

Уважаемые родители!

Сегодня хотим познакомить Вас, с профилактикой травматизма в летний период.

Летом детишки большую часть свободного времени проводят на улице. Для родителей наступает непростое время, когда всё чаще возникает необходимость заглядывать в домашнюю аптечку. Активные летние игры порой сопряжены с неприятными последствиями – различными травмами, ссадинами, царапинами и синяками. Давайте рассмотрим 8 опасностей, которые подстерегают детей в период летних каникул, и узнаем, как родители могут защитить своего ребёнка.



1. Шлем для защиты головы

Самой частой причиной травматизма у детей являются случайные падения. Обычно ребятишкам удаётся отделаться незначительными ссадинами и царапинами. Однако езда на велосипеде и катание на роликах – развлечения, во время которых дети могут во время падения сильно удариться головой. Снизить риск получения серьёзной травмы головы на 85% поможет шлем. Позаботьтесь, чтобы он подходил ребёнку по размеру.



Напоминайте детям, чтобы они обязательно использовали шлем и другие защитные приспособления во время езды на велосипеде и катания на роликовых коньках. Если у вас уже имеется шлем с прошлого года, хорошенько осмотрите его на наличие трещин и проломов. Повреждённый шлем уже не сможет обеспечить надёжную защиту, лучше купить новый.

2. В каком состоянии находится спортивный инвентарь детей?

Шлем – не единственное средство защиты ребёнка во время активного отдыха. Убедитесь в том, что весь спортивный инвентарь находится в хорошем рабочем состоянии и подходит детям по размеру.

Детишки очень быстро растут, поэтому прошлогодний велосипед или роликовые коньки могут оказаться малы для них. Прежде чем начать снова пользоваться велосипедом, осмотрите его раму на наличие повреждений, отрегулируйте высоту сидения и руля по росту ребёнка. Также необходимо подтянуть гайки и смазать подвижные части велосипеда. Убедитесь, что роликовые коньки не стали ребёнку малы.

3. Как избежать теплового удара и обезвоживания?

Хотя тепловой удар представляет большую опасность для детей, её легко упустить из вида. Во время сильной жары ребёнку нужно восполнять потерю жидкости в организме, чтобы избежать теплового удара. Напоминайте детям всегда брать с собой на прогулку бутылочку воды. По словам педиатров, во время активных игр пить нужно каждые 20 минут по стакану воды.



Обеспечить защиту от теплового удара поможет светлая одежда из натуральных тканей. На голову обязательно нужно надевать панаму или кепку светлых цветов. Чтобы не перегреться, во время жары лучше играть в тенистых местах.

4. Сделайте недоступными химические средства и лекарства

Во время каникул дети часто бывают дома одни, когда родители уходят на работу. У них появляется возможность беспрепятственно осматривать каждый уголок квартиры. Играя в исследователей или учёных есть риск что детишки в своих играх могут использовать различные химические вещества и лекарства, находящиеся дома. Чтобы этого не произошло, лучше заранее заблокировать доступ к ядовитым веществам — моющим и чистящим средствам, инсектицидам, лекарствам.

*Информацию подготовила:
медицинская сестра Тимкина О.В.*