

# БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



### СНЯКИ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод - он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. на третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, водка или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и бинт. ПОМНИТЕ: согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения. еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавить половин с водой), хорошо помогает алоэ - разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем., а также капустный лист, только предварительно его нужно размять до появления капелек сока

### ЕСАДИНЫ

тщательно промойте ранку проточной водой, и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пенку, а затем смыть водой), в дальнейшем ссадину нужно обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом. ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

### НАСЕКОМЫЕ

**ПЧЕЛА** - единственное насекомое, оставляющее в своей "жертве" жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета, кроме этого отличий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим. боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, растолченной зеленью петрушки. можно помазать воспаленное место валерианой, или карвалолом.  
**КЛЕЩ**: после лесной прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, и не пугайтесь обнаружив туловище клеща, положите колечко, так чтобы клещ оказался в серединке, налейте вовнутрь растительное масло. если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки, после продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.  
**МУХА В УХЕ**: не доставайте вручную, от испуга непрошенные гости начинают внедряться еще глубже, причиняя сильную боль. нужно закапать в ухо несколько капелек теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, на медленно стекла по стенке уха.



### "ПОЛЕТ" С ДЕРЕВА

симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь. ПОМНИТЕ: обезболивающее средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга. при ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка), бить тревогу необходимо если ребенок побледнел, возможно это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления. при носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, а льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. проявите выдержку успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. если кровотечение не останавливается попробуйте сильно сжать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченный перекисью водорода. если действия не помогают

[indiz-shkola.com.ua](http://indiz-shkola.com.ua)

### ОСЛОЖНЕН И ПЕРЕЛОМЫ

если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих так и перелом. ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно пощупайте место ушиба, если боль очень сильная дайте обезболивающее. важно чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы, также необходимо приложить холод. если дело осложняется открытой раной, промойте её и обработайте как ссадину.



### ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы "выжидают" по 20-26 часов. для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды. также необходим препарат способный вывести из организма вредные вещества: например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды. чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ему препарат для регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

### СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

недомогание проявляется только через 6-8 часов, как и тепловой солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. у ребенка повышается температура до 38-40 градусов. в таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. если температура не падает и состояние ухудшается немедленно вызывайте скорую помощь.

### СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. если ожег достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляется волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться. при малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. при появлении волдырей, обратитесь к врачу.

### ИГРЫ НА ВОДЕ

если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое. если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила.

не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки обратите внимание на цвет кожи, если он синюшный, значит в легких ребенка вода. попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей, стоя на одном колене, уложите ребенка на свое сполнутое так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину. повторите процедуру до тех пор пока не прекратится интенсивное вытекание воды. переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание. вызовите скорую помощь.



**НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО СЛУЧАЕ С РЕБЕНКОМ СОСТОИТ ИЗ ОДНИХ НЕПРОВОЗОВ И ОПАСНОСТЕЙ. НО ЗНАТЬ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, ПУЖНО НАВЕРНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СПОКОЙНО СТЫДИТЬСЯ.**