

Советы безопасного поведения

Летом, с началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоемов, в лесу, на игровых площадках, в саду, во дворах. Чтобы дети были отдохнувшими и здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки) на пляже, у водоемов, в лесу.

Ультрафиолетовое излучение, несомненно, оказывает витаминизирующее и лечебно-оздоравливающее действие. **Загорать** нужно под рассеянным светом – в тени тента, пляжного зонтика, деревьев, приближенной скалы. Обязательно иметь крем, защищающий кожу от ультрафиолетовых лучей.

Но все хорошо в меру. Загар кожи полезной функции для здоровья не несет, а является как бы защитой организма от ультрафиолетовых лучей. Солнечное облучение головы может вызвать опасное для жизни осложнение – солнечный удар, механизм которого связан с раздражением оболочки мозга и нарушением кровообращения в мозговой ткани.

Летом нас всех тянет к **воде** – это совершенно естественно и очень даже полезно. Но, увы, вода не всегда доставляет нам удовольствие. Плавание и игры на воде, кроме удовольствия, несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь, подчас минута может обернуться трагедией. Чтобы наш отдых ничто не омрачало, мы должны знать, как правильно себя вести при форс-мажорных обстоятельствах. Когда мы входим в воду, мы должны не только хорошо уметь плавать, но и четко представлять себе, что может быть опасного в воде, а чего вовсе не стоит бояться. Ведь именно из-за нашего незнания зачастую возникает страх перед, как нам кажется, безнадежной схваткой со стихией.

Купание в открытом водоеме предусматривает следующие требования:

- участок водоема должен быть огорожен буйками;
- купание разрешается в том случае, если он чистый и имеет песчаное дно;
- температура воздуха для купания не менее 23 градусов;
- лучшее время для купания утром, после утренней зарядки и вечером с 17-18.00 часов;
- продолжительность одного купания в первый день – 5-7 минут, постепенно увеличивается до 15-20 минут.

Категорически запрещается:

- купание в сумерки и ночное время;
- купание после приема пищи в течение 1 часа и алкогольных напитков.

Летом многие любят уединиться от городской суеты **в лесу**, собирая грибы, ягоды или отправляясь в туристический поход. Всё, что требуется от тех, кто собрался в лес, это соблюдать элементарные меры предосторожности.

Отправляясь в лес, помните:

- планируя поход в лес, сообщайте родственникам, куда и на какой срок вы отправляетесь;
- обязательно возьмите с собой заряженный мобильный телефон: при необходимости звоните родным;
- если вы плохо знаете местность, то нелишними окажутся и карта местности с компасом;
- не забудьте взять с собой нож, спички, медикаменты, необходимые вам;
- начиная с весны, на вошедшего в лес человека нападают комары, мошки, клещи и слепни. Укусы этих насекомых вызывают не только неприятные ощущения, но и определенные заболевания, поэтому отправляясь в лес, наденьте одежду, плотно прилегающую к телу, защищенную от заползания клещей, сапоги и головной убор, пользуйтесь репеллентами.

Если вы заблудились в лесу:

- не поддавайтесь панике;
- остановитесь, а не бегите, куда попало;
- вспомните приметы пройденного пути;
- если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь;
- берегите голос, и очень внимательно слушайте: заблудившихся часто спасает именно слух. Услышав вдалеке шум проезжающих автомобилей или голоса других людей, потерявшиеся идут в том направлении, откуда доносятся звуки, и выходят из леса.

Будьте осторожны, бдительны и берегите себя!

Врач-валеолог ООЗ
Гродненского областного ЦГЭОЗ

Г.В. Романчук