



Памятка для родителей дошкольников: охрана жизни и здоровья детей летом

Лето — пора активного отдыха, но вместе с тем и повышенного риска для здоровья детей. Эта памятка поможет вам обеспечить безопасность ребёнка в жаркий сезон.

1. Защита от солнца и перегрева

- **Время прогулок:** избегайте выхода на улицу с 11:00 до 16:00, когда солнце наиболее активно.
- **Головной убор:** обязательно надевайте ребёнку панаму, шляпу или кепку с широкими полями.
- **Солнцезащитные средства:** используйте кремы с SPF 30–50, наносите за 20 минут до выхода и обновляйте каждые 2 часа и после купания.
- **Одежда:** выбирайте лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей светлых тонов.
- **Питьевой режим:** предлагайте воду каждые 20–30 минут, даже если ребёнок не просит. Оптимально — 100–150 мл воды каждые 30 минут при активном отдыхе.
- **Признаки перегрева:** вялость, покраснение лица, головная боль, тошнота. При их появлении уводите ребёнка в тень, давайте пить прохладную воду, охлаждайте кожу влажным полотенцем.

2. Безопасность на воде

- **Присмотр:** никогда не оставляйте ребёнка без присмотра у воды, даже если он умеет плавать.
- **Спасательные средства:** используйте нарукавники или жилеты, соответствующие возрасту и весу ребёнка.
- **Места для купания:** разрешены только специально оборудованные пляжи с наличием спасателей.
- **Правила поведения:** научите ребёнка:
 - не заплывать за буйки;
 - не нырять в незнакомых местах;
 - не играть в опасные игры с погружением головы под воду;
 - не купаться при сильном течении или волнах.
- **Температура воды:** безопасна при температуре не ниже +22°C.

3. Профилактика кишечных инфекций

- **Гигиена рук:** мойте руки с мылом перед едой, после туалета и прогулок. На улице используйте антисептики.
- **Обработка продуктов:** тщательно мойте фрукты и овощи, при возможности ошпаривайте кипятком.
- **Хранение пищи:** скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, не оставляйте готовую еду на жаре.

- **Питьевая вода:** используйте только кипячёную или бутилированную воду.
- **Питание вне дома:** избегайте фастфуда, салатов с майонезом, кондитерских изделий с кремом.

4. Безопасность на прогулке

- **Выбор места:** отдавайте предпочтение оборудованным детским площадкам с мягким покрытием.
- **Проверка оборудования:** перед игрой проверьте исправность качелей, горок, каруселей.
- **Защита от травм:** при катании на велосипеде, самокате, роликах обязательно используйте шлем, наколенники и налокотники.
- **Опасные объекты:** объясните ребёнку опасность игр рядом со стройками, заброшенными зданиями, трансформаторами.
- **Насекомые:** используйте репелленты, избегайте мест скопления ос и пчёл.

5. Защита от укусов насекомых и клещей

- **Репелленты:** применяйте детские средства от комаров и клещей согласно инструкции.
- **Одежда на природе:** длинные рукава и брюки, заправленные в носки.
- **Осмотр после прогулки:** проверяйте тело ребёнка на наличие клещей, особенно за ушами, в волосах, в паху, под мышками.
- **Первая помощь при укусе:**
 - при укусе комара — охлаждающий гель;
 - при укусе пчелы — аккуратно удалите жало;
 - при обнаружении клеща — обратитесь в травмпункт для удаления.

6. Пожарная безопасность

- **Спички и зажигалки:** храните в недоступном для детей месте.
- **Костры и мангалы:** не допускайте детей близко к огню, не оставляйте без присмотра.
- **Электроприборы:** следите за исправностью, не перегружайте розетки.
- **Обучение:** объясните ребёнку опасность игр с огнём, научите номеру 112.

7. Правила поведения на дороге

- **Переход улицы:** только за руку со взрослым, по пешеходному переходу на зелёный сигнал светофора.
- **Велосипедисты:** дети до 7 лет должны кататься только на тротуарах и в парках под присмотром.
- **Автокресло:** обязательное использование при перевозке в автомобиле.
- **Светоотражатели:** используйте в тёмное время суток.

8. Первая помощь: минимальный набор

Всегда имейте при себе:

- антисептик (мирамистин, перекись водорода);
- бактерицидные пластыри разных размеров;
- стерильные салфетки;
- охлаждающий пакет;
- детский солнцезащитный крем;

- репеллент;
- жаропонижающее средство (по возрасту);
- антигистаминный препарат (по назначению врача).

9. Важные телефоны (запишите и сохраните в быстром наборе)

- **112** — единый номер экстренных служб;
 - **103** — скорая помощь;
 - **101** — пожарная служба;
 - **102** — полиция;
 - телефон вашего педиатра;
 - контакты ближайшей детской поликлиники.
-

Чек-лист ежедневной безопасности

Перед выходом на прогулку проверьте:

- надет головной убор;
- нанесён солнцезащитный крем;
- с собой вода;
- одежда соответствует погоде;
- при катании есть защита (шлем, наколенники);
- в аптечке есть необходимые средства первой помощи;
- ребёнок знает, что делать, если потерялся (стоять на месте, обратиться к полицейскому или женщине с ребёнком).

Помните: лучшая защита ребёнка — ваша бдительность и последовательность. Регулярно напоминайте малышу правила безопасности в игровой форме, будьте для него примером и всегда оставайтесь рядом в потенциально опасных ситуациях.