

Воздействие летнего солнца и техника безопасности

С одной стороны солнце очень полезно для организма, тем более развивающегося – под его действием вырабатывается витамин D. А этот витамин объединяет в себе несколько полезных веществ, таких как эргокальциферол, кальциферол и холекальциферол. Они принимают самое активное участие в обмене веществ и регулируют усвоение организмом фосфора и кальция. То есть без витамина D ребенок будет испытывать недостаток этих веществ, костная масса будет уменьшаться, а кости станут ломкими.

Но с другой стороны еще Парацельс – знаменитый целитель и алхимик говорил, что "всё в этом мире и яд, и лекарство – дело лишь в принимаемой дозе". Солнце не исключение. Солнечный удар является одной из самых распространенных проблем летнего периода. Родителям надо соблюдать технику безопасности и всегда надевать малышам головной убор, а также не держать их долго под прямыми солнечными лучами.

Симптомы солнечного удара схожи с симптомами теплового удара. Учтите, что проявляются они спустя лишь часов пять-восемь после поражения организма. Запомните симптомы:

- Температура поднимается до 38-40 градусов по Цельсию.
- Проявляется слабость, потливость, нарушение ритма работы сердца.
- В голове начинается шум и головные боли.
- Возможны тошнота рвота, в некоторых случаях понос.
- Кожа может покраснеть, возможны галлюцинации и потери сознания.
- В сложных ситуациях кожа становится холодной, и при прикосновении липкой, а цвет начинает становиться синюшным.
- Если причины перегрева не устранить, то есть вероятность впадения в кому и даже летальный исход, поэтому если вашему ребенку сильно плохо – немедленно вызывайте скорую помощь.

При солнечном (и при тепловом) ударе надо предпринять:

- Ребенка необходимо раздеть и положить в прохладное место.
- Голову лучше класть набок, чтобы в случае рвоты не произошло захлебывание рвотной массой.
- Напоите малыша прохладным чаем, кипяченой или минеральной водой без газа – не давайте сильно холодные напитки.
- Голову оберните полотенцем смоченным водой, протрите тело влажной губкой или тряпкой и обмахивайте тело ребенка, также можно завернуть его во влажную простынь. При обтирании сосредоточьтесь на тех областях, где много сосудов возле поверхности: подмышки, шея, сгибы на локтях и коленях, паховые области. При обтирании или заворачивании в простынь никогда НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ холодную воду – это может привести к спазму и всё усугубит. Температура воды должна быть несколько выше комнатной температуры.
- Стандартные жаропонижающие средства как при солнечной, так и при тепловом ударе не эффективны, так как природа повышения температуры не инфекционная, а прямой перегрев тела.

Солнечный ожог – это термическое повреждение верхних кожных покровов, сопровождается покраснением кожи и неприятными болевыми ощущениями. Запомните или запишите себе технику безопасности летом в случае солнечного ожога. Вам надо предпринять:

- Если на коже появились волдыри, то это уже ожог второй степени - обратитесь к врачу, он назначит адекватное лечение.
- Для снятия боли можно использовать парацетамол или аспирин.
- Не мойте обожженную кожу водой с мылом, не используйте средства со спиртом и жирные кремы. Просто промойте её прохладной, но не холодной водой и смажьте увлажняющим кремом.

- При ожогах хорошо помогает компресс из прохладного кефира. Белки в нем создают защитный слой, что помогает удерживать влагу внутри и помогает энзимам восстановить кожу.
- До восстановления нормального состояния кожи не выводите ребенка на прямое солнце.

Профилактика перегрева детей и их ожога на солнце:

- Прогулки лишь в головном уборе, предпочтительно по слегка затененным местам, где солнце чередуется с тенью.
- С детьми до года не гуляйте летом под прямыми солнечными лучами.
- Приучайте ребенка к солнцу постепенно, слегка увеличивая время. Помните, что действиям солнечных лучей больше подвержены дети со светлой кожей. Пока ребенок не загорел, он не должен находиться под прямым солнцем более 5 минут, после загара не рекомендуется более 10 минут для малышей и 15 минут для старших ребят. Частота нахождения под солнцем: два-три раза в день.
- Гуляйте и загорайте преимущественно утром до 10 часов и уже под вечер после 16:00 часов.
- Пользуйтесь солнцезащитными кремами, давайте ребенку обильное и несладкое питье. Активно смачивайте детям открытые участки тела.
- Пользуйтесь свободной светлой одеждой. При использовании солнцезащитных очков не применяйте дешевые или игрушечные модели – это может привести к проблемам с глазами.

Техника безопасности летом – действия при травмах

При ушибе всегда наблюдайте за синяком ребенка, потому что в некоторых ситуациях возможны осложнения. В нормальном случае он должен менять цвета в такой последовательности где-то в течение недели-двух: вначале красный затем он переходит в лиловый цвет, потом синяк становится вишневым, после этого синий, и в самом конце желто-зеленым, после чего исчезает. Если синяк остается красным на протяжении двух-трех дней – это может служить признаком начала гнойных процессов и значит ребенку требуется медицинская помощь. Будьте особо внимательны к травмам локтей и коленей.

Лечение **ушибов** детей:

- Смазывайте первое время синяки мазью от ушибов, которая должна быть в вашей домашней аптечке.
- Первые пару дней ушибу нужен холод, чтобы снизить развитие гематомы. Поэтому раз в несколько часов прикладывайте минут на 10 к синяку что-то холодное (бутылка с водой из холодильника, лед в пакете и т.д.).
- На третий день и дальше ушибу нужен согревающий компресс. Кладут его на время до трех часов, пока не начинается уже обратный процесс охлаждения. Компресс делается так: слой бинта, пропитывают согревающей жидкостью (на основе спирта, водки или какой-то настойки), затем сверху кладется компрессная бумага, потом вата и всё это обматывается бинтом или платком. При компрессах будьте аккуратны, чтобы не сжечь спиртом нежную кожу ребенка - состав не должен сильно печь.
- В качестве эффективных народных средств можно применять обработку синяка дня три-четыре яблочным уксусом, разбавленным один к одному водой, которым смачивают вату и периодически протирают ушиб. Также можно применять мякоть алоэ, которую наносят на синяк и заматывают бинтом.

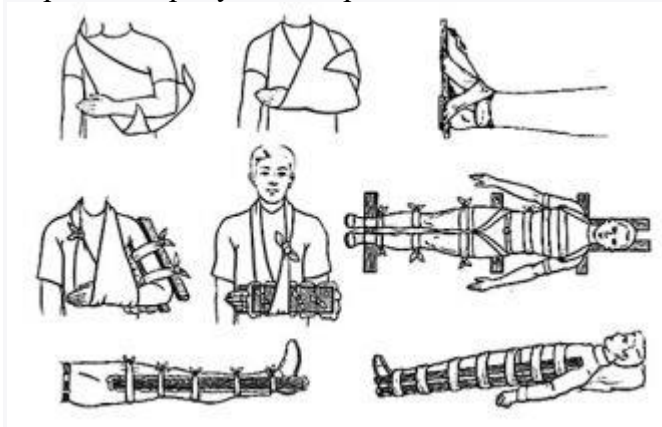
Ссадины также частые спутники детей летом. Учтите, что при глубоких ранах, длина которых более 1 сантиметра уже обычно необходимо наносить швы. Поэтому в этом случае надо обратиться в медицинский пункт. Опишем стандартные действия при ссадинах и ранах у ребенка:

- Тщательно промойте ранку проточной водой. Если есть риск заражения (например, ребенка укусила собака), то обрабатывайте рану в течение 15 минут обычным коричневым хозяйственным мылом с водой. Только не трите саму рану, а наносите на нее 20% мыльный раствор. Дело в том, что это мыло служит отличным антисептиком и в домашних условиях

оно практически незаменимо. В качестве альтернативы мылу можно применять перекись водорода.

- Затем обработайте ссадину зеленкой или йодом. Помните, что йод нельзя наносить на рану, он может вызвать ожог, йодом обрабатывают лишь края.
- После того как ранка затянется, смазывайте её облепиховым маслом или любой асептической мазью.
- Если ребенку от вида крови стало плохо, то дайте ему успокаивающее средство (например, настойку валерианы) и отвлеките его. При потере сознания поможет нашатырный спирт.

Переломы требуют от взрослых так же особых знаний.



Растяжения, вывихи и **переломы** – еще одна крупная неприятность, которая может случиться летом.

Техника безопасности в этом случае следующая, запомните её:

- Перелом у ребенка определить трудно даже врачу, у детей кости еще хрупкие и даже при небольшом ударе может возникнуть трещина, при этом дети далеко не всегда могут чувствовать сильную боль. Поэтому при малейших подозрениях на перелом лучше всегда проконсультироваться с врачом.
- Если перелом сопровождается царапиной, то аккуратно обработайте её таким же образом, как обычную ссадину.
- Поврежденное место нельзя дергать или сгибать и разгибать его. Просто аккуратно прощупайте его, если ребенок испытывает сильную боль, то постарайтесь зафиксировать место потенциального перелома:
 - ✓ Сломанную верхнюю конечность можно зафиксировать шиной, примотать к туловищу и положить валик подмышку, согнув её под прямым углом или же повесив на повязку.
 - ✓ При сломанной ключице, подложите в подмышечную впадину валик и руку с поврежденной стороны согните под 90 градусов и примотайте к туловищу или повесьте на повязку.
 - ✓ На сломанную нижнюю конечность наложите шину из любых подручных средств длина и плотность, которых позволит обеспечить фиксацию. Стопу фиксируют шиной в виде сапожка, так чтобы стопа была под 90 градусов к голени. Сломанную голень фиксируют шиной изнутри до середины бедра и наружной шиной.
 - ✓ Сломанное бедро – один из самых опасных переломов. Фиксируется двумя шинами: одной изнутри от промежности до стопы, второй от подмышечной впадины до стопы.
 - ✓ Сломанный палец руки надо примотать к соседнему пальцу и к фиксирующей шине на всю ладонь из плотного картона или фанеры, или подобного материала, способного обеспечить неподвижность.
 - ✓ Сломанный палец ноги приматывают к соседним пальцам и шину накладывают на стопу ноги.
 - ✓ При подозрении на перелом позвоночника лучше не транспортировать ребенка до приезда врачей. Но если это невозможно, то транспортировка должна проводиться в положении на животе и с соблюдением максимальной осторожности.

- При болевых ощущениях немедленно дайте ребенку обезболивающее средство, транспортировку надо проводить в как можно в более щадящем режиме без тряски и рывков.
- При растяжениях наложите эластичную повязку. Обрабатывайте место растяжения специальной мазью от ушибов, чтобы снять отек.
- При вывихах зафиксируйте поврежденное место и обратитесь к врачу для того чтобы он правильно поставил диагноз и назначил лечение, у детей вывихи могут сопровождать микропереломами.

Кровотечение из носа – опасно тем, что кровь льется в глотку, а это может вызвать кашель и рвоту, что только усугубит ситуацию. Положите ребенку на нос и лоб влажный холодный платок и следите чтобы он не запрокидывал голову назад. Если кровотечение не останавливает, то попробуйте сжать нос минуты на 3-5. Либо сделать ватные тампоны, пропитанные в перекиси водорода. Если кровотечение не прекращается, обращайтесь к врачу.

Удары головой и туловищем могут приводить к повреждениям внутренних органов и сотрясению мозга. При симптомах: тошнота, рвота, боль в голове или в области туловища, вялость и бледность – обращайтесь немедленно к врачу для обследования. Желательно не давать обезболивающее, так как это может помешать врачу установить правильный диагноз. В случае серьезных повреждений и подозрений на внутренние кровотечения или сотрясение мозга уложите ребенка, ограничьте его в питье и немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь.

Профилактика травм в летний период:

- Не оставляйте ребенка без присмотра.
- Не переоценивайте возможности детей. Не пускайте их залазить на высокие деревья, ходить там, где есть риск упасть с большой высоты. Не разрешайте играть возле проезжей части и в других опасных местах.
- Придумывайте для детей активные, но относительно безопасные игры. Ведь часто дети ищут «приключений» от безделья.

В качестве развлечений можно использовать:

- Разные игры с мячом - (футбол, волейбол, выбивной, броски мяча в воде и т.д.).
- Всевозможные игры в «догонялки».
- Пуск «летающей тарелки», «воздушного змея» и т.д.
- Настольный теннис, бадминтон.
- Прыжки через резинку и «классики».
- Игры с водяными пистолетами, «брызгалки».
- Различного рода соревнования: кто быстрее добежит, дальше прыгнет и т.д.

Техника безопасности в летний период – родителям следует быть внимательными

Важные знания техники безопасности летом – водная среда

Будьте всегда внимательны с водоемами, даже если это небольшой бассейн, маленький ребенок без присмотра может утонуть и в нем, не говоря уже про открытые водоемы. Всегда наблюдайте за купающимися детьми и не разрешайте им нарушать правила техники безопасности на воде:

- Не заплывать за буйки.
- Не плавать вдали от берега на надувных или самодельных средствах.
- Не удерживать в играх друг друга силой под водой.
- Не подплывать к судам и лодкам.
- Не прыгать в воду с лодок, причалов и других непредназначенных для этого мест.
- Не нырять в местах с неизвестной глубиной и дном.



Если ваш ребенок нахлебался воды, задыхается и сильно кашляет, но находится в сознании, то пусть просто отдышится. Успокойте его, закутайте в полотенце или простыню и отнесите или отведите в дом, дайте отдохнуть. Если ребенок без сознания, то смотрите на цвет кожи, если она бледная, то ребенок, по всей видимости, потерял сознание и не нахлебался воды, если синюшная, то у него в легких вода, её надо удалить. Положите ребенка нижней частью грудной клетки на колено, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Плавно надавите на ребра на спине, изо рта ребенка должна потечь вода. Повторяйте процедуру пока не освободите легкие. Затем делайте искусственное дыхание. Если у ребенка нет пульса на сонной артерии, то выполняйте также непрямой массаж сердца.

Техники безопасности летом – насекомые и их укусы

По возможности ограждайте детей от опасных насекомых, ведь укусы многих из них очень болезненны и опасны для жизни. Используйте защитные средства против насекомых: спреи, кремы, фумигаторы. Идя в лес, надевайте головной убор и по возможности длинную одежду – это поможет обезопасить ребенка от клещей.

Помните, что пчела оставляет жало в своей жертве, поэтому после того как она ужалила, удалите остатки жала из тела ребенка пинцетом. Остальные насекомые не оставляют твердых инородных тел, хотя и впрыскивают некое вещество, на которое у ребенка может быть аллергия.

При сильном укусе насекомого (например, шершня, осы, пчелы и т.д.) надо дать ребенку противоаллергическое средство, место укуса обработайте нашатырным спиртом или приложите тампон с соком чеснока. У некоторых детей может развиться серьезная аллергическая реакция, яд насекомого способен вызвать анафилактический шок с потерей сознания. В этом случае надо немедленно вызывать скорую помощь или ехать в больницу.

Зуд от укусов комаров и мошек можно снять раствором соды (полчайной ложки на стакан воды) или разбавленным один к одному нашатырным спиртом. Также эффективно приложить размятые листья мяты, подорожника или петрушки.



При укусе ребенка клещом лучше обратиться за медицинской помощью к врачу, так как клещ может распространять энцефалит. Самостоятельно можно удалить клеща с помощью пинцета. Облегчить себе задачу можно положив вокруг насекомого кольцо и налив туда растительное масло. Тем самым вы перекроете доступ воздуха, клещ ослабит хватку и в результате погибнет. Удаляйте его так - захватите насекомое пинцетом, выполняя легкие движения против часовой стрелки, «вывинтите» его. Если клещ оторвался, то удалите остатки продезинфицированной иглой. Также как вы бы удалили занозу. Оставшееся отверстие обработайте антисептиком, как обычную ссадину.



Если ребенку **попало в ухо насекомое**, не пытайтесь его вытащить, так как оно будет только дальше углубляться в ушной канал и причинять боль. Вам надо положить ребенка на здоровое ухо и закапать в больное ухо растительным маслом. При этом наклоните слегка голову ребенка, чтобы масло не спеша стекало вниз по стенкам. Спустя некоторое время насекомое погибнет без доступа воздуха и боль утихнет. Потом можно перевернуть голову больным ухом вниз и промыть его водой под небольшим напором, то есть сделать спринцевание, вероятно, что насекомое выплывет с водой.

Обратитесь в любом случае к врачу, чтобы избежать инфекций и проблем со слухом. Не игнорируйте медицинскую помощь, поскольку некоторые осложнения могут привести к глухоте и серьезным заболеваниям.