

Лето без происшествий: 10 летних опасностей, которые подстерегают ребенка

Кто не любит лето, особенно в детстве? Солнце, отдых и веселые игры от зари до заката. Летом ребенок заряжается силами, энергией и здоровьем на весь год. Но именно теплое время насколько прекрасно, настолько же и опасно для маленького человечка. Понятно, что подстелить соломку везде не удастся даже самому заботливому родителю. И, тем не менее, предупрежден, значит – вооружен.

1. Водоемы

В этом году жертвами водной стихии стали больше 17 забайкальцев. Среди погибших есть дети. Именно водоемы являются главным источником опасности, особенно в летний период. В лучшем случае нарушение правил поведения на воде повлечет за собой травмы, о худшем мы уже сказали. К слову, не только реки и озера могут стать причиной трагедии, но и любые крупные емкости с водой на даче и даже в квартире.

- Нужно закрывать колодцы, ванны, вёдра с водой. Дети могут утонуть менее чем за две минуты, поэтому, чтобы предотвратить неприятности, их никогда не следует оставлять одних в воде или близ воды, - предостерегает врач-педиатр Детского клинического медицинского центра Светлана Бессонова.

Более взрослым и уже совсем самостоятельным детям важно объяснить: нельзя плавать и нырять в незнакомых местах. На дне водоемов могут быть ямы, валуны, ржавые трубы, куски арматуры, стекла. Реки к тому же опасны своим течением, противостоять которому сможет не каждый опытный пловец.

Надувные матрасы и круги могут давать чувство ложной безопасности, поэтому плавать на них нужно только в присутствии взрослых. Ребенок должен знать о том, что нельзя ставить сверстникам подножки и погружать их в воду с головой. Плавать лучше вдоль линии берега, там, где можно

почувствовать ногами дно.

2. Тепловой удар

В жаркую погоду, даже находясь в тени, ребенок может получить тепловой удар. Чем младше малыш, тем проще ему перегреться. Для этого совершенно необязательно быть на улице. Причиной теплового удара может стать длительное нахождение в жарком помещении, особенно в автомобиле. Солнечный удар является разновидностью теплового, но получить его можно только под прямыми солнечными лучами.

Распознать признаки опасного состояния не всегда легко, особенно у грудничков. К классическим симптомам относятся: головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, одышка, в более тяжелых случаях - тошнота, рвота, повышение температуры тела, слабость, потеря сознания. Что делать, если у ребенка случился тепловой удар? Перенести пострадавшего в прохладное место (или хотя бы в тень), максимально раздеть, уложить, слегка приподняв ноги.

Поить не холодной, лучше минеральной водой. Положить прохладный компресс на лоб или затылок, тело обтирать мокрой тканью, погружать ребенка в воду категорически запрещается.

Тепловой удар – повод незамедлительно обратиться к врачу. Коварство такого состояния в том, что первые симптомы не всегда проявляются сразу, а его последствия могут быть крайне опасными. Чтобы избежать перегрева, воздержитесь от прогулок в период с полудня до 16 часов. Отдавайте предпочтение светлой просторной одежде из натуральных тканей. Не забывайте о головных уборах.

3. Солнечные ожоги

Все хорошо в меру. Это правило применимо и в данном случае. Избегать солнца, если к тому нет серьезных причин, - не лучшее решение.

- Под влиянием солнечных лучей повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови. Укрепляются система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, необходимого для поддержания в здоровом состоянии костей и зубов, - рассказывает педиатр Светлана Бессонова.

Детям старше 3 лет можно находиться на солнце до 15 минут и до 75 минут при условии использования солнцезащитных средств. Детям младшего возраста для того, чтобы в организме вырабатывалось достаточное количество витамина D, достаточно прогулок в так называемой «кружевной» тени деревьев. Малышам первого года жизни прямые солнечные лучи категорически противопоказаны, их кожа в силу своих особенностей особенно чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей. К группе риска относятся также дети со светлой кожей, светлыми глазами, у которых порог чувствительности к излучению низкий, а их кожа практически не имеет естественной защиты от солнца.

При нахождении на солнце, нежную кожу ребенка необходимо защищать специальными средствами с достаточным уровнем SPF, не забывать обновлять их слой минимум один раз в час и после каждого погружения в воду.

- Нужно запомнить, что солнцезащитное средство начинает действовать не сразу, а только через 15-30 минут после нанесения, то есть, наносить его нужно примерно за полчаса до выхода из дома, - отмечает Светлана Бессонова. - Большинство детских солнцезащитных средств предназначены детям, которым уже исполнилось три года. Детский солнцезащитный крем должен содержать только минеральный фильтр от UVA и UVB лучей, иметь индекс защиты от солнца (SPF Sun Protection Factor) не менее 25, а лучше 50, не должен содержать химические фильтры, спирт, консерванты. При низкой солнечной активности можно использовать средства с фактором защиты 15-20. Если планируется поездка на южные курорты, то для защиты от солнца рекомендуется средство с SPF 40-50.

По словам доктора, один и более солнечных ожогов у ребенка являются значимым фактором в развитии злокачественных меланоцитарных новообразований кожи в зрелом возрасте. Чрезмерная инсоляция приводит к общему снижению иммунитета и может вызывать обострение, а в некоторых случаях спровоцировать возникновение кожных заболеваний.

4. Обезвоживание

Пить достаточное количество жидкости важно круглый год. Но в летний период это просто жизненно необходимо, чтобы избежать обезвоживания. Нормы потребления воды для каждого возраста разные. Так, детям от года до 3 лет нужно выпивать минимум 500 мл жидкости (примерно 50 мл на 1 кг веса), 4-7 лет – в среднем литр-полтора. Для детей старше 7 лет этот объем может достигать 2 литров. Это усредненные данные. В каждом индивидуальном случае объем выпитой жидкости варьируется в зависимости от питания, погодных условий, активности ребенка и его потребностей.

5. Открытые окна

Открытые окна в квартире, где есть ребенок, – это настоящее зло. Печальная статистика ежегодно пополняется новыми случаями. Как же обезопасить малыша? Прежде всего, не оставлять без присмотра, если в квартире открыто окно. Отвернуться на пару минут порой достаточно для того, чтобы допустить трагедию. Большую опасность представляют противомоскитные сетки. Их легко выдавит даже самый маленький ребенок. Как обезопасить малыша и не задохнуться (образно говоря) от жары в собственной квартире? Открывайте окно в режиме проветривания (вверх, а не в сторону), отодвиньте подальше стулья, столы и другие предметы мебели, по которым малыш может забраться на подоконник. Установите защитные замки или блокираторы.

6. Детский «транспорт»

Велосипеды и ролики, так любимые ребятами все возрастов, являются одной из основных причин детского травматизма. Именно поэтому важно начать учить ребенка безопасному поведению на дороге, как только он сядет на свое первое транспортное средство или встанет на роликовые коньки.

Прежде всего, не стоит пренебрегать защитной экипировкой. Шлемы, наколенники, налокотники – это не «лишняя трата», а залог безопасности вашего ребенка. Даже маленьких любителей «безобидного» на первый взгляд самоката советуют обеспечить шлемом. Обязательно украсьте одежду и транспорт ребенка светоотражающими элементами.

Дальше нужно учить с юным экстремалом правила безопасного катания – регулярно и строго, как таблицу умножения. Объясните ребенку, где можно кататься и куда ехать категорически нельзя. Что касается автомобильной дороги, выезжать на нее запрещено до 14 лет. К опасной зоне относятся и автопарковки. Переходить проезжую часть нужно только пешком. Не стоит кататься по мокрому асфальту, особенно новичку.

О падениях. Самое главное даже в таких стремительно развивающихся обстоятельствах постараться действовать правильно. Ни в коем случае не падать на вытянутые вперед или назад руки. Падать назад в принципе чревато серьезными травмами. Важно сгруппироваться: подбородок прижать к груди, обхватить колени руками, постараться упасть на бок. Понятно, что в такой ситуации даже не каждый взрослый успеет сориентироваться. Возможно, имеет смысл потренироваться где-нибудь в безопасном месте на мягкой поверхности. И последнее. Обсудите с ребенком короткие команды типа «Стоп», «Осторожно» или «Смотри вперед», на которые он должен незамедлительно реагировать.

7. Детская площадка

Казалось бы, самое безопасное место, которое только можно найти. Но и здесь важно соблюдать очевидные правила, чтобы избежать травм и других неприятностей. Больше всего опасений у родителей вызывают качели. И не напрасно. С них можно упасть, под них легко попасть. Итак, чтобы обошлось без происшествий, научите малыша крепко, обеими руками держаться за перекладины и ручки. Ни в коем случае не подходить близко, если кто-то качается. Можно обозначить, а лучше всего начертить линию, за которую заходить опасно. Качать друг друга нужно, находясь сбоку от качели. Детям постарше объясните, что в любой момент рядом могут оказаться малыши, поэтому нужно быть готовым остановиться в любой момент.

8. Инфекции

В список опасностей детских площадок можно включить и песочницы. Травму в них получить сложно, гораздо легче нацеплять что-нибудь этакое – кишечные инфекции, гельминтоз или конъюнктивит. Покинуть песочницу чистым – то же самое, что выйти сухим из воды. Как отговорить малыша от поедания такого «вкусного» песка, избежать его попадания в глаза, волосы и более труднодоступные места? Опытные мамы относятся к маленьким шалостям с философским спокойствием, мол «больше грязи, шире ... лицо». В конце концов, малыш должен познавать мир.

9. Пищевые отравления

Изобилие овощей, фруктов и ягод – еще один повод любить лето и причина быть чуточку осторожнее. Выбирать «дары природы» необходимо с большой долей здоровой критики – прежде всего, оценивать внешний вид – гнили, вмятин, трещин на шкурке быть не должно. В списке причин пищевых расстройств лидирующие позиции удерживают арбузы. В идеале воздержаться от их покупки до начала августа, так вероятность заглотить убойную дозу токсинов ниже.

И самое главное правило – тщательно мыть любые овощи и фрукты. Специалисты Роспотребнадзора отметили интересную тенденцию: в период пандемии коронавируса снизилось количество случаев заболевания кишечными инфекциями. Видимо, люди стали относиться к правилам гигиены серьезнее.

10. Отравление ядовитыми растениями

Этот вид отравлений выделим отдельно. Не меньше, а еще больше любых фруктов опасны дикорастущие растения, ягоды, грибы. Ядовитые дикоросы вызывают тяжелые отравления. Бабушка вспоминала, как в голодное военное время чуть было не потеряла младшую сестру, которая вместе с соседскими ребятами наелась сладких корешков неизвестного растения. Девочку чудом удалось вытащить с того света, остальные дети погибли. И современным ребятишкам, рожденным под мирным небом, не чуждо желание попробовать «вон ту красивую ягодку». Отличить съедобное от ядовитого сложно даже взрослым, поэтому в данном случае должен действовать твердый запрет на поедание незнакомых плодов.

Опасности могут подстергать маленького человека всюду. Если постоянно думать об этом, велика вероятность заполучить себе какое-нибудь тревожное расстройство и лишить ребенка нормального детства. Все хорошо в меру. Самое главное быть рядом с ребенком, заботиться о нем, тем более, пока он нуждается в этом особенно сильно.