**ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ**

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. Педиатр, доктор медицинских наук В. М. Студеникин дает ряд рекомендаций, которые помогут вам избежать многих неприятностей.

***Опасная статистика.***

Особенно "богат" детскими травмами и отравлениями июль. Кроме того, по данным международной статистики, самое вероятное время для несчастного случая - воскресный вечер. Что касается возрастной "группы риска", то наиболее беззащитны дети 1-2-х лет.

По необъяснимой причине малышей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, высокие лестницы и автотрассы с оживленным движением.

Учитывая все это, родителям надо все время быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с малышом на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

***Солнце доброе и злое.***

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

***Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:***

* Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
* Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
* Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
* Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
* В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
* Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
* Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
* Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
* На жаре дети должны много пить.
* Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а , вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.
* Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.
* Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как н будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

***Укусы насекомых.***

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д.

  Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих "агрессоров" на протяжении нескольких часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анфилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Многих страшат укусы лесных клещей, которые могут вызвать энцефалит. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами.

***Если ребёнка ужалила пчела***

Пчёлы и осы составляют обширную группу отряда перепончатокрылых. Контакты детей с пчёлами и осами происходят чаще, чем с другими ядовитыми животными. При поражении острое оружие с силой вонзается в кожу, и токсин проникает в кровь пострадавшего. Уколы наносят только самки.

Единичные укусы пчёл  здоровые люди переносят легко. Они, как правило, вызывают местную реакцию. Кожа краснеет, появляется припухлость, ощущается сильная болезненность, жжение, зуд. Однако, сильную токсическую реакцию вызывают даже одиночные укусы пчелы в голову, кровеносный сосуд, в полость рта. При этом появляются головокружение, головная боль, тошнота, слабость. Иногда отмечается рвота, повышение температуры тела, обморок.

Есть дети особо чувствительные к яду перепончатокрылых насекомых. Помимо обычных реакций, у них при повторном укусе пчелы возникают крапивница, слезотечение, обильные выделения из носа. В тяжёлых случаях возможен отёк гортани – осложнение, требующее экстренной медицинской помощи.

Частота возникновения аллергических реакций на укусы осами и пчёлами очень велика. У чувствительных детей резкая реакция может развиться в ответ на один укус. Следует заметить, что укусы пчёлами более тяжелы, чем укусы ос и шмелей, так как первые оставляют в ранке жало с ядовитой железой.

***Если ребёнка ужалила пчела:***

* Прежде всего, необходимо удалить жало с места поражения. Эту процедуру нужно делать осторожно, чтобы не выдавить содержимое ядовитой железы в ранку.
* После извлечения жало следует уничтожить, иначе, попав случайно на кожу, оно может вновь вонзиться с помощью сокращения мышц ядовитой железы.
* Затем на место поражения кладут лёд или полотенце, смоченное холодной водой. Использовать для охлаждения землю, глину, как порой делают, нельзя – это может привести к инфицированию, развитию столбняка.

***В том случае, когда реакция на жало насекомого бурная:***

* Необходима неотложная медицинская помощь, поэтому следует как можно быстрее вызвать врача или доставить потерпевшего в ближайшее лечебное учреждение.
* До прибытия врача нужно уложить ребёнка, высоко приподняв ему голову. Можно дать ребёнка таблетку противоаллергического средства.

***Как бороться с комарами***.

Укусы комаров не только оставляют после себя мучительный зуд. Эти насекомые могут быть и по настоящему опасными, если они переносят возбудителя малярии.

Известно более двух тысяч видов комаров. Причем далеко не все они являются переносчиками малярии. Несмотря на то, что в последнее время количество малярийных комаров в средней полосе увеличилось, в большинстве случаев мы наблюдаем обычные виды этих насекомых.

Кровь сосут лишь особи женского пола и лишь тогда, когда они готовятся к откладыванию яиц. Протеины крови необходимы комарихам для того, чтобы отложить как можно больше яиц. Так, «голодная» комариха может отложить не больше 50 яиц, а сытая – уже до 300.

Обнаружить свою добычу комар может за несколько километров! Жало его похоже на шприц, игла которого еще прикрыта особым протекторным чехольчиком. Как только жало введено в тело, в ткани человека тут же впрыскивается вещество, препятствующее сворачиванию крови. Для взрослого здорового человека не опасны даже пятьсот укусов комара. Однако для аллергика и одного может быть достаточно, чтобы вызвать тяжелую аллергическую реакцию и даже летальный исход.

***Что делать после укуса?***

* Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
* Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
* Сделать холодную примочку.
* При множественных укусах принять антигистаминное средство.
* В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).

***Народные методы при укусах комаров:***

* Обработать сметаной или кефиром.
* Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.
* Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».

**Хорошего семейного отдыха вам!**