Жизнь и здоровье детей - самое ценное для каждого человека и страны

 Особое внимание нужно уделять безопасности детей в летний период.

Лето прекрасная пора отдыха: весёлые и подвижные игры, походы в лес, купание в реках и озерах, время приобретения великолепного загара. Но в то же время лето – это время, когда опасность таится на спортивных и детских площадках, в лесу, в воде, на пляже. Необходимо оберегать детей от солнечных ожогов, солнечного и теплового «удара». Взрослым надо научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов. Необходимо соблюдать основное правило для плавания - только там, где есть разрешающий знак, можно купаться. Не позволяйте детям играть на воде в опасные игры, «топить» друзей и нырять глубоко в местах с неизвестным дном.

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. В облачную погоду, берите головной убор с собой. Ориентировочно с 10.00 до 16.00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения, что позволит избежать солнечных ожогов.

Солнцезащитные средства наносите за 15-20 минут до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту, но при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям. Не забывайте, что нанесение крема не отменяет нормы нахождения под прямыми лучами.

Не берите с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты. Всегда ешьте вымытые продукты и мойте перед едой руки.

Берите с собой много воды и давайте ребенку больше пить. Избегайте сладкой воды, так как она вызывает еще большую жажду. Старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду. Всегда держите в аптечке средство от ожогов. Если вы защищаете глаза ребенку солнцезащитными очками, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.

 Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.