**Безопасность  детей летом. Правила поведения.**

 Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей.

 Связанно это с множеством факторов:

* Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам.
* Ходят купаться на речку и играть в лесу.

Всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстропортящейся пищей несет различные угрозы.

**Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей.**

 Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.

 **Солнечная активность**

* В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой.
* Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.
* Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям. Дошкольникам лучше наносить защитный крем или молочко, они более жирные, чем другие средства. А спреи, гели и муссы могут сушить кожный покров. И не забывайте, что нанесения крема не отменяет нормы нахождения под прямыми лучами, лучше избегать периода с 10:00 до 16:00 часов. В зависимости от региона и времени года он может быть подкорректирован с 11:00 до 17:00 часов.
* Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду.
* Следите за ребенком, чтобы он не перегревался и не обгорел, при первых признаках покраснения уведите в тень.
* Старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду.
* Всегда держите в аптечке средство от ожогов.
* Если вы защищаете глаза ребенку солнцезащитными очками, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.

**Опасные насекомые,**

* От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки.
* Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.
* Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму.
* Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

**Осторожность на воде.**

* Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.
* Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено.
* Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
* Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.
* Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
* Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной.

**Избегаем пищевых отравлений.**

* Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками.
* Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.
* Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу.
* Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление.
* В аптечке всегда держите средства лечения отравлений