

Консультации для родителей на летний период:

«Отдых с ребенком летом»

«Солнце хорошо, но в меру»

«Осторожно: тепловой и солнечный удар!»

«О путешествиях с детьми»

«Безопасность ребенка на улице»

«Безопасность на воде»

«Осторожно клещи!»

«Профилактика кишечных инфекций»

Консультации для родителей на летний период на тему:

«Отдых с ребенком летом»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

Консультация для родителей на тему: «Безопасность ребенка на воде»

Лето - долгожданная и любимая пора года, как у детей, так и у взрослых, и неразрывно связана с отпусками, летними каникулами, связанными с поездками на дачу, море, берега рек и озер.

Однако пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей. Главной причиной гибели детей на водоемах являются взрослые, которые оставляют их без присмотра.

На беду много не надо, поэтому нельзя так легкомысленно относиться к детям. Ведь самое страшное, что ни исправить, ни вернуть уже ничего нельзя, также, как и найти слова для оправдания собственной беспечности. Поэтому ни в коем случае не оставляйте детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как даже они могут стать роковыми. Малыши всегда должны быть в поле зрения родителей, а возле водоема - на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент успеть прийти на помощь.

В связи с этим, напомним правила поведения на водоемах:

- купайтесь утром или вечером, температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной, находиться опасно;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своей силы и утонуть;
- ни в коем случае не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых местах;
- в местах с большим количеством водорослей плывите у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку, принять положение "поплавка" и осторожно освободиться от растений;
- не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах (особенно, если не умеете плавать). Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности — нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы Вам вовремя могли прийти на помощь;
- не допускать грубых шалостей в воде: нельзя подныривать под купающихся людей, хватать их за ноги, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

Изобильненский районный отдел по чрезвычайным ситуациям напоминает, находясь у воды, никогда не забывайте о безопасности – соблюдайте правила поведения на воде! Телефон службы спасения – 101, 112.

Уважаемые родители!

Беспечность детей и их радость теплым дням понятна. Но ребенок не всегда правильно оценивает уровень опасности того или иного развлечения. Научить ребенка быть осторожным, не рисковать своим здоровьем и жизнью, не допускать опасных для себя ситуаций это задача» обязанность и ответственность взрослого человека.

Родители не задумываются» что, оставляя детей даже на непродолжительное время, они рискуют их жизнями. Конечно, никто из родителей не хочет зла своему ребенку и мало кто, делает это преднамеренно. В большинстве своем это обычная человеческая беспечность. Жаль, что мы учимся на своих ошибках. Понимание и осознание глубины трагедии приходит к родителям только после того, как уже ничего нельзя вернуть.

Уважаемые взрослые! Тщательно контролируйте поведение детей на водоемах, не оставляйте детей без присмотра, проводите с ними беседы по правилам поведения на воде.

Помните: чужих детей не бывает, жизнь наших детей зависит от нас самих!

Консультация для родителей на тему: «Осторожно клещи!»

Осторожно клещи!

В несчастных случаях с детьми всегда виноват взрослый.

Обучение детей безопасному поведению во многом зависит от вас.

.Приучайте ребёнка к неукоснительному выполнению определенных правил.

Осторожно: КЛЕЩИ!

С наступлением первых, по настоящему, теплых майских дней после бесконечной зимы, вызывает вполне естественное желание пообщаться с пробуждающейся природой, подышать пьянящими ароматами весеннего леса. Все бы хорошо, но посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит..

Как происходит заражение Клещами:

Находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен, и длительное время незаметен. Вместе со слюной зараженные клещи передают в кровь человека или животного не только вирус клещевого энцефалита, но в некоторых случаях спирохеты, которые вызывают заболевание, клинически сходное с клещевым энцефалитом – клещевой боррелиоз

Лучшая защита от клещей — это соблюдение техники безопасности:

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника (малина, ольха, орешник и т.д.)
2. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (этим действием, вы стряхиваете на себя с основного куста N-ое количество клещей)
3. Ноги должны быть полностью прикрыты (не рекомендуются шорты)
4. Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки.
5. Обязательно наличие головного убора (кепка, платок)
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
7. После похода по лесу, необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё.
8. Осмотреть всё тело.
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расчёской. Если вы обнаружили ползущего клеща, его необходимо сжечь. Клещи очень живучи, раздавить его невозможно

Если вас или ребенка укусил клещ, постарайтесь как можно скорее обратиться в травмпункт. Там насекомое удалят и проверят, не опасно ли оно, не является ли разносчиком инфекции. Если показаться врачу нет возможности, удалите клеща самостоятельно. Извлекать паразита нужно пинцетом или специальными приспособлениями, делая выкручивающие движения и стараясь не повредить брюшко и хоботок. Помните, если дернуть быстро, велика вероятность, что верхняя половина туловища клеща останется внутри кожи, что чревато воспалением и нагноением.

После удаления клеща необходимо проверить место контакта: не остался ли там хоботок? Если все чисто, ранку следует промыть водой или спиртом, смазать йодом или зеленкой. Затем тщательно вымыть руки с мылом. По возможности, пусть даже на следующий день, отвезите клеща в травмпункт, где «агрессора» исследуют на носительство возбудителя.

Как удалить присосавшегося клеща в домашних условиях?

1. Тело клеща осторожно смазывают маслом, и оставляют на 15-20 минут
2. Затем необходимо сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания хоботка клеща.
3. Придерживая кожу пальцами, покачивая клеща, постепенно вытягивать его, растягивая концы нити в стороны. Можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов
4. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом, зеленкой или одеколоном.
5. Если клещ удален, а его головка осталась в коже, то нужно обратиться в поликлинику для лечебной помощи. Если обратиться нет возможности, то нужно обработать место 5% йодом и извлечь как занозу.
6. Клещей, снятых с тела, необходимо поместить в пузырек (в крайнем

случае сжечь или залить кипятком). Не следует давить их пальцами, т.к. если клещ заражен, то вирус может попасть в организм человека через слизистые носа, глаз и незначительно поврежденную кожу.

7. После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.

8. Для определения зараженности клеща необходимо (в пузырьке, банке) доставить его в лабораторию.

Клещи считаются одними из наиболее опасных насекомых в нашей полосе. Дело в том, что они являются переносчиками инфекционных заболеваний: клещевого энцефалита и боррелиоза. Эти вирусные инфекции поражают спинной и головной мозг. Заболевания протекают тяжело, с высокой температурой, судорогами и могут приводить к различным осложнениям.

Консультация для родителей на тему: «Профилактика кишечных инфекций»

Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез (читай ниже), холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.

Как проявляется заболевание?

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

Каковы основные меры профилактики?

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. **Обратите внимание!** Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Содержите кухню в чистоте.
7. Защищайте от мух продукты питания.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Профилактика сальмонеллеза

Острое инфекционное заболевание сальмонеллез чрезвычайно многолико. Чаще всего оно протекает бурно. Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, понос. Повышается температура до 37,5—38 градусов, а иногда и до 39—40 градусов. Инфекция вызывает тяжелую интоксикацию. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень и другие органы, появляются судороги, учащается сердцебиение, падает артериальное давление. Сальмонеллез, особенно поначалу, иногда бывает схож с катаром верхних дыхательных путей, иногда отмечается лишь повышение температуры и общая вялость. У маленьких детей это заболевание протекает настолько тяжело, что перед врачом порой стоит вопрос о спасении жизни ребенка.

Как же уберечься от сальмонеллеза? Попадают сальмонеллы к человеку тремя путями: с пищей, с водой, а также при контакте с больным человеком или животным.

Сальмонеллы попадают и в готовые блюда. Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь — разделочные доски, ножи.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного

контроля. Мясо и птицу следует хорошо проваривать или прожаривать. Если мясо готовится большим куском, то варить его надо не менее двух часов. Непастеризованное молоко рекомендуем пить только кипяченым. Утиные яйца нельзя есть сырыми, а варить их следует не менее 15 минут. Свежие куриные яйца можно есть и сырыми, но сначала их надо обмыть. Следите за тем, чтобы и в холодильнике сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Заразиться сальмонеллезом можно и во время купания в пруду или озере, глотнув воды, загрязненной выделениями больных птиц и животных. Но если случилось так, что ребенок или кто-нибудь из взрослых членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить— немедленно вызывайте врача. Сальмонеллез далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда он протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме недолеченного больного. Размножаясь в желчном пузыре, они вызывают холецистит, холангит. Кроме того, сальмонеллы долго живут в кишечнике, и «хранитель» микробов легко становится их разносчиком. Вот почему нельзя самим бороться с таким коварным заболеванием, как сальмонеллез.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Как предотвратить кишечные инфекции у ребенка

Заболевания, вызванные попаданием в детский организм кишечной инфекции, способны сильно ударить по иммунной системе ребенка и привести к серьезным последствиям. Основными причинами заражения являются некачественные вода и еда, а также бытовой контакт. Наиболее опасным педиатры считают летний период времени, когда различные бактерии, вирусы и простейшие микроорганизмы, являющиеся основными возбудителями кишечных инфекций, наиболее активны. **Чтобы обезопасить ребенка от попадания различных болезнетворных микробов в кишечник, родителям необходимо регулярно проводить комплекс профилактических мероприятий.**

Возбудители кишечной инфекции имеют свои предпочтения в продуктах. Так, сальмонелла в большинстве случаев попадает в организм через яйца, мясо и молоко. Дизентерийная палочка обитает на овощах и фруктах, а холерный вибрион в питьевой воде.

Основные профилактические мероприятия

Родителям следует с раннего возраста приучать своего малыша к соблюдению правил личной гигиены. Ребенок должен уяснить для себя, что руки следует тщательно мыть перед каждым приемом пищи, а также после посещения туалета и при возвращении домой с улицы. Необходимо контролировать, чтобы дети не сосали свои пальцы и игрушки, а также не

пили воду из чужих бутылок. Вся еда, особенно в летний период, должна быть свежей, а посуда стерильной.

При кормлении малыша грудью контролировать стерильность процесса должна мама. Если ребенок питается взрослой пищей, то необходимо учитывать особенности ее хранения, приготовления и подачи. Следует проводить обязательную термическую обработку рыбы, мяса и всех молочных продуктов. Свежие фрукты и овощи необходимо тщательно мыть под проточной водой, желательно при этом обдать их кипятком. Ни в коем случае не допускать контакта готовых блюд с мухами и насекомыми.

Очень часто причиной возникновения кишечных инфекций становится некачественная питьевая вода. Лучше, если ребенок будет употреблять минеральную или бутилированную воду, приобретенную у проверенных производителей. Воду из крана следует обязательно кипятить. Не стоит летом покупать своему малышу пирожные и другие кремовые лакомства, так как именно они достаточно часто становятся причиной кишечных болезней.

Ребенка, который посещает детский садик, следует приучить пользоваться только своими полотенцем, расческой и другими личными вещами. В том случае, если в семье есть больной, малыша необходимо полностью изолировать от контакта с ним, а все предметы общего пользования тщательно продезинфицировать. **Следует регулярно проводить обработку специальными антисептиками дверных ручек, игрушек и других бытовых предметов.** Ежедневно проветривать все помещения, не ходить по дому в уличной обуви.

Профилактика в дороге и на отдыхе

Летом многие родители стремятся вывести своих малышей на море, и чтобы не испортить отдых, следует уже в дороге быть бдительным и проводить профилактику кишечных инфекций. Рекомендуются во время поездки дать выпить ребенку активированный уголь, энтеросгель или какие-либо другие иммуноукрепляющие препараты. Кормить детей в пути следует только свежими не скоропортящимися продуктами, поить качественной покупной водой.

Иммунная система взрослого человека способна самостоятельно справиться с небольшим количеством вредных микроорганизмов, однако если речь идет об их колониях, то без внешней помощи организм обойтись просто не сможет.

Следует объяснить ребенку, что морская вода не должна попадать в рот. После пребывания на пляже, игры в песке и посещения мест массового скопления людей необходимо тщательно вымыть руки и лицо малыша. Переходить на новые продукты следует постепенно, а при малейшем подозрении на их несвежесть воздержаться от употребления. Не стоит приобретать еду на пляже или улице, а также на рынке с рук.

Выполнение всех этих профилактических мер поможет снизить риск попадания в детский организм кишечной инфекции. Конечно,

застраховаться от всего невозможно, однако даже выполнение элементарных мер по предотвращению заболеваний увеличивают шансы их избежать. **При малейших подозрениях на кишечную инфекцию у ребенка не следует заниматься самолечением.** Необходимо как можно быстрее вызвать врача, который сможет правильно поставить диагноз и назначит курс лечебной терапии.

Профилактика острых кишечных заболеваний.

Острые кишечные инфекции - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

Во-первых. летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых. летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что **еда чистыми руками - обязательное правило** .

Третья причина. летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. **Самолечение недопустимо** .

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни

в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка.

Профилактика острых кишечных заболеваний.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);
- используйте фляжное молоко, молоко купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;
- отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды;
- личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!