

ЗМІСТ



стор. 2



стор. 3



стор. 8



стор. 14

ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

2

ПРАВИЛА РОЗВЕДЕННЯ БАГАТТЯ

3

БЕЗПЕКА НА ВОДІ

4

ДИТЯЧІ ТРАВМИ: ПЕРША ДОПОМОГА

5

КЛІЩІ: ЯК ЗАХИСТИТИ СВОЮ ДИТИНУ

6

СОНЯШНИЙ УДАР У ДІТЕЙ

8

ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ

10

УКУСИ ОТРУЙНИХ ТВАРИН

12

НЕБЕЗНЕЧНА ЗНАХІДКА

14

ОБЕРЕЖНО - РТУТЬ!

15

ОДИН ВДОМА

16

Если вам стали известны факты злоупотребления служебным положением, коррупционных деяний, а также других правонарушений со стороны сотрудников подразделений ГУ ГСЧС Украины в Донецкой области, просим обращаться по телефонам доверия: (062) 340-62-84, 340-62-94

Учредитель: ООО «Пожарное наблюдение - Донецк»
при информационной поддержке
ГУ ГСЧС Украины в Донецкой области.

Главный редактор:
начальник ГУ ГСЧС Украины в Донецкой области
Николай Ильченко

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Костямин Д.И.
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ
Осипов В.П.
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Содова И.А.,
Витовицкая Т.С.,
Егорова Т.А.,
Медведева М.В.,
Прохневская А.А.

Переписка с читателями ведется
только на страницах журнала.
Присланные рукописи не рецензируются
и не возвращаются.
Журнал распространяется
бесплатно.
Свидетельство о регистрации
серия ДЦ № 2618-245
от 17 марта 2008 г.

Адрес редакции: Украина, 83050, г. Донецк, ул. Щорса, 60.
Телефон: (062) 340-62-81, факс: (062) 342-69-08
E-mail: ugpo_cos@interdon.net www.donetsk.mns.gov.ua

Спецвыпуск за червень 2014 року
Електронна версія

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Бытовые пожары до сих пор остаются актуальной и тяжелой в решении проблемой, особенно в летний период. Чтобы обезопасить себя и своих детей мы предлагаем несколько простых рекомендаций для малышей.

Вопросы, на которые каждый ребенок должен знать правильный ответ:

- Что нужно делать, если возник пожар в квартире? Ответ: Позвонить по телефону 101 и сообщить адрес пожара, свою фамилию, что и где горит.
- Можно ли играть со спичками и зажигалками? Ответ: Нельзя. Спички – одна из причин пожара.
- Чем можно тушить пожар? Ответ: Одеялом, пальто, водой, песком, огнетушителем.
- Можно ли самостоятельно пользоваться розеткой? Ответ: Нельзя. Нужно просить взрослых включить или выключить электроприборы.
- Назови номер пожарной службы. Ответ: 101 с домашнего или мобильного
- Какое главное правило при любой опасности? Ответ: Не поддаваться панике, не терять самообладания.
- Можно ли без взрослых

пользоваться свечами, бенгальскими огнями у елки? Ответ: Нет, нельзя, может возникнуть пожар.

- Можно ли дотрагиваться до



включенных электроприборов мокрыми руками? Ответ: Нельзя! Вода пропускает ток через себя. Это опасно

для жизни.

В случае возникновения пожара, если рядом нет взрослых, детям нужно действовать следующим образом:

- Обнаружив пожар, позвонить по телефону 101 сообщить фамилию, адрес, что и где горит.
- Предупредить о пожаре соседей, они помогут ребенку вызвать пожарных.
- Нельзя прятаться под кровать, в шкаф, под ванну, нужно постараться убежать из квартиры.
- Ребенку необходимо знать: дым гораздо опаснее огня. В задымленном помещении – закрыть нос и рот мокрой тряпкой, лечь на пол и ползти к выходу – внизу дыма меньше.
- При пожаре в подъезде пользоваться лифтом запрещается. Он может отключиться.
- Ожидая приезда пожарных, сохранять спокойствие.
- Когда приедут пожарные, выполнять все их указания.

В случае экстренной ситуации звоните 101!

Уважаемые родители! В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях!



ПРАВИЛА РАЗВЕДЕНИЯ КОСТРОВ

Отдых на природе приятен и полезен для вас и ваших детей. И, конечно же, тяжело его представить без костра.

Конечно, ни в коем случае не следует доверять разведение огня ребенку, но рассказать ему основные правила необходимо.

Во-первых, костер разводить следует только под присмотром старших, не позволяйте своим детям оставаться на один на один с пламенем.

Расскажите своим детям, что, для начала, нужно выбрать хорошее место для костра – наиболее безопасное, и тщательно его подготовить. Лучше всего разводить костер на месте старого кострища – там уже и трава вокруг вытоптана, и ямка подготовлена, возможно, даже угли старые остались.

Но если не удалось найти кострище, то нужно приложить немного усилий, чтобы разжечь костер по всем правилам безопасности.

Место нужно выбрать свободное от деревьев и кустов, чтобы огонь на них ни в коем случае не перекинулся. Желательно, чтобы рядом со стоянкой был водоем – там можно набрать воду в ведро или пластиковую бутылку и поставить рядом, чтобы, в случае чего, сразу же потушить огонь, решивший «прогуляться», куда не следует. После того, как выбрали место, нужно выкопать неглубокую ямку – просто снять верхний слой земли с травой и корнями – дерн. Это наиболее безопасный способ разведения костра в лесу – слой дерна потом можно будет вернуть на прежнее место, и трава, через некоторое время, приживется и снова зазеленеет. В ямку нужно сложить собранные ветки и для большей безопасности обложить костер камнями или кирпичами.

Собирая топливо для костра, помните, что ветки должны быть без сухих листьев – они могут вспыхнуть и, тлея, разнестись по всей стоянке, что может привести к пожару.

Ну и, конечно же, напомним, что костер перед уходом следует **ТЩАТЕЛЬНО ПОТУШИТЬ**. Порядок действий такой: залить водой, перемешать угли, залить еще раз, подождать немного и только потом спокойно отправляться домой.

В случае экстренной ситуации звоните 101!



В ДОНЕЦКОЙ ОБЛАСТИ С НАЧАЛА ГОДА ПРОИЗОШЛО:

- ЧС ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА – 12
- ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА – 1
- ЧС СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА – 1
- ПРОИСШЕСТВИЙ НА ВОДЕ – 37
- УТОНУЛИ – 38 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ 0 ДЕТЕЙ, СПАСЕНО – 3 ЧЕЛОВЕКА, В ТОМ ЧИСЛЕ 0 ДЕТЕЙ;
- ДТП – 1311
- ПОЖАРОВ – 3986
- НА ПОЖАРАХ:
- ПОГИБЛО – 169 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ 4 ДЕТЕЙ;
- ПОСТРАДАЛИ – 91 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ 10 ДЕТЕЙ;
- СПАСЕНО – 31 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ 3 ДЕТЕЙ.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

Летом родители хотят оздоровить ребенка, а также разнообразить его досуг, поэтому вместе с ним отправляются на море. Однако отдых у водоема может оказаться опасным, особенно если малыш плавает плохо или же вовсе не умеет держаться на воде.

Вода полезна для здоровья. Тут и закалка, и физическая нагрузка, но, вместе с тем, это опасная стихия. Чтобы уберечь ребенка от беды, родители должны заранее проинструктировать его по поводу правил поведения детей на воде.

Выбирайте пляжи, на которых постоянно дежурят спасатели, все готово в любой момент оказать первую медицинскую помощь. Никогда не нарушайте запрет, если возле водоема есть предупредительный щит «Купаться строго запрещено».

Детям нельзя купаться при недомогании и повышенной температуре.

Ребенку запрещено не только купаться, но даже находиться вблизи водоема, если родителей нет рядом. Никогда не оставляйте малыша под присмотром малознакомых людей.

Не разрешайте ребенку играть в местах, где можно упасть в водоем.

Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 минут. Нельзя купаться в водоеме больше 30 минут, а если вода становится прохладной, достаточно 5-6 минут.



Ребенку нельзя купаться в глубоких местах, даже если он отлично умеет плавать. Не стоит разрешать ребенку заплывать на глубину даже в присутствии родителей.

Ни в коем случае не разрешайте нырять в незнакомых местах, категорически запретите детям прыгать в воду с любых возвышений. Маленьким детям вообще нежелательно нырять – попавшая в ухо вода может привести к серьезному заболеванию.

Категорически запрещены игры на воде, во время которых нужно хватать

и топить других. Также нельзя нырять и схватать кого-то за ноги – испуганный человек может нечаянно нанести травму шутнику.

Нельзя купаться при большой волне, а в жаркие солнечные дни детям желательно купаться в плавательной шапочке или с белым головным убором на голове.

После купания вытрите ребенка полотенцем насухо и оденьте.

Что делать если:

- **ребенок нахлебался воды**

Если вы недоглядели, и ребенок нахлебался воды, дайте ему хорошо откашляться. Нужно вынести малыша из воды, хорошенько укутать полотенцем, напоить теплым сладким чаем и успокоить. В этот день лучше забыть о купании – отдохните вместе с ребенком дома;

- **ребенку в ухо попала вода**

Если в ухо ребенку попала вода, ее нужно извлечь. Попросите его попрыгать на правой ноге, наклонив вправо голову, если вода попала в правое ухо, и наоборот.

Когда малыш будет ложиться спать, уложите его на бок, чтобы пострадавшее ухо лежало на подушке. Если принятые вами меры не помогут, нужно немедленно обратиться к врачу.

Правила безопасного поведения детей на воде мало чем отличаются от правил для взрослых, однако некоторые отличия все же есть. Эти правила, в первую очередь, нужно знать самим родителям. Внимательно следите за ребенком, чтобы отдых с детьми на море принес только приятные моменты.

В случае экстренной ситуации звоните 101!



ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Травма — одна из частых причин обращения родителей с детьми к врачу. Как известно, дети очень активны и просто не могут усидеть на месте. Поэтому каждый ответственный родитель должен знать методы оказания первой помощи при травмах.

К повреждениям относят ушибы, растяжения и разрывы связок суставов, раны.

Первая помощь при ушибах у детей

При ушибах нет ран кожных покровов. В зависимости от силы удара ушиб может сопровождаться повреждением мягких тканей. При ушибе возникает кровоизлияние, нарастает отек, боли обычно умеренные и непродолжительные. После травмы на место ушиба необходимо положить холод (пакет со льдом или намоченную в воде, сложенную в несколько слоев, ткань), наложить тугую повязку. При сильных болях нужно дать таблетку в возрастной дозировке. Пострадавшему следует доставить в травматологический пункт. При разрыве мягких тканей и обширных поражениях ребенка необходимо срочно госпитализировать.

Первая помощь при разрывах и растяжениях связок у детей

Растяжения и разрывы связок возникают при резких движениях в суставах, превышающих нормальный объем движения в них, и встречаются, чаще всего, у детей школьного возраста. Повреждается, обычно, голеностопный сустав и коленный. В результате травмы возникает боль в области сустава, в дальнейшем боль нарастает при нагрузке на травмированный участок. Развивается отек окружающих тканей, ощупывание сустава болезненно. Для разрыва связок характерно наличие кровоподтека в месте травмы, резкая боль при сгибании сустава. При разрыве связок голеностопного и коленного суставов пострадавшего

госпитализируют. Сразу после травмы кладут на сустав пакет со льдом, фиксирующую повязку в виде восьмерки при помощи широкого бинта.

Первая помощь при ранах у детей

Раны всегда сопровождаются повреждениями целостности кожных покровов или слизистых оболочек, кровотечением из поврежденных сосудов. В зависимости от травмы раны могут быть колотыми, резаными, ушибленными, укушенными, огнестрельными. При оказании первой помощи необходимо остановить кровотечение, промыть рану раствором перекиси водорода, вокруг раны кожу смазать спиртовым раствором йода и наложить повязку, используя стерильный бинт или специальный перевязочный пакет.

Особого внимания заслуживают колотые и огнестрельные раны, при которых чаще повреждаются внутренние органы. Пострадавшему доставляют в травмпункт или стационар хирургического профиля. Остановить кровотечение в ране обычно удается при повреждении мелких сосудов путем пальцевого прижатия кровоточащего

места. При этом желательно промыть рану раствором перекиси водорода и крепко прижать кровоточащее место пальцем на пять-семь минут. Если за это время кровотечение уменьшилось, то рану закрывают давящей повязкой.



Наложение кровоостанавливающего жгута детям

Наложение кровоостанавливающего жгута необходимо в тех случаях, когда имеется значительное артериальное кровотечение — кровь из раны течет пульсирующим потоком, и давящая повязка неэффективна. Для прекращения этого кровотечения необходимо наложить жгут. При наложении жгута следует под него положить сложенную в несколько слоев пленку, полотенце или просто кусок ткани. Конечность приподнимают, жгут растягивают и два-три раза оборачивают вокруг конечности. Концы жгута скрепляют. Под жгут подкладывают записку с указанием времени его наложения. Продолжительность наложения — не более двух часов. В холодную погоду конечность со жгутом необходимо тепло укутать.

В случае экстренной ситуации звоните 101!



КЛЕЩИ: КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

В весенне-летний период множество людей страдает от укусов клещей. И, по статистике, более 20% пострадавших – дети. Если раньше считалось, что клещи проявляют наибольшую активность в мае, а в жаркие летние месяцы они уже не так опасны, то в последние годы участились случаи укусов в течение всего лета и даже осенью. Чем же опасен подкожный клещ у ребенка, и как защитить себя и малыша? Ответы на эти вопросы вы найдете далее.

В условиях ухудшения санитарного состояния лесопарков и городских парков, несвоевременного удаления старых деревьев, отсутствия ухода за кустарниками и редкого вывоза мусора грызуны в парках начинают размножаться с большей скоростью, активно перенося клещей. При этом грызуны, зачастую безопасны для людей, а вот клещи угрожают посетителям парков клещевым энцефалитом. Насекомое становится заразным, если напьет крови у больного животного. Но самое опасное, что клещи передают вирус



энцефалита следующим поколениям, поэтому количество опасных насекомых увеличивается в геометрической прогрессии. Будьте внимательны, обращайтесь внимание на предупреждающие борды в местах вашего отдыха!

Нужно сразу оговориться, что не каждый клещ является переносчиком

данного заболевания. В среднем, только 10% из них опасны. Но если вам попадется инфицированное насекомое, то с вероятностью 100% вы заболите энцефалитом.

Данной болезни подвержены люди всех возрастов - от новорожденных детей до стариков. Энцефалит поражает нервную систему, вызывая головные боли, снижение памяти, паралич или даже смерть человека.

Признаки клеща

Клещ садится на кожу совершенно незаметно. Когда насекомое кусает, оно впрыскивает в рану особое вещество, которое по составу похоже на анестетик. Поэтому клещи у детей могут быть обнаружены только во время осмотра всего тела и головы после прогулки.

Заражение энцефалитом происходит через укус и может проявиться как на следующий день, так и через месяц. У ребенка сильно повышается температура. Такая лихорадка может длиться от нескольких дней до недели. Состояние ребенка с каждым днем ухудшается. У него появляется головная боль, тошнота и рвота.



Лицо и шея немеют, ручки и ножки слабнут. Иногда заболевание может протекать незаметно, в легкой форме (характерно для людей с высоким иммунитетом). Малыша мучает общая слабость и бессонница. Но такая стертая форма болезни еще опаснее явной, так как осложнение наступает очень неожиданно, и ослабленный болезнью организм может уже не выдерживать такой нагрузки.

Что делать если ребенка укусил клещ

Как правило, лечение начинается со скорейшего удаления насекомого с кожи. Чем дольше контакт клеща с человеком, тем больше вирусов проникает в организм. Избавляются от клеща различными способами, например: используя пинцет, обвязывают головку насекомого ниткой и выкручивают его. Но неумелые действия могут быть более опасны, чем дополнительное время контакта с насекомым при поездке в больницу к опытному доктору. Удаляя клеща самостоятельно можно его раздавить, и тогда зараженная вирусом кровь проникнет в ранку, смешиваясь с кровью человека. Многие люди допускают также и другую ошибку, тянут слишком сильно, так что туловище клеща отрывается, а головка по-прежнему остается в коже. Поэтому, выбирая между удалением клеща собственными силами и поездкой в больницу, отнесите к ситуации се-

рьезно и постарайтесь выбрать более безопасный вариант.

Следующим шагом, который вы должны сделать после удаления насекомого с кожи, отказаться от прогулки, а поехать в лабораторию и сдать анализы на вирус энцефалита. Не забудьте прихватить с собой в баночке и виновника «торжества». Кроме энцефалита, вас обследуют еще и на другие болезни, которые может передавать клещ. Первые результаты анализов будут готовы через 10 дней, но зато они будут точными, и у вас уже не останется подозрений и повода для волнений.

А пока ждете результатов анализов, следите за проявлением признаков болезни, соблюдайте постельный режим и диету, богатую на витамины группы В и аскорбиновую кислоту. Если в больнице вам предложат сделать укол иммуноглобулина человека против клещевого энцефалита, не отказывайтесь, но помните, что он эффективен только в течение 4-х дней после укуса. Данное средство содержит в себе антитела и ослабляет действие вируса энцефалита.

Ампулу такого препарата можно брать с собой на дачу, на всякий случай, чтобы сделать укол сразу после укуса клеща. Но хранить его надо в холодильнике. Данное средство применяют строго для взрослых. Детям укол делают только после осмотра врача. Грудничкам не делают вообще. Реакция организма на препарат

может быть непредсказуема. Поэтому самое лучшее, что можно сделать, выходя на природу, постараться избежать укусов клеща.

Не нужно лежать на траве. Гуляя в лесу, постарайтесь обходить места с высокой травой и кустами. Одежда должна полностью прикрывать руки и ноги, а также плотно прилегать к телу, чтобы не допустить проникновения клеща под нее. Брюки лучше заправить в обувь. Голову нужно защитить при помощи кепки или повязки. И, наконец, используйте средства защиты от насекомых, которые смогут отпугнуть или даже убить клеща, попавшего на тело.

Такие средства делятся на две группы. Одни можно наносить только на одежду, вторыми можно смазывать кожу. В зависимости от концентрации яда, которое указывается на упаковке, средства от насекомых могут использовать здоровые люди или более слабые аллергики и дети. В средствах от насекомых для детей, концентрация яда не должна превышать 7%. Они действуют больше за счет сильного запаха эфирных масел, отпугивающего насекомых. Такой спрей или гель эффективен в течение 2-3 часов. Потом нужно повторить нанесение. После прогулки нужно тщательно смыть с тела ребенка все остатки спрея.

В случае экстренной ситуации звоните 101!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР У ДЕТЕЙ

За окном уже середина лета. Самый разгар отпусков, выездов на дачу, к морю, в деревню. Дети получили возможность больше времени проводить на свежем воздухе, общаться с природой. Задача родителей в это время - оградить детей от палящего солнца и суметь, в случае необходимости, оказать доврачебную помощь при тепловом или солнечном ударе, риск которых в летний период времени очень высок.

Солнечный удар - поражение центральной нервной системы, возникающее вследствие сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, но в некоторых случаях тепловой удар возможен и при нахождении ребенка в тени. В результате происходят значительные изменения в обмене веществ, что приводит к дефициту кислорода

в тканях, от которого страдает, в первую очередь центральная нервная система, может развиваться отек мозга, а также нарушаются функции жизненно важных органов и систем.

Что предрасполагает к солнечному удару?

Предрасполагают к солнечному удару у детей, наряду с повышенной температурой окружающей среды и прямым воздействием солнечных лучей, высокая влажность; безветренная погода; не соответствующая погоде одежда ребенка; нарушение механизмов терморегуляции, особенно у детей раннего возраста; недостаточный или неправильный питьевой режим в условиях жары; различные заболевания центральной нервной системы.

Солнечный удар у детей, симптомы

Солнечный удар у детей проявля-

ется обычно через 6-8 часов после пребывания на солнце, но могут быть и раньше. Возникает вялость, недомогание, покраснение лица, тошнота, рвота, головная боль, учащенное сердцебиение, одышка, потемнение в глазах, повышение температуры тела. Далее могут присоединиться галлюцинации, бред, нарушение ритма сердца (учащенная или замедленная частота сердечных сокращений). Если причины перегрева не устранены, наступает потеря сознания, сопровождающаяся бледностью и синюшностью кожных покровов. Кожа становится холодной на ощупь, покрывается липким потом. Возникает угроза для жизни ребенка.

У грудных детей, по сравнению с детьми старшего возраста, и менее длительное пребывание на солнце может вызвать солнечный удар. При этом внезапно появляются прогрессирующая сонливость или вялость, ребенок капризничает, плачет, отказывается от еды, температура тела повышается до 39°C или 40°C, присоединяются тошнота, рвота, иногда понос. Через несколько часов могут начаться судороги, возникает потеря сознания, вплоть до комы.

Ребенку с признаками солнечного удара необходимо немедленно вызвать скорую помощь!

Солнечный удар у ребенка, первая помощь

Перенесите ребенка в тень или в прохладное место, положите набок, голову также поверните набок для профилактики заглатывания рвотных масс при возникновении рвоты.

Расстегните одежду или разденьте ребенка.

Если малыш в сознании, давайте ему пить маленькими глотками охлажденную кипяченую воду или чай из бутылочки, с ложечки или из чашки.

При высокой температуре тела оберните голову ребенка мокрым чистым полотенцем, пеленкой, обдувайте или обмахивайте его, протрите тело мягкой губкой, смоченной прохлад-





ной водой, особенно там, где сосуды находятся ближе всего к коже (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые области, подколенные ямки) или оберните влажной простыней. Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной, но ни в коем случае не холодной. Холодная вода может вызвать рефлекторный спазм сосудов, что еще больше усугубит состояние ребенка. Резкий переход от жаркого солнца к холодной воде создает для организма стрессовую ситуацию. Жаропонижающие средства в этой ситуации не эффективны, так как механизм подъема температуры при общем перегреве отличается от такового при инфекционных заболеваниях. Их (парацетамол, ибупрофен, но не ацетилсалициловую кислоту) можно использовать в качестве обезболивающих. Если врачом принято решение оставить ребенка лечиться в домашних условиях, то малышу назначают обильное питье: вода, чай, компот, морс, кисель, на ужин - что-то из кисломолочных продуктов, например, кефир. На другой день можно кормить ребенка молочно-растительной пищей. Через 2-3 дня после выздоровления ребенку снова можно разрешить прогулки.

Как избежать солнечного ожога и солнечного удара?

Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.

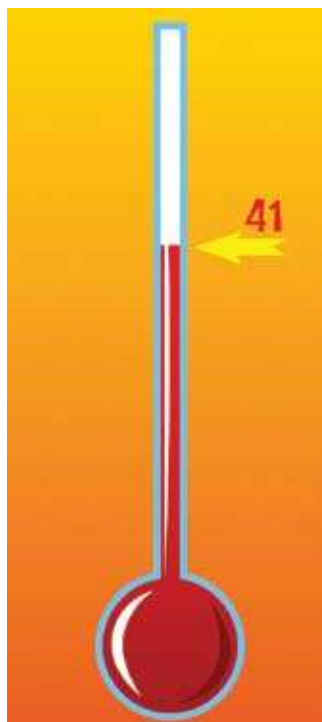
Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.

Помните, что дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные ожоги кожи и глаз, чем смуглые дети.

Избегайте пребывания на солнце в жаркое время года в период с 10 часов утра до 15 часов дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.

За 20-30 минут до прогулки нанесите на открытые участки кожи ребенка солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте наносить крем повторно - каждые 2 часа пребывания на улице и, дополнительно, после купания.

Научите ребенка пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки,



майки (особенно на пляже). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью

блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.

Не забывайте, что первые солнечные ванны вашего ребенка не должны превышать 5-6 минут, а после образования загара - 8-10 минут. Принимайте солнечные ванны (загорайте) с ребенком не более 2-3 раз в день, с перерывами, во время которых ребенок должен находиться в тени. По возможности, берите с собой на пляж зонт от солнца.

Для предупреждения перегревания, чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

Солнечный удар у ребенка: что делать нельзя

Не смазывайте пострадавшие участки кожи спиртосодержащими средствами, поскольку они дополнительно повреждают кожу и осложняют заживление.

Не обрабатывайте обожженные части тела веществами на жировой основе (вазелином или другими густыми мазями, а также различными маслами: облепиховым, подсолнечным и т.д.), поскольку они затрудняют отделение тепла и пота и, соответственно, осложняют заживление ожога.

Не используйте для лечения солнечного ожога у детей спреи и мази, содержащие бензокаин (анестезин), который может вызывать раздражения и аллергическую реакцию на коже ребенка.

Не кладите на кожу лед или воду со льдом.

Не вскрывайте пузыри на местах ожогов. На самостоятельно вскрывшиеся пузыри можете нанести мазь с антибиотиками (эритромициновая, тетрациклиновая и др.) и сверху положить стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки можно воспользоваться чистым проглаженным носовым платком.

Будьте бдительны, и ваш отдых будет приятен, полезен, а главное - безопасен!

В случае экстренной ситуации звоните 101!

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

К сожалению, дети не всегда внимательны к своей гигиене, и не всегда обращают внимание, на то, что едят. К тому же пищеварение малышей куда слабее нашего. Эти особенности, к сожалению, порой приводят к тяжелым и не очень отравлениям. Что с этим делать и как избежать, должен знать каждый родитель.

Пищевым отравлением называют расстройства пищеварения, вызванные употреблением в пищу недоброкачественных продуктов, населенных болезнетворными микроорганизмами и/или их токсинами, а также продуктов растительного или животного происхождения (ядовитые растения и их семена, грибы).

Пищевое бактериальное отравление у ребенка также называют кишечными инфекциями — это большая группа болезней, возбудителями которых могут являться бактерии и вирусы. Чаще других встречаются такие инфекции, как дизентерия, сальмонеллез, эше-

А также отравления могут вызвать ядовитые растения (аконит, клещевина, горький миндаль, семена белены, ягоды белладонны, вороньего глаза, волчьего лыка и майского ландыша). Кроме того, при соприкосновении с ядовитыми растениями или попадании на кожу сока ядовитого растения могут развиваться острые воспаления, экземе, дерматиты.

Причины отравления у ребенка

Пищевое отравление у детей вследствие кишечных инфекций можно назвать «болезнями грязных рук», потому что передаются они от больного кишечной инфекцией человека к здоровому малышу, как правило, через грязные руки или предметы (например: игрушки, посуду).

Кишечная инфекция, вызванная кишечными палочками (эшерихиями), чаще всего, возникает из-за некачественных кисломолочных продуктов — кефира, йогуртов. А вызывающие болезнь стафилококки в теплое время особенно активно размножаются в кремах и тортах, что приводит к пищевой токсикоинфекции. Возбудители

Что происходит в организме?

После попадания возбудителя в организм начинается выделение его токсинов в различных отделах желудочно-кишечного тракта, возникает интоксикация; воспалительный процесс в кишечнике. Потеря жидкости со стулом, рвотой ведёт к обезвоживанию.

Первый симптом отравления у ребенка из-за кишечной инфекции — острое начало болезни, многократная рвота, боли в животе (в первую очередь, в области желудка), жидкий стул с примесями (слизи, зелени, прожилками крови). Рвота может появиться одновременно с подъемом температуры или предшествовать ему. Малыши чувствуют себя плохо, появляется вялость, слабость, головная боль, они отказываются есть — все это симптомы отравления у ребенка, вызванные действием микробов на органы и ткани организма (интоксикация).

При отравлении ребенка грибами, наиболее тяжелым считается отравление бледной поганкой. Фаллоидин, содержащийся в грибе, проникнув в кровеносную систему человека, разрушает и растворяет эритроциты (клетки крови). Достаточно проглотить 1/4 часть шляпки бледной поганки, чтобы вызвать смертельное отравление. Мухоморы содержат токсины мускарин и мускаринидин. Отравление этими ядами проявляется через 0,5–2 часа, иногда через 10 часов. Отравление возможно и съедобными и условно съедобными грибами, например, сморчками или строчками, если нарушена технология их приготовления. Или же употребляются в пищу старые и лежалые грибы, в которых начинается процесс разложения, и появляются ядовитые продукты распада белков. Употребление грибов домашнего консервирования, может привести к возникновению тяжелого заболевания — ботулизма. Возбудители ботулизма, попавшие на гриб из почвы, хорошо развиваются при отсутствии кислорода, в герметически закупоренных банках, образуя очень сильный токсин.

Диагноз пищевого отравления

Диагноз кишечной инфекции ставится врачом на основании клинической картины. Кроме того, используются дополнительные лабораторные исследования: определение возбудителя в рвотных массах, кале; определение титра антител в венозной крови.

Признаки отравления грибами про-

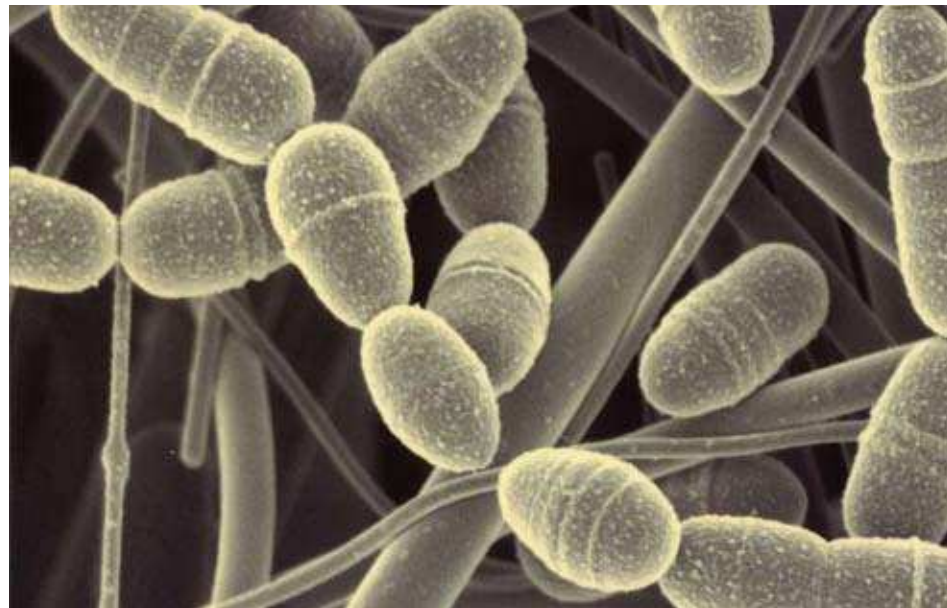


рихиоз, кампилобактериоз, иерсиниоз. Кишечными инфекциями страдают все люди, независимо от возраста, в том числе нередко — дети младшего возраста.

Отравление у детей может быть вызвано употреблением в пищу ядовитых грибов, которые могут сохранять свои ядовитые свойства после вымачивания, отваривания, сушки, засолки, маринования и других способов обработки.

сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень. Иерсинии разносятся грызунами, «прогулявшимися» по овощам и фруктам, хранящимся в погребе. А дизентерия может начаться, если выпить сырой воды, некипяченого молока, съесть простоквашу, творог, сметану, а также невымытые фрукты, ягоды, овощи.

являются спустя 0,5 до 40 часов. Начинается головная боль, головокружение, чувство беспокойства. Затем появляются боль в животе, понос, судороги. Все это сопровождается слабостью, редким пульсом, появлением обильного холодного пота. При отравлении ядом, содержащимся в мухоморе, отмечаются симптомы тошноты, рвоты, жажды, обильного потоотделения, слабости. Иногда появляются голо-



вокружение, бред, галлюцинации, редкий пульс, одышка, судороги.

Основными признаками ботулизма являются головная боль, головокружение, сухость во рту, ухудшение зрения – туман и двоение, слабая реакция зрачков на свет, шаткая походка, веки опущены, движение конечностей затруднено, температура при этом нормальная.

Лечение пищевого отравления у детей

Как только вы заметили у ребенка признаки кишечного расстройства, необходимо немедленно начинать лечение, одновременно обратившись за помощью к специалисту. Главная задача – еще до прихода врача попытаться компенсировать потерянные организмом ребенка жидкость и соль. Начните сразу же давать питье: по 1 ч. л. или 1 ст. л. (в зависимости от возраста) каждые 5-10 минут. Выпаивайте малыша глюкозо-солевым раствором «Регидрон», компотом, морсом, чаем, 5%-ным раствором глюкозы.

При поносе используются энтеросорбенты: смекта, полифепан, микросорб. Если в его стуле появилась слизь, зелень, кровь, врач для лечения отравления у ребенка на-

значает антибиотики.

Если ребенок находится на грудном вскармливании, при появлении первых признаков заболевания сделайте небольшую паузу в кормлении и начните поить его кипяченой водой. Затем, если состояние начнет улучшаться, возвращайтесь к обычному режиму кормления.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то после паузы в 8-12 часов, ему предпо-

водится только в инфекционной больнице, где в качестве специфического лечения будет срочно введена противоботулиническая сыворотка, нейтрализующая токсин.

Лечение пострадавших при отравлении ядовитыми растениями проводится путем удаления яда, поступившего в организм, и уменьшения его токсичности с помощью различных противоядий. Очень важно до прибытия врача или поступления в лечебное учреждение провести необходимые меры в порядке само- и взаимопомощи. Независимо от вида растительного яда, вызвавшего отравление, нужно срочно вызвать рвоту раздражением зева или корня языка.

Профилактика отравлений у детей

Профилактика заключается в соблюдении элементарных гигиенических правил: мыть руки перед едой и после посещения туалета, пользоваться только кипяченой водой, тщательно промывать кипятком овощи и фрукты, кипятить молоко, хранить приготовленные блюда только в холодильнике и не более 2 суток. Исключить перекусы в кафе быстрого питания, а также приобретение продуктов в ненадежных магазинах.

Следует соблюдать осторожность при купании детей в водоемах. Возбудители некоторых кишечных инфекций (например, дизентерии) живут там до 50 дней. А ребенок, который переболел дизентерией, в течение месяца является носителем инфекции: в этот период нельзя допускать его контактов с другими детьми. Помните, кишечные инфекции — это болезнь, которую всегда можно предотвратить.

Профилактика отравления растительными ядами состоит в неуклонном выполнении следующих правил: не позволять детям, особенно младшего возраста, самостоятельно, без контроля со стороны взрослых, собирать грибы и ягоды; не использовать в пищу незнакомые растения, грибы, следует знать, что детей до 5 лет не рекомендуется кормить грибами и блюдами из них, даже если это всего лишь начинка в пирогах, блинчиках, пицце или сушеные грибочки для грибного супа, так как детский организм не имеет достаточного количества ферментов для их переваривания; не принимать внутрь без согласования с врачом и не увеличивать самопроизвольно дозы, приготовленной в аптеке настойки.

В случае экстренной ситуации звоните 101!

УКУСЫ ЯДОВИТЫХ НАСЕКОМЫХ, ЗМЕЙ И БЕШЕНЫХ ЖИВОТНЫХ

В летнее время человека могут укусить пчела, оса, шмель, змея, а в некоторых областях — скорпион, тарантул или другие ядовитые насекомые. Ранка от таких укусов небольшая и напоминает укол иглой, но при укусе через нее проникает яд, который, в зависимости от его силы и количества, либо действует сначала на область тела вокруг укуса, либо сразу вызывает общее отравление.

Укусы ядовитых змей

Они опасны для жизни. Обычно змеи кусают человека в ногу, когда он на них наступает. Поэтому в местах, где водятся змеи, нельзя ходить босиком. Укусы змей наиболее опасны, когда яд попадает в кровеносный или лимфатический сосуд. При внутрикожном попадании яда интоксикация нарастает в течение 1—4 часов. Токсичность яда зависит от вида змеи. Яд кобры самый опасный для человека. При прочих равных условиях отравление протекает более тяжело у детей и женщин, а также у лиц в состоянии алкогольного опьянения.

Симптомы: жгучая боль в месте укуса, две глубокие колотые ранки, краснота, отечность, точечные кровоизлияния под кожей, пузырьки с жидкостью, некротические язвы, головокружение, тошнота, потливость, одышка, тахикардия. Через полчаса нога может увеличиться в объеме почти вдвое. Одновременно с этим появляются признаки общего отравления: упадок сил, мышечная слабость,



головокружение, тошнота, рвота, одышка, слабый пульс, падение артериального давления, обморок, коллапс.

Первая помощь:

- выше укушенного места необходимо наложить жгут или закрутку для предотвращения попадания яда в остальные части организма (только при укусах кобры на 30—40 мин.);
- укушенную конечность нужно опустить и попытаться выдавить из ранки кровь, в которой находится яд;
- немедленно начать интенсивное отсасывание ртом в течение 10—15 мин. яда из раны (предварительно сдавить складку кожи в области укуса и «открыть» ранки) и сплевывать содержимое; оттянуть кровь вместе с ядом из ранки можно с помощью медицинской банки, стакана или рюмки с толстыми

краями. Для этого в банке (стакане или рюмке) надо несколько секунд подержать зажженную лучинку или ватку на палке и затем быстро накрыть ею ранку;

- обеспечить неподвижность пораженной конечности (лангета или фиксирующая повязка); покой в положении лежа при транспортировке в лечебное учреждение; обильное питье;
- положить на рану холод (пузырь со льдом); промыть рану 10%-ным раствором марганцовокислого калия, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Нельзя высасывать кровь из ранки ртом, если во рту могут быть царапины или разрушенные зубы, через которые яд проникнет в кровь того, кто оказывает помощь.

Нельзя делать разрез в месте укуса; давать алкоголь во всех видах.

Укусы насекомых (пчел, ос,

шмелей) приводят к появлению как местных симптомов, так и признаков общего отравления, а также могут вызывать аллергическую реакцию организма. Единичные их укусы особой опасности не представляют. Если в ранке осталось жало, его нужно осторожно удалить, а на ранку положить примочку из нашатырного спирта с водой или холодный компресс из раствора марганцово-кислого калия или просто холодной воды.

Укусы ядовитых насекомых

Их яд вызывает не только сильные боли и жжение в месте укуса, но иногда и общее отравление. Симптомы напоминают отравление змеиным ядом. При тяжелом отравлении ядом паука каракурта через 1—2 дня может наступить смерть.

Симптомы: ограниченная местная болевая воспалительная реакция: чувство жжения, боли, покраснение, отечность (особенно при ужалении в лицо и шею). Общетоксические явления отсутствуют. Слабо выражены озноб, тошнота, головокружение, сухость во рту. Если



общетоксические явления выражены сильно, то это говорит о повышенной чувствительности организма к ядам насекомых и развитию аллергических реакций, которые могут служить причиной смерти.

Неотложная помощь: жало пчелы быстро удалить и яд выдавить из ранки; положить холод на место укуса; смочить, закапать место укуса галазолином, спиртом, валидолом; вызвать «скорую помощь».

Укусы бешеной собаки, кошки, лисицы, волка или другого животного

От укуса человек заболевает бешенством. Место укуса обычно кровоточит незначительно. Если укушена рука или нога, ее нужно быстро опустить и постараться выдавить кровь из раны. При кровотечении кровь некоторое время не следует останавливать. После этого место укуса промывают кипяченой водой, накладывают на рану чистую повязку и немедленно отправляют больного в медицинское учреждение, где пострадавшему делаются специальные прививки, которые спасут его от смертельной болезни — бешенства.

Следует также помнить, что бешенством можно заболеть не только от укуса бешеного животного, но и в тех случаях, когда его слюна попадет на оцарапанную кожу или слизистую оболочку.

В случае экстренной ситуации звоните 101!



ВЗРЫВООПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Дети по своей природе любопытны, им хочется все потрогать и обо всем узнать. Но их могут подстеречь опасности. Подозрительные пакеты на улицах и в транспорте, снаряды времен войны и другие, не внушающие доверия, предметы. Ребенок должен быть проинформирован, о такой «встрече» и знать, как себя вести в подобном случае.

В целях личной безопасности и сохранения жизни при нахождении взрывоопасных предметов времён прошедших войн, ГУ ГСЧС Украины в Донецкой области, настоятельно рекомендует объяснить вашим детям следующие правила:

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т.п. пакет (сумку, коробку и т.п.), ни в коем случае не трогать его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

2. Сообщить о своей находке дежурному сотруднику милиции. Если ребенок заметил коробку, пакет, сумку в городском транспорте, пусть он сообщит об этом водителю.

3. Если ребенок все-таки оказался невольным свидетелем террористического акта, он не должен паниковать.

4. Не играть со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался в руках: можно получить тяжелые ожоги и травмы.

5. Не бросать в костер патроны - они могут выстрелить и ранить.

6. Опасаться взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газозвоздушных смесей.



7. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближаться к нему и не бросать камни, снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградить и сообщить о находке в милицию по телефону 102 и находящимся поблизости взрослым. Дождаться прибытия милиции.

Запрещается:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.

2. Собирать и хранить боеприпасы, пытаться их разобрать, нагревать и ударять.

3. Изготавливать из снарядов предметы быта.

4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение.

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы, оружие и снаряжение времен войны.

Помните! Только неукоснительное соблюдение всех правил обезопасит вас и вашего ребенка от несчастного случая.

В случае экстренной ситуации звоните 101!

ОБЕРЕЖНО - РТУТЬ!

Ртуть дуже небезпечна, але необхідна у повсякденному житті. Ваша дитина має знати, як поводитися у разі якщо вона, наприклад, розбила ртутний градусник.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головна біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, болять ясна.

Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головна біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунку. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються головна біль, апатія й емоційна

нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. Ртуть уражає нервову систему, а довгий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті в приміщенні

Якщо в приміщенні розбито ртутний градусник, треба:

- вивести з приміщення всіх людей та тварин;
- відчинити настіж усі вікна у приміщенні;
- максимально ізолювати забруднене приміщення, щільно зачинити всі двері;
- захистити органи дихання, хоча б вологою марлевою пов'язкою.

Після цього треба негайно починати збирати ртуть: спринцівкою - великі кульки і відразу скидати їх у скляну банку з водою, більш дрібні кульки треба збирати щіточкою на папір і теж скидати в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососу для



збирання ртуті забороняється.

Потім треба вимити забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води).

Зачинити приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб.

Рекомендовано підтримувати в приміщенні, по можливості, температуру не вище 18-20 градусів для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт.

Вичистіть та промийте міцним, майже чорним, розчином марганцівки підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Звісно це поради для дитини більш старшої, але виконання хочаб частини з них - значно допоможе, дорослим та фахівцями з демеркуризації.

Якщо ви чи ваша дитина виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, потрібно негайно сповістити про це місцеві органи влади з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення, або міліцію.

У разі небезпечної ситуації телефонуйте 101!



РЕБЕНОК ОДИН ДОМА: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Отношение разных взрослых к нахождению ребенка дома в одиночестве, порой, существенно отличается. Одни считают, что такая «безнадзорность» способствует развитию самостоятельности, а другие видят в ней прямую угрозу здоровью малыша как физическому, так и психическому. На самом деле все зависит от возраста ребенка и окружающих его условий.

Безжалостная статистика

По данным статистических исследований, более девяноста процентов несчастных случаев с детьми в возрасте до девяти лет происходит тогда, когда они остаются без присмотра взрослых. Старенькая прабабушка, спящая мама, отдыхающий папа и, увлекшаяся телевизионной передачей, няня приравниваются к полному отсутствию «опекунов». При этом с мальчиками неприятности происходят гораздо чаще, чем с девочками.

До девяти-десяти лет слух и зрение у детей развиты еще не очень хорошо, поэтому они просто не в состоянии вовремя заметить опасность, а нехватка жизненного опыта не дает им возможности адекватно оценить свое поведение.

Психологический аспект

Когда малыш остается дома один, он может пострадать не только физически, но и морально. До четырех лет дети воспринимают свое одиночество как предательство. А в возрасте пяти-семи лет у них бурно развивается фантазия: ребенок может бояться монстра, спрятавшегося под кроватью, страшных бандитов за дверью, шорохов и так далее. Отсутствие старших для него то же самое, что просмотр фильма ужасов.

Доказано, что люди, которых часто оставляли в детстве одних, когда они не были к этому готовы, став взрослыми, испытывают страх перед одиночеством и «держатся» за ненужные отношения.



Важные правила

Опираясь на данные статистики и утверждения психологов, можно сделать вывод, что малыш до четырех-пяти лет не должен оставаться без присмотра. С пяти до девяти лет ребенок способен провести какое-то время в одиночестве, но только в крайних случаях. При этом важно позаботиться о его психологическом комфорте и безопасности.

Во-первых, сыну или дочке необходимо объяснить, куда уходит мама, когда она вернется и как с ней можно связаться. Следует также убедиться в том, что малыш хочет остаться один.

Во-вторых, ребенку стоит дать интересное задание, ведь многие несчастные случаи возникают в результате скуки.

В-третьих, кухню и балкон перед уходом рекомендуется запереть. Кроме того, имеет смысл убрать подальше все мелкие предметы, лекарства, спички, зажигалки, бытовую химию, веревки, столовые приборы и так далее. Ребенок должен уметь сам открывать входной замок, это пригодится в случае пожара.

В-четвертых, малышу нужно объяснить правила безопасного поведения. Конечно же, чем он старше, тем больше шансов, что напутствия будут выполнены.

Как уже отмечалось, оставлять в одиночестве детей до девяти лет допускается только в безвыходных ситуациях. Очень важно использовать все возможности для того, чтобы быть рядом с ребенком: курьерскую доставку, помощь родных, услуги домработницы и так далее.

А как же самостоятельность?

Некоторые родители считают, что ребенок, который часто остается дома один, быстрее становится независимым. Этот способ можно назвать эффективным, но вот его безопасность весьма сомнительна. Развивать самостоятельность разумнее, давая сыну или дочке поручения, касающиеся самообслуживания или домашних дел. При этом не стоит подсказывать и критиковать, а вот следить за действиями ребенка нужно обязательно.

Момент, когда ребенок становится готов оставаться дома один, могут почувствовать только родители. Если возникла такая необходимость, то шести-семилетний малыш способен какое-то время провести в одиночестве. Главное – четко объяснить ему правила поведения и позаботиться о его безопасности.

В случае экстренной ситуации звоните 101!