КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Опасности, подстерегающие детей летом»**

Лето в разгаре. У детей — каникулы, у родителей — пора отпусков. Любители загородного отдыха немало времени проводят всей семьей на своих дачных участках. Конечно, все мы — взрослые — желаем нашим детям только добра, а потому стараемся уберечь от всевозможных опасностей и неприятностей, способных омрачить отдых. Но всего не предусмотришь… Тем более, проблемы порой таятся там, где их не ждали.

**Одна из таких опасностей** – **это солнечный и тепловой удар.**

Когда ребенок бегает под прямыми солнечными лучами без головного убора, то он рискует получить солнечный удар, то есть перегрев головы. Перегрев всего организма приводит к тепловому удару. Организм может перегреться, если ребенок слишком тепло одет или находится долго в душном жарком помещении. Симптомы схожи при обоих ударах: ребенок капризничает, вялый, сонный, наблюдается повышение температуры, редко, но бывает обморок. Дети могут жаловаться на жажду и головную боль.

В период солнечной активности (с 10 утра до 16 часов дня) постарайтесь проконтролировать, чтобы ребенок не находился под прямыми лучами солнца. Не забудьте подобрать головной убор, одевайте ребенка в свободную одежду из натуральных тканей.

В солнечные дни детям, как и взрослым, нужно пить много воды. Постарайтесь с детства приучить ребенка пить обычную воду без газа, сахара и ароматизаторов, сладкие напитки только увеличивают жажду.

**Что следует сделать, если произошла подобная ситуация?**

Ребенка немедленно нужно перенести в тень. На область головы, шеи, подмышек, паха, нужно положить холодный компресс, который следует менять по мере высыхания. Можно ребенка всего обернуть влажной простыней. Через час или полтора, температура должна нормализоваться. Чтобы не произошло обезвоживание организма, ребенку надо чаще давать пить теплую воду, в которую лучше добавить лимон.

Не менее серьезная опасность в летний период – **это солнечные ожоги**. Рекомендуется с ребенком ходить на пляж до десяти часов утра и после пяти часов вечера, при всем при этом, ребенок должен находиться в полутени.

В первые 2-3 дня после приезда на юг, детишек необходимо не раздевать, а наоборот, одевать в легкую свободную одежду, которая закрывает все тело. И лишь только потом, постепенно оголять тело. Иначе на теле у ребенка могут появиться ожоги – покраснения, ранки или даже волдыри.

Во избежание солнечных ожогов запаситесь на лето солнцезащитными средствами. Наносите их за 10-20 минут до выхода из дома или сразу после купания в открытых источниках. Оптимальная степень защиты для детей — SPF-20 и SPF-30. Если ваш малыш еще даже не пошел в школу, среди всех средств защиты от солнца выберите крем или молочко, они не подсушат нежную кожу детей.

**Что следует сделать, если произошла подобная ситуация?**

**Ребенок стукнулся головой?** Он стал вялым, раздражительным и у него началась рвота, то это может свидетельствовать о сотрясении мозга. Если вы подозреваете у ребенка травму позвоночника, то положите ребенка на ровную поверхность и везите в больницу.

Простые ранки достаточно промыть водой, обработать перекисью водорода и зеленкой, потом можно наложить повязку.

**Также опасность могут в себе таить и ядовитые растения.**

Многие даже безобидные растения могут вызвать проблемы у ребенка. А еще хуже, если ребенок съест ядовитые волчьи ягоды, белену или мухоморы… Главной задачей взрослых, чтобы не допустить подобную неприятность, является то, чтобы не отпускать ребенка из поля зрения. Старших детей нужно знакомить с ядовитыми растениями.

Если ребенок все же попробовал ядовитые грибы или ягоды, то действуйте, как при отравлениях: пусть ребенок выпьет большое количество воды, вызвать потом рвоту и опять много воды пить. Нужно вызвать врача, если ребенок стал сонливым, вялым или наоборот, слишком возбудимым, у него сухость во рту.

**Летом очень много различных насекомых.**

Мухи и комары – не так опасны, как клещи, пчелы и осы, ведь они могут быть переносчиками опасных заболеваний. Лучше всего ранней весной сделать ребенку прививку от энцефалита клещевого. Если вы прививку не сделали по каким-либо причинам, то будьте осторожны, не позволяйте ребенку бегать по высокой траве.

Перед прогулкой в лес, наденьте на ребенка брюки, рубашку с длинным рукавом и головной убор. Если у ребенка аллергия на укусы комаров, пчел или ос, то натяните сетку на окна, чтобы они не пробрались в дом.

**Как помочь ребенку в этой ситуации**?

Если все-таки ребенка укусил клещ, то незамедлительно обратитесь к врачу. Врач вытащит насекомое и введет специальное лекарство. Если ребенка укусила пчела, то нужно осторожно вынуть жало, промыть ранку водой и приложить лед, это поможет снять зуд и жжение. Дайте препарат против аллергии. Если ребенок стал вялым, осип голос у него и место укуса увеличивается, то вызывайте скорую.

Если быть внимательными и выполнять вышеуказанные советы и рекомендации, то ничто не сможет омрачить летний отдых, ни вашему ребенку, ни вам. Летние опасности для детей пройдут стороной!