



ПАМЯТКИ

ДЛЯ

РОДИТЕЛЕЙ

## **Безопасный отдых в летнее время: памятка детям и их родителям**

Уважаемые родители, в связи с наступлением летнего периода дети много времени проводят без присмотра взрослых. Ваши дети большую часть времени будут находиться вне помещений, поэтому возрастает опасность получения травм. Побеседуйте с детьми, обратите внимание на безопасность при проведении свободного времени на улице и дома, отдыхе у водоемов и в детских лагерях.

Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с ребенком на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

При выезде на природу имейте в виду, что при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном. Детей к водоемам без присмотра взрослых допускать нельзя. За купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение. Во время купания нужно запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с ограждений или берега. Решительно пресекать шалости детей на воде. Купаться можно только в разрешенных местах – в купальнях или на оборудованных пляжах. Для купания необходимо выбирать песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице. Запрещайте ему уходить далеко от своего дома, двора, не брать ничего у незнакомых людей, обходить компании незнакомых подростков, не гулять до позднего времени суток, избегать безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов. Также не входить с незнакомым человеком в подъезд, лифт, не открывать дверь людям, которых не знаешь, не садиться в чужой автомобиль и не стесняться звать людей на помощь на улице, в транспорте и подъезде.

Необходимо помнить о правилах безопасности вашего ребёнка дома. Не оставляйте ребёнка одного в квартире с включенными электроприборами, заблокируйте доступ к розеткам, избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками. Не оставляйте открытыми оконные и балконные рамы, даже при наличии москитных сеток, имеющих неустойчивые конструкции. Следите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в Интернете.

Во время оздоровительного отдыха детей в летних лагерях, обратите их внимание на сохранность ими личного имущества (сотовые телефоны,

фотоаппараты, планшетные компьютеры и пр.), а также, проведите с детьми разъяснительные беседы о недопустимости самовольных уходов из лагерей. Помните, ребенок берёт пример с Вас – родителей. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев.

Уважаемые родители, обо всех фактах негативного поведения со стороны администрации детских оздоровительных лагерей и площадок, а также фактах укрывательства с их стороны преступлений и правонарушений, сообщайте в полицию!

Вызвать полицию со стационарного телефона можно, набрав номер «02», с мобильного телефона: МТС, Мегафон – 020, Билайн – 002.

**ЕДИНЬЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА  
ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

## **ПАМЯТКА**

**для родителей о безопасном поведении детей во время каникул**

### **Правило первое**

Загорать и находиться на солнце в меру, иначе можно получить солнечный (тепловой) удар.

Тепловой удар случается при общем перегревании организма в результате длительного воздействия на не-го высокой температуры или при длительном прямом воздействии солнечных лучей на незащищенного от них человека. При этом нарушается терморегуляция организма, появляются головная боль, шум в ушах, головокружение, слабость, тошнота и рвота. В тяжелых случаях поднимается температура до 40 градусов, иногда отмечается потеря сознания.

#### **Помощь пострадавшему**

1. Уложите пострадавшего в тень, освободите грудь и шею от стесняющей одежды.
2. На голову и область сердца наложите холодный компресс или обмойте голову холодной водой.
3. При остановке дыхания и сердца делайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. Вызовите «скорую помощь».

## Правило второе

Детям купаться в реке или других водоемах можно только в присутствии старших и только в местах отведенных для купания.

Исключить всякое баловство на воде. Иначе это может привести к утоплению. У тонущего в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и происходит прекращение сердечной деятельности.

### Помощь пострадавшему

1. Вынесите пострадавшего на берег.
2. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь», а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи.
3. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила. Положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз, сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка.
4. После этого немедленно начинайте делать искусственное дыхание методом «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания.
5. Попросите, чтобы одновременно кто-то из находящихся рядом людей растирал пострадавшего жестким полотенцем, смоченным спиртом, водкой или одеколоном.
6. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания по возможности тепло укутайте его и дайте ему горячее питье.

## Правило третье

Отправляясь в лес за грибами и собираясь употреблять их в пищу, надо иметь соответствующие знания и навыки, строго соблюдать правила, которые позволят избежать тяжелых отравлений:

- собирать только те грибы, которые хорошо знаете;
- не пробовать на вкус сырые грибы;
- не употреблять в пищу перезрелые, осклизлые, дряблые и испорченные грибы;
- собранные грибы предварительно промыть проточной холодной водой, вымочить, отварить и слить отвар (а не варить из него грибной суп); для проверки съедобности грибов при их уварке необходимо опустить в кастрюлю головку лука. Если она изменит цвет, то грибы надо выбрасывать, так как они содержат яд;
- при консервировании грибов для профилактики ботулизма необходимо добавлять достаточное количество соли и уксуса, не следует закупоривать банки герметично.

Наиболее опасно отравление бледной поганкой, которую из-за сходства с сыроежками и шампиньонами неопытные грибники путают с ними и употребляют в пищу. Признаки отравления появляются через 3-24 часа:

начинаются боли внизу живота, рвота, интенсивный понос, появляются общая слабость, судороги, понижается температура тела.

#### Помощь пострадавшему

При возникновении признаков отравления грибами необходимо немедленно обратиться к врачу. До его приезда надо следовать общим правилам, существующим на случай пищевого отравления: тщательно промыть пострадавшему желудок чистой водой или слабым раствором марганцовокислого калия, дать обильное питье теплой воды и таблетки активированного угля, при ухудшении самочувствия — срочно вызвать «скорую помощь».

Остатки грибов и другой пищи, которые привели к отравлению, целесообразно сохранить и передать на лабораторное исследование.

### Правило четвертое

Находясь в лесу, помнить, что довольно часто случаются острые отравления растениями.

Обычно это происходит в теплое время года среди детей, находящихся на каникулах в летних лагерях, на дачах, отдыхающих в сельской местности, совершающих турпоходы. Иногда человек может отравиться ядами растительного происхождения при самолечении, принимая внутрь экстракты и отвары трав и корешков по совету «всезнающих» друзей. Некоторые растения вызывают сильные ожоги кожи и слизистой рта, аллергические реакции при контакте с ними. Первыми признаками отравления ядовитыми растениями являются слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в жи-воте. При их возникновении следует немедленно промыть желудок и обратиться к врачу.

Из ядовитых растений в России наиболее распространены белладонна, барбарис обыкновенный, дурман обыкновенный, белена, багульник, волчьи ягоды, волчье лыко, вороний глаз, вех (цикута) и др.

Для того чтобы избежать неприятностей, стоило бы приучить себя осторожно обращаться с незнакомыми растениями, ни в коем случае не брать их в рот, а тем более не употреблять в пищу. Не собирать неизвестные вам ягоды, корешки и травы.

### Правило пятое

Находясь в местах организованного отдыха и питаясь в столовых, строго соблюдать правила личной гигиены, а также не употреблять бесконтрольно скоропортящихся продуктов.

В противном случае может произойти массовое пище-вое отравление. Причина этого — прием пищи, зараженной возбудителями дизентерии, сальмонеллеза, ботулизма, которые хорошо размножаются на мясных и молочных продуктах при нарушении санитарных правил их хранения.

Первые признаки отравления появляются через 4-18 часов, основные его симптомы — потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышение температуры тела, головная боль, резкая слабость,

нарушение сна. В случае их обнаружения надо немедленно обратиться к врачу и не надеяться, что заболевание само пройдет.

Вместе с тем надо знать элементарные правила, соблюдение которых снижает риск заболеть названными выше инфекционными заболеваниями:

- перед приемом пищи обязательно мыть руки, причем непременно с мылом;
- не употреблять продукты питания, которые кто-то приобрел вне столовой лагеря и угощает отдыхающих;
- продукты, переданные родителями, необходимо держать в холодильнике или быстро реализовать, так как в жаркое время они очень быстро портятся и могут стать источником пищевого отравления;
- категорически запрещается употреблять сырое молоко и сырые яйца;
- не скрывать своего заболевания, чтобы не стать источником инфекции и не заражать товарищей;
- отправляясь в поход надо обязательно взять с собой емкость (фляжку, бутылку и т.п.) с подкисленным холодным чаем (сладкий чай или сладкая вода плохо утоляют жажду);
- категорически запрещается пить воду из непроверенных водоисточников.

### Правило шестое

Собираясь в лес, необходимо правильно одеться.

Если там имеются змеи, отмечались случаи встречи с ними, одежда должна быть легкой, а обувь высокой. Находясь в лесу, необходимо периодически смотреть себе под ноги, а густую траву или заросли раздвигать палкой, которая должна постоянно находиться у вас в руках. Помните, что укус гадюки обыкновенной, гюрзы, кобры и других змей, а также пауков некоторых видов — каракуртов и тарантулов — опасен для жизни. Поэтому первую медицинскую помощь надо оказывать немедленно.

#### Помощь пострадавшему

1. Наложите жгут (на один час) выше места укуса.
  2. Отсосите кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой, ртом (если здоровые зубы и нет повреждений ротовой полости); рот после этого тщательно прополощите.
  3. Постарайтесь отправить пострадавшего в ближайшую больницу.
- При укусах пчелами, осами и шмелями из ранки удаляют жало, кладут на нее примочку из нашатырного спирта с водой.

### Правило седьмое

Учитывать, что на природе не избежать встречи с маленькими кровопийцами — комарами и клещами. А между тем укус клеща не только болезнен, но нередко несет еще и опасность обрести тяжелый недуг. Укус зараженного вирусом иксодового клеща прежде всего грозит клещевым энцефалитом. Это острое инфекционное заболевание поражает головной мозг и центральную нервную систему. Болезнь сопровождается ознобом, сильной

головной болью. Резко, до 38-39 градусов, поднимается температура. Возникают тошнота, рвота, мышечные боли в области шеи, спины, рук и ног.

По данным Республиканского информационно-аналитического центра санэпиднадзора, ежегодно вирусным энцефалитом болеют более 7500 росси-ян. Из них около сотни умирают, несколько сотен остаются инвалидами. Заболевания клещевым баррелезом или болезнью Лай-ма начинается с появления на месте укуса красного кольцевидного пятна, светлого в центре и темного по периферии, увеличивающегося в диаметре. Повышается температура, болит голова, одолевает слабость. Если не обратиться к врачу сразу, то возможен переход заболевания в хроническую форму. При этом поражаются кожа, суставы, сердечно-сосудистая система.

Надо учесть, что клещевой энцефалит регистрируется сейчас почти на всей территории России. Избежать опасной инфекции позволит курс прививок, которые надо сделать за 1,5 месяца до выезда на природу. Против заболевания баррелезом вакцины пока нет, но защищаться от клеща можно — нужно соответственно одеваться: длинные брюки, рубашка с длинными рукавами, косынка на голову, закрывающая шею. Кроме того, целесообразно обработать одежду и открытые участки тела специальными репеллентами. В лесу периодически, обычно через каждые два часа, надо осматривать себя, особенно места с самой тонкой кожей, куда чаще всего присасывается клещ. Нежелательно ходить по тропам под низкими зарослями, разбивать бивуаки под деревьями. Опасные насекомые обычно сидят на кончиках веток, листьях, травинок, подкарауливая свои жертвы. В случае удачи — молниеносно цепляются, а затем ищут уязвимое место.

Ни в коем случае не отрывайте присосавшегося клеща: его «головка» останется в коже и вызовет воспаление, гораздо более опасное, чем сам укус. Лучше смажьте клеща подсолнечным маслом, вазелином или кремом, он начнет задыхаться и сам отцепится. Или через 15-20 минут осторожно потяните клеща нитяной петлей, расшатывая его из стороны в сторону. Снятого клеща сразу сожгите или залейте кипятком. Но не давите - вирус может попасть на кожу. Место укуса прижгите йодом, а руки тщательно вымойте.

Клещ опасен не только в лесу. Это насекомое может попасть в дом с букетом цветов, ветками деревьев, травой, на шерсти домашних животных, а также на верхней одежде человека, вернувшегося из леса. Оно может укусить не сразу, а даже двое суток спустя. Если все-таки клещ укусил вас, наблюдайте за собой, при повышении температуры или появлении красного кольцевидного пятна возле места укуса необходимо обратиться к врачу-инфекционисту.

### **Правило восьмое**

Проходя через лес или поле, быть внимательным к проходящим там линиям электропередачи — иногда происходят обрывы проводов, и они свисают со столбов или валяются на земле до устранения аварии.

Дети, как правило, из любопытства обязательно наступят на провода ногой либо потрогают их руками. Вот тут и может произойти поражение организма электрическим током. Одновременно напомним, что это может случиться и при использовании неисправных бытовых электроприборов.

У пострадавшего наступает потеря сознания, расстройство или прекращение сердечной деятельности, остановка дыхания, а в некоторых случаях и мгновенная смерть. Человек, находящийся в контакте с электрическим проводом, сам является проводником электричества, поэтому к нему нельзя прикасаться незащищенными руками.

### Помощь пострадавшему

Постараться как можно быстрее выключить рубильник, вывернуть электрические пробки, отбросить или перерубить электрический провод.

Оттаскивать пораженного от провода можно только в резиновых перчатках, а если их нет, то встав на сухую доску, резиновый коврик, или надев резиновую обувь. Снять провод с пораженного можно сухой палкой или деревянным шестом, но не металлическими предметами.

Если пораженный не дышит, необходимо сделать ему искусственное дыхание методом «рот в рот»:

- его голову резко запрокинуть назад, положив под лопатки валик;
- зафиксировать голову пораженного, выдвинув одновременно вперед его челюсть;
- сделать глубокий вдох и максимально выдохнуть в рот больного, зажав пальцами его нос (для эффективного дыхания необходимо 12-20 вдуваний в минуту).

Одновременно надо делать наружный массаж сердца: стать на колени слева от больного лицом к нему, положить на середину грудины ладони плашмя друг на друга и провести резкое нажатие (толчок) на нее. Такие нажатия (толчки) необходимо делать в ритме 50-60 раз в минуту. Большая эффективность при этом достигается, когда помощь одновременно оказывают два человека: первый делает одно вдувание воздуха, второй после этого — пять нажатий на грудную клетку.

На пораженные участки кожи накладывают стерильные повязки. Пострадавшего от воздействия электрического тока оберегают от охлаждения.

### Правило девятое

При сильном эмоциональном воздействии на ребенка, у него могут начаться и судороги (приступ эпилепсии, истерический припадок), так как, возможно, ранее он получал травмы головы, перенес инфекционное заболевание или высокую температуру, когда мог быть затронут мозг. Указанные причины приводят к нарушению функций как самого мозга, так и всего организма, в результате чего вероятно потеря человеком контроля над телом, у него возникают судороги. Пострадавший не в состоянии управлять



движениями своего тела. Ни в коем случае не пытайтесь остановить или каким-либо образом сдержать его.

#### Помощь пострадавшему

Она должна быть направлена на предотвращение получения пострадавшим травм и обеспечение проходимости его дыхательных путей.

1. Уберите все предметы и мебель, находящиеся вблизи пострадавшего, которые могли бы привести к травме. Постарайтесь предостеречь пострадавшего от опасных ситуаций, связанных с огнем, высотой или водой.
2. Подложите под голову больного мягкий предмет, расстегните одежду на груди и шее, между зубами просуньте металлическую ложку, обернутую тканью, чтобы больной не прикусил себе язык.
3. Если во рту пострадавшего много слюны, крови или рвотных масс, положите пострадавшего на бок, чтобы жидкость могла вытекать изо рта.
4. После приступа больной обычно засыпает, будить его нельзя.
5. Вызовите «скорую помощь».



# Основные правила ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Меры безопасности при купании



После приема пищи сделайте  
перерыв 1,5–2 часа.

Не переохлаждайтесь  
и не перегревайтесь.



Перед купальным сезоном  
обязательно посетите врача.

Не купайтесь при температуре:  
воды – ниже 18°,  
воздуха – 22°.

Не купайтесь в штормовую погоду.  
Берегитесь волны.



Не подплывайте к проходящим мимо судам.  
Не взбирайтесь на технические  
предупредительные знаки.



Не купайтесь у крутых обрывистых  
берегов с сильным течением,  
в заболоченных и заросших  
растительностью местах.



Купайтесь только в разрешенных  
местах, на благоустроенных пляжах.