

Филиал МБУ «Ермаковская централизованная
библиотечная система»
«Верхнеусинская библиотека»

**Об этом важно
знать,
тебе и мне!**



2021 год

Летние забавы и детская безопасность

Активный отдых летом интересен и полезен для ребёнка: зимой уже не удастся покататься на велосипеде, роликах и самокате. Но любой активный вид спорта может быть опасен! Согласно статистике, аварии на велосипеде и падения - одни из основных причин детских травм летом.

Какие правила нужно соблюдать при летней активности:

- ♦ при катании на велосипеде, самокате, роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники - детские хирурги утверждают, что большинство травм удалось бы избежать, если бы дети были соответствующим образом экипированы;
- ♦ ролики, велосипед или самокат должны подходить ребёнку по размеру: велосипед не должен быть низким или слишком высоким, ролики должны плотно фиксировать ногу, но не пережимать её;
- ♦ электросамокат - опасный транспорт: он развивает большую скорость, плохо виден автомобилистам и мешает пешеходам на тротуарах, поэтому лучше предпочесть электросамокату обычный самокат;
- ♦ необходимо знать как правильно падать: сгруппироваться, свернувшись калачиком, не выставляя руки вперёд.



Первая помощь при получении ран:

- ♦ чистыми руками, желательно в стерильных перчатках, удалите грязь вокруг ссадины;
- ♦ обработайте повреждённую кожу зелёной или йодом;
- ♦ если кровотечение остановить не удастся - вызывайте скорую помощь.



Первая помощь при ушибах:

- ♦ приложите к ушибленному месту холод: лёд, замороженные продукты, влажную ткань;
- ♦ если ребёнок жалуется на сильную боль - можно дать ему детское обезболивающее;
- ♦ если боль не проходит и усиливается - обратитесь к врачу.

Неопытному человеку трудно оценить серьёзность травмы, и если ребёнок упал с большой высоты - лучше показать ушиб медику, даже если жалоб на сильную боль нет, чтобы исключить возможный перелом.



Осторожно, солнце!

Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару - и предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением.

Что нужно знать о пребывании на солнце летом:

- ♦ максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 - в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреваться;
- ♦ если на коже появилось ощущение пощипывания - нужно сразу уходить в тень;
- ♦ наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;
- ♦ отправляясь на улицу, нужно надеть головной убор и свободную легкую одежду.

Тепловой удар, признаки: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, при тяжёлом течении - рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

Солнечный удар, признаки: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, иногда идёт кровь из носа.

Главное отличие теплового удара от солнечного: тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от долгого нахождения под прямыми лучами солнца.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

- ♦ переместите пострадавшего в тень и вызовите скорую помощь;
- ♦ приложите к голове пострадавшего холодный компресс;
- ♦ максимально освободите пострадавшего от одежды, особенно верхнюю часть тела;
- ♦ давайте пить не очень холодную воду небольшими порциями;
- ♦ обтирайте открытые участки тела пострадавшего влажной тканью;
- ♦ если пострадавшего тошнит - поверните его на бок.

Ожоги

Симптомы ожогов проявляются после нескольких часов пребывания на солнце: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, при касании к повреждённым участкам тела становится болезненным. В тяжёлых случаях на коже образуются волдыри, поднимается температура, возможна тошнота, обморок.

Для лечения используйте специальные средства против ожогов, которые продаются в аптеках.



Правила поведения на водоёмах

Самый безопасный детский отдых на воде - под присмотром взрослых.

- Если ребёнку меньше десяти лет или он недостаточно уверенно держится на воде нужно использовать плавательный жилет.
- Игры в «прятки» под водой или шуточные попытки «утопить» друг друга очень опасны.
- Нельзя плавать - и тем более нырять - в незнакомых местах или местах, сильно заросших водорослями.
- Опасно заплывать на дальние расстояния и за установленные буи.
- Контролируйте длительность купания - долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением.
- Не подплывайте близко к судам.
- Не купайтесь там, где запрещено.
- Не купайтесь при дожде и грозе.
- Большие волны опасны.
- можно купить подходящую обувь, чтобы ноги не поранились о камни на пляже или в воде.



Правила безопасного поведения человека в лесу

- Перед тем как отправиться в лес, предупредите своих родных, куда именно вы собираетесь.
- Одежда у взрослых и детей должна быть соответствующей: спортивный костюм с длинными рукавами, нескользящая обувь на толстой подошве, головной убор. Обратите внимание: одежда не должна плотно прилегать к телу - если клещ, комар или другое опасное насекомое попытается укусить вас или ребёнка, добраться через просторную одежду до кожи будет гораздо сложнее, чем через облегающую.
- не пробуйте неизвестные вам грибы или ягоды.
- В лесу можно встретить опасных животных: кабаны, волки, медведи и др.
- Следите за тем, чтобы дети не отставали от взрослых и не уходили далеко вперёд.
- Если вы потерялись, обязательно оставайтесь на месте и громко зовите людей.
- Не разводите костер вблизи деревьев и кустов .
- Никогда не оставляйте костёр, уезжая домой! Залейте его водой или засыпьте землёй.

Потерять ребёнка – самый большой страх родителя. Чтобы минимизировать риски и сэкономить нервы, воспользуйтесь приложением родительского контроля и детскими часами с GPS-трекером. Так вы будете спокойны за своего ребёнка, где бы он ни находился.

***Не трогайте
лесных животных,
они могут быть
заражены бешенством.***



Опасные насекомые - КЛЕЩИ

Как понять, что вас укусил клещ:

- укус клеща часто бывает безболезненным - поэтому, гуляя в парке или в лесу, почаще осматривайте себя, особенно голову под волосяным покровом и область кожи за ушами;
- если клещ ползает по одежде - просто стряхните насекомое, клещи долго ищут место для укуса;
- особенно опасны самки клеща: они - основные разносчицы инфекций. После укуса они значительно увеличиваются в размерах и приобретают металлический оттенок.

Первая помощь при укусе клеща:

- удалите насекомое сразу после обнаружения с помощью пинцета или специального клещевверта (продаётся в аптеках): захватите насекомое у самого основания и вытащите вращательными движениями;
- проверьте, вышел ли клещ полностью, если головка осталась в коже - извлеките её стерильной иглой, обработав место укуса любым спиртосодержащим средством до удаления головки насекомого и после;
- обратитесь к врачу в течение 72 часов после укуса - врач проведёт профилактику боррелиоза и назначит необходимые анализы.
- Клеща необходимо отправить на анализ в лабораторию, чтобы определить был ли он переносчиком болезней.

Сам по себе клещ не несёт никакой опасности.

Опасна кровь, которую клещ сосёт у животных, Она может содержать массу различных микробов, бактерий, вирусов.



Опасные насекомые - КОМАРЫ



Как избежать укусов комаров и какими средствами от комаров можно пользоваться:

- ♦ используйте подходящие для возраста ребёнка репелленты, наносите средство строго в соответствии с инструкцией. Лучше всего носить с собой салфетки-репелленты;
- ♦ В доме используйте фумигаторы. Данные устройства помогут не маскироваться, а бороться с напастью в домашних условиях. Суть действия состоит в том, что нагревающаяся жидкость (или пластина) фумигатора источает инсектициды, которые уничтожают насекомых.
- ♦ если на улице не слишком жарко, одевайтесь в закрытую светлую одежду (комаров не привлекают светлые оттенки);
- ♦ если комар уже укусил, и на месте укуса появились зуд и раздражение - можно помазать кожу средством после укуса насекомых или обработать пострадавший участок настойкой календулы;
- ♦ если к раздражению на коже после комариного укуса добавились другие симптомы: сильный зуд, повышение температуры - обратитесь к врачу.

Помимо дискомфорта от зудящих укусов, комары могут нести и другую опасность.

Они - источник различных заболеваний и инфекций.



Опасные насекомые - ПЧЁЛЫ, ОСЫ

Чтобы избежать нападения ос - не используйте косметические средства с резким запахом. Пчелиный укус предотвратить сложнее - пчёлы жалят человека, чтобы прогнать его со «своего» места.



Первая помощь при укусе пчелы или осы:

- Удалите жало, не прокручивая его - например, тупой стороной ножа.
- Понаблюдайте за своим состоянием: если вы начали задыхаться и появился сильный отёк - вызывайте скорую помощь.
- Если вас ничего не беспокоит, кроме боли в месте укуса, промойте повреждённый участок кожи с мылом и нанесите подходящее по возрасту средство после укусов летающих насекомых, или сделайте холодный компресс и оставьте на один час.
- Также рекомендуется давать пострадавшему обильное питье – воду, сладкий чай, компот и т.д. с тем, чтобы снизить концентрацию яда в организме и ускорить его выведение.



Дети после укуса пчелы



Опасные насекомые - МОШКИ



Почему и отчего от укуса мошки появляется отёк?

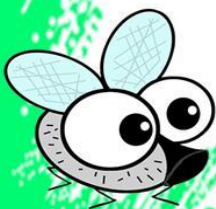
- ♦ **разновидности мошкары** (слюна разных видов насекомых имеет различную степень токсичности),
- ♦ **количества укусов** (чем больше яда попадает в кровь, тем тяжелее состояние пострадавшего),
- ♦ **иммунный статус** (люди с предрасположенностью к аллергическим реакциям страдают больше),
- ♦ **возраст пациента** (детский организм более чувствителен к аллергенам),
- ♦ **индивидуальные особенности организма человека** (у некоторых пострадавших выявляется повышенная чувствительность к отдельным компонентам слюны насекомых, поэтому и внешние, и общие симптомы у них могут иметь высокую интенсивность),
- ♦ **наличие или отсутствие в слюне мошки или на теле пострадавшего патогенов** (проникновение в организм бактерий и вирусов будет провоцировать более сильные воспалительные реакции, поэтому на месте отёка будет заметно сильное покраснение, боль, зуд и даже образование гноя в ранке), но здесь большую роль играет состояние местного и общего иммунитета.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ УКУСА

- ♦ расчёсывать место укуса;
- ♦ принимать ванну;
- ♦ накладывать на поражённые участки кожи декоративную или ухаживающую косметику;
- ♦ наносить на открытые ранки мази с ментолом.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗВИТИИ ОТЁКОВ

- ♦ хорошо промыть поражённую поверхность чистой водой с детским или хозяйственным мылом. Высушить промокающими движениями не растирая.
- ♦ обработать жидким антисептиком, например, раствором Фурацилина или Хлоргексидина.
- ♦ Прикладывание льда уменьшает отёк и болезненность в месте укуса



Отёк от укуса мошки

Опасные растения

Безобидные на вид травы и кустарники, которые можно встретить в дворах, садах, парках, порой таят в себе скрытую угрозу. Ядовитых растений в России насчитывается около 400 видов. Многие из них способны не только вызвать отравление, но и отнять жизнь у человека или животного. Поэтому отправляясь на прогулку, следует знать, какие цветы можно трогать, а к каким лучше не приближаться.

Опасаться нужно следующих видов:



Борщевик



Волчье Лыко



Клещевина обыкновенная



Вех ядовитый



Чемерица Лобеля



Болиголов



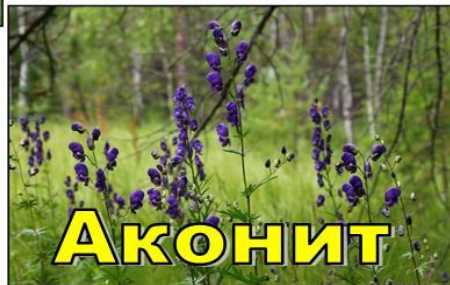
Белена



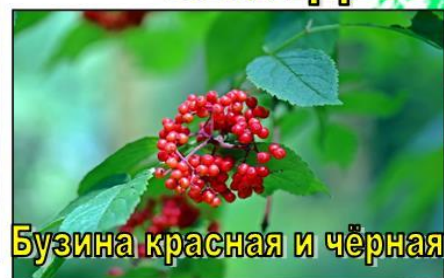
Ландыш



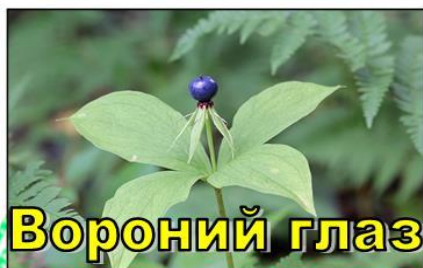
Белладонна



Аконит



Бузина красная и чёрная



Вороний глаз



Жимолость лесная



**Снежнаягодник
белый**

Опасные растения - БОРЩЕВИК

Борщевик Сосновского или борщевник (простонародное название). Это растение в большом количестве произрастает в городах, а не только на природе. Несмотря на то, что его постоянно косят и уничтожают, с каждым годом его численность только увеличивается. Этот вид был выведен человеком, распространён по стране, но оказался непригодным ни для корма животных, ни для других целей, а вот вред живым существам эта трава наносит.



Опасность борщевика кроется в его соке. В нём содержится большое количество веществ, которые при попадании на кожу человека усиливают её восприимчивость к ультрафиолету. Если на коже случайно окажется хоть немного сока борщевика, то лучи солнца при попадании на поражённый участок вызовут ожоги 1–3-й степени. Правда, сам ожог появится лишь на третий день. Причём сок этого растения может попасть на человека, даже если тот просто прикоснётся к его стеблям и листьям слегка влажным телом.

Даже пары борщевика, которые образуются в процессе косьбы, могут вызвать аллергическую реакцию.

Степень тяжести ожогов зависит от личной восприимчивости к ультрафиолетовым лучам, но если борщевиком будет обожжено около 80% тела, это может привести к летальному исходу.

Если у вас возникнет хоть малейшее подозрение попадания сока борщевика вам на кожу, следует немедленно промыть поражённый участок спиртом, обработать противоожоговой мазью и наложить повязку, которая не пропускает солнечный свет. А при появлении ожогов-волдырей лучше сразу обратиться к врачу.

Косить борщевик – очень опасно, потребуется костюм химзащиты.

Если Вы впервые заметили борщевик на своём участке или поблизости, то лучше всего перерубить лопатой ствол у основания, выкопать корень и положить поверх травы.



Гроза и молния - что делать?

Гроза летом – явление обычное и опасное: молнии способны вызывать пожар и серьёзно навредить человеку, оставив ожоги и другие травмы. Мгновенный удар молнии может вызвать паралич, глубокую потерю сознания, остановку дыхания и сердца.

Как понять, что приближается гроза, точные признаки:

- ♦ повышается влажность воздуха;
- ♦ становится душно;
- ♦ низко летают птицы.

Расстояние до приближающейся грозы можно определить, посчитав секунды, разделяющие вспышку молнии и звук первого раската грома:

- ♦ секундная пауза означает, что гроза на расстоянии 300-400 м,
- ♦ трехсекундная - 1 км,
- ♦ четырехсекундная - 1,3 км и т.д.

Что делать, если гроза застала на природе:

- ♦ если находитесь на открытой местности - немедленно её покинуть;
- ♦ постараться укрыться - не в палатке и ни в коем случае не под деревом - если крепких строений поблизости нет, прячьтесь в яме или другом углублении в земле;
- ♦ отойти как можно дальше от воды - отличного проводника электричества;
- ♦ выключить мобильные телефоны;
- ♦ избавиться от металлических предметов, держаться в отдалении от построек из металла и линий электропередач.

Молния - это электрический искровой разряд в Атмосфере вызывает и запускает ударную волну на высокую точку поверхности Земли (дерево, гора, вышка), и происходит эффект заземления, при попадании мощного разряда молнии в дерево, оно принимает на себя весь разряд. В последствии дерево мгновенно загорается и быстро сгорает и кто под ним спрятался либо тоже сгорает либо получает сильный (иногда смертельный) удар током, по этому иногда дерево служит громоотводом.

**Во время грозы
нельзя прятаться
под деревьями!!!**



**Последствия удара молнии
в человека, машину, дерево**

Игры с огнём

Согласно российской статистике, именно неаккуратное обращение человека с огнём - самая частая причина лесных пожаров. Соблюдайте вместе с детьми правила пожарной безопасности на природе:



- ребёнку нельзя брать спички или зажигалку и пытаться развести костёр самостоятельно;
- нельзя играть с огнём: бросать туда не предназначенные для разжигания костра предметы (особенно легковоспламеняющиеся), поджигать от пламени прутики или травинки;
- разводить костёр можно только в должным образом обустроенном месте: на участке, расчищенном от травы, веток, мелкого мусора. Покидая место отдыха, убедитесь, что костер потушен полностью.
- Не нагревайте незнакомые приборы, упаковки для порошков и красок. Особенно аэрозольные упаковки (металлические баллончики);
- Избегайте бездумного бросания непогашенных окурков и спичек.
- Не сжигайте мусор и не поджигайте траву.
- Не поджигайте тополиный пух, это очень опасно.
- Запрещается вблизи строений разводить костры, выбрасывать уголь и золу, организовывать свалку горючих отходов;
- Мангал не разжигайте под кронами деревьев и на сухой земле, покрытой листвой.
- Не играйтесь спичками и зажигалками возле автомобилей.

Спички не игрушка, огонь не забава!

Пищевое отравление и обезвоживание

Как избежать пищевого отравления летом:

- всегда мыть руки перед едой, а если находитесь на природе - протереть руки антибактериальными влажными салфетками;
- не брать на природу скоропортящиеся продукты;
- тщательно мыть овощи и фрукты;
- не есть фрукты, которые уже продают в магазинах, но сезон для них ещё не настал - возможно, в таких фруктах содержатся вредные вещества, способные вызвать отравление.
- Не есть незнакомые ягоды и грибы.

Если появилась боль в животе, тошнота, рвота, частый жидкий стул - пейте побольше воды и вызывайте врача.

Как предотвратить обезвоживание:

Дети страдают от обезвоживания чаще, чем взрослые - особенно летом, когда на улице жарко, а ребята играют в подвижные игры.

- Берите с собой на прогулку бутылочку воды.
- Больше пейте воды и напоминайте об этом детям.
- Утоляйте жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше.
- В сильную жару, перед выходом на улицу, можно распылить на кожу воду из пульверизатора.

Соблюдайте гигиену!



Будьте здоровы!

**Берегите себя и
своих близких.**

село Верхнеусинское, 2021год