Летний безопасный отдых на природе

Летние школьные каникулы…

Как известно, время самого продолжительного ежегодного отдыха детей. Каникулы необходимы, чтобы ребята могли отдохнуть после завершившегося учебного года, снять с себя психологическую нагрузку школьных будней и подготовиться к новому учебному году. Однако иногда в силу различных обстоятельств отдых может обернуться происшествием, неисправимой трагедией, как для родителей, так и детей.

Для того, чтобы этого не произошло, перед тем, как Ваш ребенок отправится на отдых к морю или на прогулку в лес, независимо от того организованно или самостоятельно, в кругу сверстников, необходимо подготовить себя и его правилам поведения в различных непредвиденных ситуациях.

Длительное пребывание на солнце может закончиться солнечным (тепловым) ударом, при этом нарушается терморегуляция организма, появляются головная боль, шум в ушах, головокружение, слабость, тошнота и рвота. В тяжелых случаях температура поднимается до 40 градусов и даже возможна  потеря сознания.

В этом случае необходимо:

1. Уложить пострадавшего в тень, освободить грудь и шею от стесняющей одежды.

2. На голову и область сердца наложить холодный компресс или обмыть голову холодной водой.

3. При остановке дыхания и сердца сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

4. По возможности вызвать «скорую помощь».

Купание на море, реке и других водоемах детей должно происходить только в присутствии старших и только в местах отведенных для купания. Не рекомендуется далеко заплывать и баловаться на воде, иначе это может привести к утоплению. У тонущего в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и может произойти прекращение сердечной деятельности.

В этом случае необходимо:

1. Вынести пострадавшего на берег.

2. Попросить находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь» и немедленно приступить к оказанию первой доврачебной помощи.

3. Очистить рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила.             Положить его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз, сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка.

4. Немедленно начать делать искусственное дыхание методом «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания.

5. Одновременно кто-то должен растирать пострадавшего жестким полотенцем, желательно смоченным спиртом, водкой или одеколоном (если есть под рукой).

6. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания, тепло укрыть и дать горячее питье.

Собираясь в лес, во избежание неприятной встречи со змеями и насекомыми (пчелами, осами, шмелями, комарами, клещами и т.д.), необходимо правильно одеться. Одежда должна быть легкой и в то же время прикрывать все тело: обувь высокой, брюки заправлены в ботинки или носки, на голове косынка, прикрывающая шею. Одежду и открытые участки тела желательно обработать специальными защитными препаратами.

Находясь в лесу, необходимо периодически смотреть себе под ноги, густую траву или заросли раздвигать палкой, которая должна постоянно находиться у вас в руках. Нежелательно ходить по тропам под низкими зарослями, т.к. опасные насекомые обычно сидят на кончиках веток, листьев, травинок, подкарауливая свои жертвы. В случае удачи - молниеносно цепляются, а затем ищут уязвимое место, поэтому через каждые 2 часа необходимо осматривать себя, особенно места с самой тонкой кожей, куда чаще всего присасывается клещ. Клещ опасен не только в лесу. Это насекомое может попасть в дом с букетом цветов, ветками деревьев, травой, на шерсти домашних животных.

При укусе змеи необходимо:

1. Наложить жгут (на один час) выше места укуса.

2. Отсосать кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой.

3. Постарайтесь отправить пострадавшего в ближайшую больницу.

При укусе насекомых необходимо:

1.При укусах пчелами, осами и шмелями из ранки удаляют жало, кладут на нее     примочку из нашатырного спирта.

2. Если присосался клещ, ни в коем случае не отрывайте его, т.к. «головка» клеща останется в коже и вызовет воспаление, гораздо более опасное, чем сам укус. Смажьте клеща подсолнечным маслом, вазелином или кремом, он начнет задыхаться и сам     отцепится. Или через 15-20 минут осторожно потяните клеща нитяной петлей, расшатывая его из стороны в сторону. Снятого клеща сразу сожгите или залейте кипятком. Место укуса прижгите йодом, руки тщательно вымойте. Наблюдайте за собой, при повышении температуры или появлении красного кольцевидного пятна возле места укуса необходимо обратиться к врачу-инфекционисту.

При сборе грибов, ягод и растений (трав, корешков) строго соблюдать правила, которые позволят избежать тяжелых отравлений:

- собирать только те грибы, ягоды и растения, которые хорошо знаете;

- не пробовать на вкус сырые грибы, незнакомые ягоды и растения;

- не употреблять в пищу перезрелые, осклизлые, дряблые и испорченные грибы,

собранные грибы предварительно промыть проточной холодной водой, вымочить, отварить и слить отвар, а не варить из него грибной суп. Для проверки съедобности грибов при их варке необходимо опустить в кастрюлю головку лука. Если она изменит цвет, то грибы надо выбрасывать, так как они содержат яд.

Признаки отравления появляются через 3-24 часа: головокружения, тошнота и рвота, боли внизу живота, расстройство кишечника.

В случае отравления необходимо:

1. Тщательно промыть пострадавшему желудок чистой водой или слабым раствором марганцово-кислого калия, дать обильное питье теплой воды и таблетки активированного угля.

2. При ухудшении самочувствия - срочно вызвать «скорую помощь».

Помните, указанные правила и рекомендации помогут Вам и вашим детям избежать многих серьезных неприятностей, сохранить свои жизнь и здоровье, оказать более- менее эффективную помощь попавшим в беду.