

Безопасность ребенка летом:

практические советы и рекомендации родителям.

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце. Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем. Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

Отдых ребенка в городе: советы родителям

Во время поездок на легковом автомобиле, если нет детского кресла, то посадите ребенка на заднем сиденье посередине или справа. Объясните ребенку, что неподходящие для детских игр места – стоянки личного транспорта, стройплощадки, подвалы и открытые люки канализации. Соблюдайте правила поведения на улице: возьмите ребенка за руку, на тротуаре держитесь подальше от проезжей части, переходите дорогу по пешеходному переходу. Разъясните детям, как опасно играть вблизи автотранспорта. Летом на улицах становится больше бродячих собак и кошек, они могут быть переносчиками заболеваний, часто ведут себя агрессивно. Не разрешайте детям подходить близко к животным, приманивать их едой. Сорняки во дворе не подходят ребенку для игр в магазин, рынок, дочка-матери. Объясните, что эти растения не желательно трогать руками и нельзя брать в рот.