***Безопасное лето***



**А с чем играет ваш ребенок?**

**Одной из причин возникновения пожаров является детская шалость с огнем. Но прежде чем начать наш разговор, уважаемые родители, попробуйте честно ответить самим себе на некоторые вопросы. Вам приходилось оставлять своего ребенка дома одного? Как долго ребенок находился дома один? Час, полчаса, двадцать минут? Скажите, а вы знаете, что, если вдруг начнется пожар, даже нескольких минут будет достаточно, чтобы ребенок погиб? Вряд ли кто-то из родителей задумывался над этим. Как правило, мы абсолютно уверены, что это со мной не произойдет и все нравоучительные разговоры не для меня. Увы, цифры статистики говорят об обратном.**

Именно поэтому мы еще и еще раз обращаемся ваше внимание на данную проблему, уважаемые родители, тем более в период летних каникул. Вы учите своих детей быть вежливыми, заботитесь об их здоровье, хотите, чтобы они росли умными и развитыми. А ведь научить соблюдать правила безопасности – самая главная задача, потому что от этого зависит жизнь ребенка...

**Общие правила безопасности детей на летних каникулах**

Опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

* для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара;
* приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;
* мойте овощи и фрукты перед употреблением;
* обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль;
* расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, кататься на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании;
* важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период;
* не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых;
* соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания;
* кататься на велосипеде или роликах необходимо в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках.

**Осторожно – Солнце!**

Детская кожа в силу своих особенностей (снижена способность вырабатывать пигмент меланин), очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Следует избегать нахождения на открытом солнце в период с 11 до 16 часов, всегда надевать головной убор (панамки или шляпки с широкими полями, кепки или банданы с козырьком и защитой шеи), а также использовать солнцезащитные очки и специальную солнечную косметику.

Кроме этого, детям необходимо  обеспечить достаточный питьевой режим (бутилированная вода, несладкие соки, морсы и др.).

**Безопасность на воде**

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов  – озер, рек, морей. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако, вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

* не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах;
* отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках;
* не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их “топят”, такие развлечения могут окончиться трагедией;
* не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам;
* контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения;
* во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами;
* находясь у воды, помните о собственной безопасности и безопасности ваших детей!!!

**Безопасность на дороге**

Если вы пошли гулять  – вы пешеход. Поехали на велосипеде, скутере, мотоцикле  – водитель транспортного средства. Сели в автомобиль, трамвай, автобус – вы пассажир. И для вашей безопасности давно разработаны правила поведения на дороге.

* необходимо учить детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться;
* находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом;
* не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его переходить дорогу, не глядя по сторонам;
* учите ребенка смотреть! У него должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма;
* начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились;
* учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту;
* учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль;
* твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу;
* выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

**Безопасность в квартире**

* Если звонят в вашу квартиру, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо оттого, один ты дома или с близкими).
* Если пришедший представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.
* Если незнакомец представился сотрудником работником ЖЭУ, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.
* Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь: уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.
* В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.
* Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, газовую плиту.

**Безопасность при грозе**

* Не выходи из дома, квартиры.
* Закрой окна, двери и дымоходы.
* Отключи от сети радио, телевизор, не пользуйся электроприборами и телефоном.
* Если гроза застала на улице, укройся в ближайшем здании.
* Нельзя находиться на возвышенностях, вблизи крупных металлических объектов, под одиноко стоящими деревьями.
* При отсутствии укрытия необходимо найти низину, сесть на корточки, обхватить голову
* руками, отложить металлические предметы.
* В лесу необходимо укрыться на низкорослом участке, держаться подальше от пораженных грозой деревьев.
* Нельзя находиться у воды (купаться, ловить рыбу).
* Если ты застигнут грозой на велосипеде, остановись и пережди грозу на расстоянии
* примерно 30 метров от него.
* При встрече с шаровой молнией не касайся ее и не приближайся, по возможности не двигайся.
* Ежедневно на нашей планете происходят различные чрезвычайные ситуации. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно и требуют от человека незамедлительных и активных действий.
* Формула безопасности гласит:- необходимо предвидеть опасность и, по возможности, избегать ее.

**Если ты почувствовал запах газа:**

* Не включай свет и не зажигай спички.
* Перекрой подачу газа к плите.
* Открой окна и проветри квартиру.
* По телефону 104 от соседей или с мобильного телефона вне стен квартиры сообщи о случившемся в аварийную газовую службу.
* Помни: пользоваться газовыми плитами детям младше 12 лет ЗАПРЕЩЕНО!

**Если начался пожар:**

* Немедленно вызови спасателей по телефону 101 или 112. Четко сообщи, что и где горит, назови свою фамилию и телефон, другую информацию, которую попросит диспетчер.
* Если возгорание невелико, попробуй самостоятельно справиться с возгоранием, используя подручные средства (плотная мокрая ткань, земля, вода).
* Если пламя продолжает разгораться, немедленно покинь помещение.
* Покидая помещение, закрой все окна и двери – это предотвратит распространение огня.
* Из задымленного помещения выбирайся пригнувшись к полу, прикрывая нос и рот влажным платком, одеждой, сверху накройся влажной плотной тканью, пледом.
* При пожаре запрещается пользоваться лифтом – спускайся по лестнице.
* Если при пожаре ты не можешь выйти из квартиры: Вызови спасателей.
* Прикрывай органы дыхания от дыма влажным платком.
* Если есть возможность, выйди на балкон, плотно прикрыв за собой дверь.
* Если балкона нет, дождись помощи возле окна, подавай сигналы спасателям через окно куском яркой материи или фонариком.

**Меры профилактики укусов клещей**

* На прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки.
* Надевайте головной убор или используйте капюшон.
* Пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами).
* Заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки.
* Через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности.
* Располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща.
* Внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей.
* При дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций.

**Что делать, если укусил клещ:**

Обратитесь в лечебное учреждение для извлечения клеща (чем раньше клещ будет извлечен, тем лучше) и получения консультации по курсу профилактического лечения, которое должно быть максимально ранним (не позднее 3 дней после укуса);

* При отсутствии возможности обратиться в лечебное учреждение удалите клеща самостоятельно. Используйте нить, обвяжите ее вокруг головки клеща как можно ближе к поверхности кожи. Вращая нить против часовой стрелки, клеща «вывинчивают», помещают в емкость с плотно притертой крышкой и доставляют в лечебное учреждение либо в центр гигиены и эпидемиологии;
* При извлечении клеща не нужно использовать никакие масляные растворы, так как клещ в дальнейшем не будет пригоден для исследований на наличие возбудителей заболеваний;
* Место укуса обработайте антисептиком (йодом, раствором бриллиантовой зелени, перекисью водорода), после чего тщательно вымойте руки с мылом;
* В любом случае обратитесь к врачу;
* В последующие дни после укуса следите за своим самочувствием: в случае появления недомогания, головной боли, повышения температуры, боли в мышцах немедленно снова обратитесь к врачу.

**Что делать, если укусила змея:**

* Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103;
* При отсутствии дыхания и сердцебиения (пульса), приступить к сердечно-легочной реанимации;
* При отсутствии сознания пострадавшему следует придать стабильное положение на боку;
* В первые 10-15 минут после укуса выдавить яд из ранки. Высасывать яд не рекомендуется;
* Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом, обработать края раны антисептиком (раствором йода,
* Бриллиантовой зелени, спиртом, одеколоном);
* Наложить стерильную повязку на рану;
* Чтобы замедлить распространение яда в организме, необходимо ограничить подвижность пострадавшего; при укусе конечностей наложить шину;
* Давать пить большое количество жидкости;
* Доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период**

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

**Основные причины:**

* Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.
* Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.
* Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.
* Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).
* Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:
* Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.
* Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.
* Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.
* С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.
* Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.

Важно отметить, что источником многих инфекций являются мухи, поэтому нельзя допускать, чтобы они садились на еду, желательно, чтобы в квартире или в доме их не было вообще.