый безопасный детский отдых на воде — под присмотром взрослых. Но сопровождать ребёнка повсюду не всегда получается, особенно если он уже не малыш, поэтому обязательно расскажите сыну или дочери о безопасном поведении на пруду или другом водоёме. И даже если вы отправляетесь купаться вместе — детям всё равно пригодятся эти правила:

* если ребёнку меньше десяти лет или он недостаточно уверенно держится на воде — используйте плавательный жилет;
* расскажите детям, что игры в «прятки» под водой или шутливые попытки «утопить» друг друга очень опасны;
* объясните, почему нельзя плавать — и тем более нырять — в незнакомых местах или местах, сильно заросших водорослями: можно пораниться о камни или мусор, или оказаться на слишком большой глубине, что может привести к трагедии;
* опасно заплывать на дальние расстояния на надувных матрасах — это ненадежное средство, предназначенное для плавания у берега водоёма;
* контролируйте длительность купания — долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением;
* купите ребёнку подходящую обувь, чтобы он не поранился о камни на пляже или в воде.

Безопасность на природе

В короткий летний период горожане стараются как можно чаще выезжать на природу: в лес, на рыбалку, на дачу. И, конечно, семейная поездка на природу — это отличный вариант отдыха с детьми: ребёнок подышит свежим воздухом вдали от города и получит запас необходимого для детского организма витамина D, принимая умеренные солнечные ванны.

Отдыхая на природе с детьми, будьте осторожны: активный ребёнок может попробовать незнакомые грибы или ягоды, может захотеть поиграть с огнём, не оценит риски встречи с насекомыми, и не будет знать, как вести себя во время грозы.

**В лесу**

Правила безопасного поведения человека в лесу:

* одежда у взрослых и детей должна быть соответствующей: спортивный костюм с длинными рукавами, нескользящая обувь на толстой подошве, головной убор. Обратите внимание: **одежда не должна плотно прилегать к телу** — если клещ, комар или другое опасное насекомое попытается укусить вас или ребёнка, добраться через просторную одежду до кожи будет гораздо сложнее, чем через облегающую;
* не пробуйте сами и не давайте есть ребёнку неизвестные вам грибы или ягоды. Объясните детям, что незнакомые лесные растения могут стать причиной серьёзного отравления;
* следите за тем, чтобы дети не отставали от взрослых и не уходили далеко вперед. Расскажите, что в лесу можно легко потеряться, а выбраться — гораздо сложнее. Поговорите с ребёнком о том, что нужно делать, если он все-таки отстал от родителей: обязательно оставаться на месте и громко звать взрослых.

**Игры с огнём**

Согласно российской статистике, именно неаккуратное обращение человека с огнём — самая частая причина лесных пожаров. Соблюдайте вместе с детьми правила пожарной безопасности на природе:

* ребёнку нельзя брать спички или зажигалку и пытаться развести костер самостоятельно;
* нельзя играть с огнём: бросать туда не предназначенные для разжигания костра предметы (особенно легковоспламеняющиеся), поджигать от пламени прутики или травинки;
* разводить костёр можно только в должным образом обустроенном месте: на участке, расчищенном от травы, веток, мелкого мусора. Покидая место отдыха, убедитесь, что костер потушен полностью.

**Опасные насекомые**

Что делать, если укусило опасное насекомое — первая помощь:

**Клещи**

Как понять, что ребёнка укусил клещ:

* укус клеща часто бывает безболезненным — поэтому, гуляя в парке или в лесу, почаще осматривайте ребёнка, особенно голову под волосяным покровом и область кожи за ушами;
* если клещ ползает по одежде — просто стряхните насекомое, клещи долго ищут место для укуса;
* особенно опасны самки клеща: они — основные разносчицы инфекций. После укуса они значительно увеличиваются в размерах и приобретают металлический оттенок.

Первая помощь при укусе клеща:

* удалите насекомое сразу после обнаружения с помощью пинцета или специального клещеверта (продаётся в аптеках): захватите насекомое у самого основания и вытащите вращательными движениями;
* проверьте, вышел ли клещ полностью, если головка осталась в коже — извлеките её стерильной иглой, обработав место укуса любым спиртосодержащим средством до удаления головки насекомого и после;
* обратитесь к педиатру в течение 72 часов после укуса — врач проведёт профилактику боррелиоза и назначит необходимые анализы.

**Комары**

Как избежать укусов комаров и какими средствами от комаров можно пользоваться ребёнку:

* используйте подходящие для возраста ребёнка репелленты, наносите средство строго в соответствии с инструкцией. Лучше всего носить с собой салфетки-репелленты;
* если на улице не слишком жарко, пусть ребёнок оденется в закрытую светлую одежду (комаров не привлекают светлые оттенки);
* если комар уже укусил, и на месте укуса появились зуд и раздражение — можно помазать кожу ребёнка детским средством после укуса насекомых или обработать пострадавший участок настойкой календулы;
* если к раздражению на коже после комариного укуса добавились другие симптомы: сильный зуд, повышение температуры — обратитесь к врачу.

**Пчёлы, осы**

Чтобы избежать нападения ос — не используйте косметические средства с резким запахом. Пчелиный укус предотвратить сложнее — пчёлы жалят человека, чтобы прогнать его со «своего» места. В любом случае, как только ребёнка ужалило летающее насекомое — сразу отведите сына или дочь подальше.

Первая помощь при укусе пчелы или осы:

* удалите жало, не прокручивая его — например, тупой стороной ножа;
* понаблюдайте за состоянием ребёнка: если он начал задыхаться и появился сильный отек — вызывайте скорую помощь;
* если ребёнка ничего не беспокоит, кроме боли в месте укуса, промойте повреждённый участок кожи с мылом и нанесите подходящее по возрасту средство после укусов летающих насекомых, или сделайте холодный компресс и оставьте на один час.

**Гроза и молния — что делать**

Расскажите ребёнку, что гроза — это не только весело и захватывающе, но ещё и опасно: молнии способны вызывать пожар и серьёзно навредить человеку, оставив ожоги и другие травмы.

**Как понять, что приближается гроза, точные признаки:**

* повышается влажность воздуха;
* становится душно;
* низко летают птицы.

**Что делать, если гроза застала на природе:**

* если находитесь на открытой местности — немедленно её покинуть;
* постараться укрыться — не в палатке и ни в коем случае не под деревом — если крепких строений поблизости нет, прячьтесь в яме или другом углублении в земле;
* отойти как можно дальше от воды — отличного проводника электричества;
* выключить мобильные телефоны;
* избавиться от металлических предметов, держаться в отдалении от построек из металла и линий электропередач.

Пищевое отравление и обезвоживание

**Как избежать пищевого отравления летом у ребёнка:**

* всегда мыть руки перед едой, а если дети находятся на природе — протереть руки антибактериальными влажными салфетками;
* не брать на природу скоропортящиеся продукты;
* тщательно мыть овощи и фрукты;
* не давать ребёнку фрукты, которые уже продают в магазинах, но сезон для них ещё не настал — возможно, в таких фруктах содержатся вредные вещества, способные вызвать отравление.