

Лето без травм и ожогов: 9 советов от педиатра Анны Левадной

Педиатр и мама двоих детей Анна Левадная рассказывает, как провести время с детьми на природе с пользой для здоровья. А главное — без ожогов, укусов и других инцидентов.



На природе при первой возможности снимайте с детей обувь. Хождение босиком по неровной поверхности – траве, гальке, песку – заставляет мышцы стопы работать. Это простой и эффективный способ профилактики плоскостопия. Главное, убедитесь, что на поверхности, по которой будет ходить ребёнок, нет стёкол, камней с острыми краями и других предметов, о которые можно пораниться.



Если вы отдыхаете на даче, осмотрите участок и уничтожьте гнёзда и ульи ос, шершней (осмотрите чердаки и сараи). Регулярно косите траву и обрабатывайте средствами против клещей. Уничтожайте грызунов: они привлекают змей. Очищайте участок от брёвен и досок: под ними иногда прячутся змеи



Плавать в надувном бассейне и плескаться в тазу – приятно и полезно, это освежает в жару и закаляет. Но дети должны быть строго под присмотром. В остальное время ёмкости с водой надо надёжно закрыть, огородить или опустошить. Это относится не только к дачным прудам, бассейнам и колодцам, но и к бочкам, ваннам, вёдрам с водой. Каждый год дети погибают в таких небольших ёмкостях. Случайно перевернувшись и оказавшись в воде вверх ногами, ребёнок не сумеет выбраться. По данным ВОЗ утопление входит в пятёрку главных причин смерти детей 1-14 лет. Чаще всего тонут дети от 1 до 4 лет.



Жидкость для розжига выглядит как вода. Ребёнок может её выпить (итог – химический ожог пищевода), а на солнце жидкость иногда взрывается. Храните жидкость для розжига под замком, не давайте её детям в руки и не лейте на открытый огонь. Огородите от детей костёр, мангал, печь, камин. Объясните ребёнку, что к источнику огня нельзя подходить близко.



Не разрешайте детям быть на солнце при УФ-индексе >3 (обычно это с 11 до 16 часов). Следить за УФ-индексом можно в приложении «Погода» в смартфоне, обычно он указан в последней строке. В опасные часы находитесь в тени, носите головной убор и одежду с защитой от УФ-излучения, используйте солнцезащитный крем даже в пасмурную погоду. Ультрафиолет опасен: его избыток повышает риск развития рака кожи, подавляет иммунитет, приводит к старению кожи, повреждает глаза. Избегайте жары и для профилактики теплового удара давайте ребёнку побольше питья. Температура быстро повышается в закрытой коляске, поэтому не закрывайте коляску чехлом и пелёнкой.



Объясните детям, что есть неизвестные ягоды и грибы запрещено, а к борщевнику (на фото) нельзя даже прикасаться. Не разрешайте детям играть с листьями и стеблями растения, срывать или срубать его палками, ходить босиком по полю, где могут быть скошенные стебли борщевика. После контакта с соком борщевика (с обломанными стеблями и листьями) и попадания на это место солнца через несколько дней появляются пузыри с прозрачным содержимым, которые сливаются и постепенно лопаются. Лопнувшие пузыри вызывают болезненность до 2-х недель. На этом месте образуются

корочка, которая сильно зудит, оставляя после себя тёмные пятна, а в тяжёлых случаях – шрамы.



Уберите под замок бытовую химию, удобрения, средства от паразитов, шампуры, инструменты, пилы, гвозди. Выбрасывайте старые холодильники: дети иногда залезают в них поиграть, а выбраться не могут.



Проверьте сроки плановой вакцинации от столбняка. Объясните бабушкам и няням, как правильно оказать ребёнку первую помощь. Проверьте аптечку. Узнайте адрес

ближайшей к даче больницы и повесьте на видное место. Запишите телефон для вызова скорой помощи: 112 или 103.



Каждый год дети проваливаются в выгребные ямы и в уличные туалеты. Проверьте надёжность досок в туалете, а при наличии септика – люка для откачки содержимого. Убедитесь, что размер отверстия в туалете не позволит ребёнку провалиться туда. Если у вас малыш, установите замок на двери туалета выше его роста. Ребёнку постарше скажите, чтобы не пытался достать упавший в яму предмет: так и происходят трагедии.