

Правила безопасности детей на природе летом



Правила безопасного отдыха на природе

- не срывайте и не позволяйте своему ребенку брать в руки незнакомые растения и грибы. Они могут быть ядовитыми!
- не пейте воду из открытых источников – ручьев, озер, реки;
- в солнечную погоду, особенно, если планируете, отдых на воде, не забудьте надеть головной убор и обработать кожу солнцезащитным средством;
- примите все меры защиты от насекомых: надевайте длинные брюки, рубашку с длинным рукавом, головной убор. А если собираетесь ночевать в палатке, не забудьте взять с собой сетку;
- не забудьте взять влажные салфетки, чтобы протереть руки.



Как защитить ребёнка от солнца



Кожа детей очень чувствительна к воздействию солнечных лучей. Как результат, даже непродолжительное пребывание ребёнка под открытым солнцем чревато перегреванием и появлением солнечных ожогов. Как же защитить ребенка от вредного воздействия солнца? Желательно, чтобы на открытом пространстве (на улице, пляже и т.д.) ребенок находился только до 10:00 и после 16:00. Но при этом его кожа должна быть под защитой специальных солнцезащитных средств.

Следите за тем, чтобы ребенок не находился под прямыми лучами солнца. Прогулка в тени деревьев или под тентом – это оптимально. Голова ребенка должна быть прикрыта широкополой панамкой, прикрывающей от солнца уши и шею, а одежда прикрывала руки и ноги.

Солнцезащитные средства для детей

Правильно выбранная солнцезащитная косметика уберезжет нежную детскую кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и сделает любой отдых летом более безопасным. На всех средствах, защищающих от вредного воздействия солнца, есть пометка SPF, что означает фотозащитный фактор (Sun Protection Factor). Номер SPF – это условное обозначение степени защиты от ультрафиолетовых лучей: чем выше число, тем большая защита. У солнцезащитного крема или спрея для ребенка фотозащитный фактор должен быть не менее 30. Наносить средство на кожу ребенка нужно минут за 30 до выхода на улицу, а потом периодически, с интервалом 2 часа, повторять нанесение.



Что делать если ожоги солнечные вдруг появились?



Если же ребенок все-таки получил солнечный ожог, первое, что нужно предпринять, это принять прохладный (не холодный) душ или ванну. Можно осторожно применить прохладный, влажный компресс на кожу, чтобы помочь облегчить боль и жар. Для облегчения дискомфорта на кожу можно нанести средства после загара. как правило, они содержат пантенол, который способствует быстрому восстановлению обожженной кожи. Небольшое количество средства нужно равномерно распределить по поврежденной коже и дать впитаться. Не забывайте хорошо поить ребенка и в случае повышения температуры тела, обязательно вызовите врача

**Сейчас лето, всем известно,
Но запомнить всем полезно правил
несколько, друзья,
А точней, что делать можно, а чего совсем
нельзя.**

**Как вести себя в природе,
у воды и во дворе-
Наши правила простые
всё расскажут детворе.**

