

Рекомендации как сделать летние каникулы ребенка максимально полезными и безопасным для здоровья, как защитить детей от бытовых травм

Лето – пора самых продолжительных детских каникул, отпусков и семейного отдыха. Это замечательное время, чтобы получить новые впечатления и запастись здоровьем на предстоящий новый учебный год

К сожалению, санитарно-эпидемиологическая ситуация, связанная с пандемией новой коронавирусной инфекции, в летний сезон нынешнего года не позволила в традиционном режиме празднично и массово отметить начало летних каникул. Но в солнечную летнюю погоду очень сложно удержать детей дома. Поэтому особое значение приобретает гигиеническое просвещение, направленное за сохранение здоровья ребенка, профилактику травматизма и несчастных случаев. Необходимо научить детей младшего школьного возраста, остающихся одних дома, правилам пользования бытовыми приборами. Обеспечить недоступность спичек, иных приспособлений с открытым огнем. По возможности ограничить использование газовых плит, особенно работающих от газовых баллонов. Нельзя допускать самовольных уходов детей на водоем!

Объясните своим детям, что гулять нужно на хорошо освещённых улицах, избегать пустырей или строительных площадок. Дети должны знать, что нельзя играть вблизи трансформаторных будок, в подвалах, прыгать по крышам гаражей, не забираться на крыши и чердаки жилых домов.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием:

1. Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.
2. Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
3. Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.
4. Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.
5. Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.
6. Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.
7. Маленьким детям нельзя разрешать играть с игрушками, имеющими мелкие детали, батарейками и прочими мелкими предметами, которые они могут проглотить, вдохнуть, засунуть в нос или ухо.
8. Не допускайте детей к открытым окнам, не разрешайте им залезать на мебель, с которой они могут упасть.
9. Не храните в доступном для детей месте средства бытовой химии и лекарства.
10. Важно соблюдать режим питания. Рекомендуется употреблять больше свежих овощей и фруктов. Для предупреждения отравлений необходимо хранить готовые блюда в соответствии с условиями, исключающими их порчу, а продукты в соответствии со сроками и условиями, рекомендованными для них.
11. Нужно соблюдать правильный питьевой режим, особенно в жаркую погоду. Лучше всего использовать негазированную питьевую воду, холодный несладкий чай, натуральные морсы. Употребление пакетированных соков и сладких газированных напитков в жаркую погоду, не только не снижает, но и усиливает жажду.
12. Рекомендуется достаточный по продолжительности сон в комфортных условиях.

Соблюдение этих простых рекомендаций позволит провести летние каникулы ребенка максимально полезно для здоровья.