

**Безопасные каникулы**

Лето – это время года самое желанное, его с нетерпением ждут все дети потому, что летом самые длинные каникулы. Появляется много свободного времени на отдых и развлечения, поездки на море, походы в лес, на рыбалку, сбор ягод и грибов и многое другое. Но риски в это время года подстерегают на каждом шагу, особенно, когда дети остаются одни. Конечно, невозможно предусмотреть все и полностью обезопасить ребенка. Но проговорить опасные ситуации, объяснить им, почему они могут произойти, необходимо.

**Солнечный удар**

Наличие головного убора должно соблюдаться безо всяких исключений. Однако, даже в кепке находиться на солнце во время его наибольшей активности (12-16 часов дня) не стоит. Если уж слишком хочется побыть на свежем воздухе – выбирайте только тенистые места.
Также не стоит забывать о солнцезащитных средствах, ведь детская кожа обычно более нежная и чувствительная, чем взрослая. Чем выше SPF у средства, тем лучше.

**Комары и клещи**

Если комары относительно безопасны, то укус клеща может быть причиной таких тяжелых и опасных заболеваний, как болезнь Лайма или энцефалит. Итак, чтобы свести к минимуму вероятность встречи с клещом, не следует надевать открытую одежду и обувь во время отдыха на природе. Перед выходом тщательно обработайте одежду и обувь средством от клещей и комаров. По возвращению домой следует тщательно осмотреть тело и волосы. Если вы заметили укус клеща - обычно распознают по черной точке на кожном покрове – это брюшко присосавшегося насекомого, как бы не было много инструкций по самостоятельному удалению клеща – категорически не делайте этого. Единственно верное решение – обратиться к врачу. В ближайшей травматологии извлекут клеща и проведут все необходимые медицинские манипуляции, расскажут о мерах профилактики. Также можно обратиться в специализированную клиническую инфекционную больницу (ул. Седина, 204). Если клещ обнаружен на теле ребенка, то нужно незамедлительно доставить его в приемное отделение больницы скорой медицинской помощи в краевой столице (ул.40 лет Победы, 14) или в ЦРБ своего муниципалитета.

**Кишечные инфекции**

Летом довольно просто подхватить диарею или энтеровирусную инфекцию, если не уделять должного внимания правилам гигиены. Следует тщательно мыть овощи и фрукты во избежание контакта с болезнетворными бактериями и вирусами.

**Осторожность на воде**

Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.

Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений.

**Не все, что интересно - безопасно**

Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми. В любом случае установите правило: ничто незнакомое в рот не брать.

Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости. Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

**Безопасность на улице**

Ежедневно напоминайте своему ребенку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе.

**Правила пожарной безопасности**

Не разрешайте детям играть со спичками, свечками, зажигалками, разводить костры без взрослых. Уходя из дома не оставляйте спички в местах, доступных для детей. Также подумайте и посмотрите еще раз- все ли вы сделали, чтобы в вашем доме не возник пожар.

**При занятии активными видами спорта**

Езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Это то, что убережет малыша не только от разбитых коленок и ободранных ручонок, но и от травм куда более серьезных. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации.

**Специалисты еще раз напоминают, к врачу нужно обращаться при любом недомогании. И даже если Вы и Ваш ребенок сегодня чувствуете себя хорошо, необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры. Это позволит Вам быть уверенными в том, что заболевание не застигнет врасплох и лечение всегда будет назначено вовремя.**

