



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Недомогание проявляется только через 6-8 часов. Как и при тепловом ударе, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. У ребенка повышается температура до 38-40 градусов. В таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. Также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается, немедленно вызывайте скорую помощь.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Если ожег достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться. При малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. При появлении волдырей необходимо обратиться к врачу.

НЕПРИЯТНОСТИ НА ВОДЕ

Если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое, если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

- не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки;
 - обратите внимание на цвет кожи: если он синюшный, значит в легких ребенка вода.
- Попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей: стоя на одном колене, уложите ребенка на свое второе согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки ребенка, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спине. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное вытекание воды. Переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.

ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих, так и перелом. Ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно пощупайте место ушиба. Если боль очень сильная, дайте обезболивающее. Важно, чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы. Также необходимо приложить холод. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как ссадину.

СИНЯКИ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод: он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, водка или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и бинт.

ПОМНИТЕ: согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения.

Еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять пополам с водой). Хорошо помогает алоэ (разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем), а также калустный лист, только нужно его предварительно размять до появления капелек сока.

ССАДИНЫ

Тщательно промойте ранку проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пенку, а затем смыть водой). В дальнейшем ссадину необходимо обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом.

ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

“ПОЛЕТ” С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь.

ПОМНИТЕ: обезболивающее средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.

При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка). Бить тревогу необходимо если ребенок побледнел - возможно, это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления.

При носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но еще и льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. Проявите выдержку, успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. Необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. Если кровотечение не останавливается попробуйте сильно сжать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченного перекисью водорода. Если действия не помогли, вызывайте врача.

НАСЕКОМЫЕ

ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей “жертве” жало. Его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. Кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет и иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим. Боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. Сразу после укуса ребенку нужно дать противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, растолченной зеленой петрушки. Можно помазать воспаленное место валидолом или корвалолом.

КЛЕЩ: после лесной прогулки внимательно осмотрите тело ребенка и не пугайтесь, обнаружив туловище клеща. Положите колечко так, чтобы клещ оказался в серединке, налейте вовнутрь растительное масло. Если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки. После продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

МУХА В УХЕ: не доставляйте вручную: от испуга насекомое начинает внедряться еще глубже, причиняя сильную боль. Нужно закапать в ухо несколько капелек теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, но медленно стекла по стенке уха.

ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы “выжидают” по 20-26 часов. Для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат, способный вывести из организма вредные вещества, например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды. чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ребенку препарат для регидрации (восстановления водно-солевого баланса).

Не стоит думать, что отпуск с ребенком состоит из одних неврозоз и опасностей. Но зная, как действовать в случае неприятностей, нужно именно для того, чтобы спокойно отдыхать.



Лето – прекрасная пора, особенно для школьников. Ни уроков тебе, ни домашних заданий. Знай себе отдыхай да развлекайся! Только делать это надо с умом! И всегда помнить об элементарных правилах безопасности.

НА РЕЧКЕ или ОЗЕРЕ

Купаться в водоеме можно только под присмотром взрослых!

Не ныряй в незнакомых местах, пока кто-нибудь из взрослых не проверит глубину водоема и чистоту дна. Под водой могут быть валуны, коряги, металлический мусор.

Если ты не умеешь плавать – не отходи от берега. Дно может уйти из-под ног неожиданно.

Опасно плавать с досками, бревнами, автомобильными камерами, надувными резиновыми предметами, так как даже небольшая волна может отнести человека далеко от берега, а из надувных средств может выйти воздух.

При катании на лодках и катамаранах необходимо надевать спасательные жилеты. Нельзя устраивать в воде потасовки и возню.

В ЛЕСУ

Ходить в лес можно только со взрослыми. Уходя обязательно:

- ✂ наденьте яркую одежду, но не зеленую;
- ✂ возьмите с собой мобильный телефон и свисток.

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

Никуда не беги! Можно упасть и получить травму или попасть в болото.

Попробуй позвонить по мобильному телефону взрослым, с которыми ты уходил в лес. Если связи нет, свисти в свисток. Не кричи! В лесу голос плохо слышен, можешь только охрипнуть.

Остановись возле дерева, которое тебе понравилось, и обними его. Дерево тоже живое и станет тебе другом, пока тебя не найдут. Лучше выбрать дерево вблизи поляны или просеки, тогда тебя легче будет обнаружить с воздуха.

На поляне можно вытоптать густую траву или выложить большой крест из еловых веток. Если в небе появился вертолет – бегай и размахивай руками, так тебя легче будет заметить.

Не сиди на голой земле – быстро замерзнешь. Сделай себе подстилку толщиной не менее 15 см из любого сухого материала: еловых веток, травы, листьев. От ветра и дождя тебя может защитить пушистая елка или густое лиственное дерево.

ПОМНИ! Взрослые не прекратят поиски, пока не найдут тебя.

У КОСТРА

Разводить костер можно только в присутствии взрослых!

Ты можешь самостоятельно поддерживать огонь в костре и подкладывать хворост, но ни в коем случае нельзя доставать из костра ветки и размахивать ими. Можно попасть в лицо товарищу.

Разводя костер на природе, нельзя подкидывать в него лапник и что-то подобное, дающее много искр, т.к. они могут поджечь сухой лес (луг), попасть в лицо окружающим или прожечь одежду.

Не безопасно самостоятельно снимать с огня котелки и наливать себе горячий чай. В походе лучше пользоваться металлической посудой с плоским дном.

Опасно разводить костер при сильном ветре, особенно на даче, вблизи строений. Уходя, нужно обязательно затушить огонь.

Нельзя шалить и бросать в костер аэрозольные баллончики, банки и бутылки из-под бытовой химии, шифер. Они могут взорваться.

