Старший воспитатель МБДОУ № 42

Яцкова О.А.

***Здравствуй лето!***

Лето - самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами. Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Данная консультация посвящена основным категориям опасностей, которые подстерегают детей летом.

|  |
| --- |
| 1. ***Тепловой и солнечный удар***
 |

**Тепловой удар** – общее перегревание организма, которое может быть опасно для жизни. Его развитию способствуют избыточная, многослойная одежда из синтетических материалов, высокая температура воздуха (28-30°С и выше) в помещении или на улице, в совокупности с высокой влажностью.

Солнечный удар — перегревание головного мозга. Проявляется спустя 2-10 ч после длительного пребывания на солнце.

*Солнечный и тепловой удары имеют схожие проявления:*слабость, головная боль, головокружение, боли в ногах и спине, рвота, шум в ушах, потемнение в глазах, чувство нехватки воздуха, сердцебиение, мучительное ощущение жажды.
**Оказание помощи:**

* перенести пострадавшего в прохладное место;
* охладить голову и область крупных артерий;
* напоить прохладными сладкими напитками с небольшим добавлением соли;
* дать понюхать нашатырный спирт;
* срочно доставить пострадавшего в больницу.

**Защита ребенка от солнечного ожога и теплового удара:**

* Надевайте на голову ребенка панамку при выходе из дома.
* До полугода наносить солнцезащитный крем на кожу ребенка нельзя, поэтому не оставляйте ребенка под прямыми солнечными лучами!

**Помните,** что ребенку периодически нужно охлаждаться в тени.

С 10:00 до 15:00 приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, в этот период загорать не следует.

Пребывая на жаре, ребенок должен много пить.

|  |
| --- |
| ***2. Пищевое отравление*** |

**Пищевое отравление** – расстройство пищеварения, вызванное употреблением недоброкачественных продуктов и попаданием в организм ядов или токсинов с пищей. В летнее время наиболее опасными являются молочные продукты и кондитерские изделия, не подвергавшиеся термической обработке. Нередко встречается также отравление фруктами (если они плохо вымыты). Особо благоприятны условия для микробов в рыбе, мясе, колбасе, твороге, кефире, студне, кремах, яйцах и др.

**Проявления пищевого отравления:**

* боль в животе,
* отказывается от еды,
* общее состояние вялое,
* понос и рвота (часто вслед после рвоты повышается температура).

**Оказание помощи:**

* Обильное питье.
* Промывание желудка.
* При повышении температуры состояние ребенка облегчит жаропонижающее средство (но не свечи, а сиропы или таблетки).
* Легкое питание. Главное правило – не заставлять ребенка кушать, если он не желает. Давать кушать ему нужно небольшими порциями каждые 2 ч.
* Обратиться к врачу.

**Чего нельзя делать?**

* Нельзя давать обезболивающие средства,
* Нельзя класть при болях на живот малыша лед или грелку.
* Нельзя поить малыша раствором марганцовки или применять взрослые препараты от диареи – пострадает полезная микрофлора его кишечника.

|  |
| --- |
| 1. ***Вечные спутники лета: ссадины и царапины***
 |

Ссадины, и царапины – неизменный спутник малышей вследствие их активности и непоседливости.

 **Оказание помощи:**

Чтобы обеззаразить ранку – необходимо промыть ее чистой водой, обработать перекисью водорода или раствором хлоргексидина. Подобные повреждения кожи быстрее заживут, если их не перевязать.

Если ребенок поранился сильно и идет кровь – аккуратно обработать рану обеззараживающими препаратами. Сверху на рану наложите стерильную повязку и закрепите ее бинтом или пластырем.

|  |
| --- |
| 1. **Укусы насекомых**
 |

Укусы ос, пчел и комаров могут быть достаточно опасны для детей, которые восприимчивы к укусам насекомых. После укуса, обычно, возникает резкая боль, покраснение или аллергические реакции.

Помощь при укусах:

постарайтесь обязательно вытащить жало пальцами или пинцетом. Надо объяснить ребенку, что после укуса насекомыми кожу расчесывать не следует. Желательно выпить антигистаминные препараты (сиропы эриус, кларитин, таблетку супрастин или другие). К ранке приложите ватный тампон с перекисью водорода, спиртом, одеколоном или раствором обычной марганцовки.

***При необходимости обязательно обратиться к врачу!***

Лето - это лучшее время для получения радости и новых впечатлений от активного отдыха.

При соблюдении элементарных мер предосторожности этот период станет для Вас, Вашей семьи и особенно для Вашего ребенка приятным.

***Берегите себя и самое дорогое – Ваших детей.***