Какие опасности подстерегают нас летом?

Лето — любимое многими время года. Тепло, все цветет, светит солнышко, можно купаться и загорать, отдыхать и радоваться жизни. А чтобы ничего не омрачило летний отдых, нужно знать возможные опасности и предотвратить их. Рассказываем о важных моментах, на которые стоит обратить внимание, чтобы лето прошло безоблачно!

№ 1 — **солнце**.

Солнечные ожоги, удары вполне реальны.

Вот главные правила, чтобы их избежать:

- планируйте свою активность так, чтобы не быть на улице без тени в часы наибольшей солнечной активности с 11:00 до 16:00;
- не забывайте много пить, находясь на солнце, в жаркую погоду, носите воду с собой;
- не оставляйте детей и животных в закрытой машине, особенно припаркованной не в тени;
- не забывайте о головных уборах, кремах с SPF (их нужно обновлять каждые 2 часа или после купания), легкой, но закрытой одежде для дневных прогулок;
- во время долгих поездок в машине старайтесь разместить детское кресло на теневой стороне.

№ 2 — **вода.**

Главный риск, связанный с водой, — утопление. И чаще это происходит летом, когда дети остаются без присмотра, а рядом есть какой-то водоем.

Вот основные правила безопасности:

- не оставлять детей без присмотра около воды; установить защитное ограждение около бассейна, если он есть в доме;
- научить ребенка плавать; говорить о рисках, которые могут быть;
- не купаться в неизвестных водоемах, не прыгать в воду, не зная, что там безопасно;
- надевать спасательные жилеты на детей при катании на лодках; знать, как проводить сердечно-легочную реанимацию на случай, если будет нужна помощь.

№ 3 — **растения и животные**.

Они могут оказаться ядовитыми и опасными.

Вот главные рекомендации:

- не пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы, растения;
- знать опасные растения своего региона, чтобы избегать контакта с ними. Опасным может быть не только употребление ягод, но и контакт с кожей.
- не контактировать с уличными и особенно дикими животными — кроме агрессивного поведения потенциально опасно бешенство. Болезнь часто бывает у белок, ежей, собак.

№ 4 — **пропажа без вести**

Ежегодно в мире (и Россия не исключение) пропадают без вести люди. Можно заблудиться и потеряться в лесу и горной местности, стать жертвой злоумышленников. Летом риски выше — мы больше гуляем, путешествуем, дети на каникулах дольше остаются без присмотра.

Что делать:

- предупреждать близких о планах на походы и путешествия; брать в походы навигаторы, карты и компасы, заранее изучать местность;
- иметь при себе воду, запас еды, аптечку, средства связи; уметь оказывать первую помощь;
- рассказать ребенку, что делать, если он потерялся: оставаться на месте, не есть незнакомые ягоды, шуметь и звать на помощь, откликаться на свое имя (это могут быть участники поисковых экспедиций);
- не контактировать с незнакомыми людьми в городе, не уходить с ними, даже если они обещают отвести к папе и маме, звать на помощь, если кто-то из незнакомых уводит силой с собой.

№ 5 — **укусы насекомых**

Лето — сезон клещей, комаров и других опасных насекомых.

Как защитить себя:

- использовать репелленты; носить на природе закрытую одежду; регулярно осматривать себя и других на предмет присосавшихся клещей;
- сделать прививку от энцефалита при проживании в эндемичном регионе; иметь при себе средства экстренной помощи при индивидуальной гиперреакции на укусы насекомых (подробней об этом читайте здесь).

№ 6 — **ожоги**

Летом мы чаще устраиваем пикники и посиделки у костра. Чтобы обойтись без ожогов и лесных пожаров, разводите костер правильно (уберите сухую траву рядом, оградите очаг, потушите огонь при уходе) и расскажите детям об опасности огня и риске ожогов.

№ 7 — **травматизм**

Главные риски — детские площадки с острыми краями, плохими креплениями, раскаленными на солнце поверхностями, открытые окна, дороги. Периодически напоминайте детям и соблюдайте сами правила дорожного движения, не играйте в активные игры, игры с мячом около проезжей части, надевайте шлем при катании на велосипедах, самокатах, роликах.

Это основные моменты, на которые нужно обратить внимание летом и особенно в начале летних каникул.

Желаем всем хорошего и безопасного лета!

Зав. организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.