

Безпечне літо для дітей: шпаргалка для збереження здоров'я і життя

Літні канікули – важливий час для відновлення сил і оздоровлення дитини. Оскільки відпочиватимуть наші діти в умовах воєнного часу, варто повторити основні правила безпеки й детально обговорити нові. Освіторія.Медіа склала «шпаргалку безпечного літа». Як не натрапити на розтяжку чи міну під час прогулянки? Яке головне правило безпечного відпочинку біля водойм? Що швидко покращує самопочуття, якщо стався тепловий чи сонячний удар? Як захистити себе від укусів кліщів у лісі чи змії у горах? Чому не можна ходити під лапатами листям борщівника? І, зрештою, як часто дитині варто пити воду влітку?

Міни і розтяжки: дбаємо про безпеку прогулянок

Розтяжки важко помітити, адже вони натягнуті низько над землею та виглядають як дріт чи шнур. І часто взагалі непомітні. Саме розтяжка забрала життя мого досвідченого колеги-фотографа ще в 2014 році. Тож говоріть із дітьми на цю тему вкрай серйозно, детально і у формі гри перевіряйте засвоєні знання.

Правило 1

Не ходити в парках, лісах чи будь-якій іншій місцевості, яка не пройшла перевірку спецслужбами з розмінування. Оскільки важко знати, що зараз в Україні перевірили, а що ні, краще не ризикувати й гуляти лише в перевірених місцях, не шукати нові маршрути, не блукати закинутими дорогами.

Правило 2

Побачив незнайомий предмет? Відійди і в руки не бери.

Під вибухівку вороги можуть маскувати будь-які предмети: м'які іграшки, ручки, мобільні телефони, навіть пачку молока. Зацікавити дітей можуть і протипіхотні міни-«метелики». Їхній корпус має незвичну форму й виготовлений з різнокольорового пластику. Тож ваша дитина має чітко знати: будь-яка знахідка = небезпека. Якщо її підібрати, можна не лише втратити здоров'я, а й померти.

Правило 3

Нерозірвані снаряди? Відійди якнайдалі.

Покажіть дитині в інтернеті, як виглядають ті чи ті види снарядів. Дуже добре розповідає про це зірка соцмереж пес Патрон на своєму YouTube-каналі або офіційні джерела, як от [ДСНС](#). Наприклад, якщо на дорозі дитині трапиться снаряд чи уламок – варто відійти якнайдалі та не брати до рук, навіть якщо це «маленька частинка». Ця «частинка» теж може містити заряд і вибухнути.

Правило 4

Боєприпаси – не іграшка

Інколи діти помилково вважають, що знайдені боєприпаси не зашкодять і ними можна погратись – кинути в багаття, випробовувати на міцність ударами, намагатися розібрати. Поясніть, що такі дії небезпечні для життя. Що не можна робити:

- наближатися до предмета;
- пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати, вдаряти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет додому.

Правило 5

Не брати в руки чужі речі, навіть у багатолюдних місцях.

Вибухівку можуть помістити у звичайні портфелі, сумки, банки, пакунки і потім залишити в багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої ж сумки, залишеної забудькуватим пасажиром у громадському транспорті. Тому бездоглядні предмети в транспорті, дворі, магазині вимагають особливої уваги. Попросіть дитину повідомляти дорослих, якщо вона помітить чужу річ, красиву загублену іграшку.

ЮНІСЕФ спільно з МОН та ДСНС України створив окремий сайт для дітей [«Суперкоманда проти мін»](#). Тут діти в ігровій формі дізнаються, які є міни, де вони можуть бути, як поводитися безпечно, виявивши підозрілий предмет. На сайті є комікс, який можна переглянути онлайн. У формі мультсеріалу історію про Суперкоманду можна переглянути [на YouTube](#).

Річка, озеро і море: правила, що рятують життя

- Біля води дітей мають супроводжувати дорослі. Купаємось виключно в дозволених місцях. Пірнати в незнайомих, нових місцях – зась.
- Щоб не отримати тепловий чи сонячний удар, засмагаємо до 11:00 і після 16:00. На голові завжди має бути головний убір.
- Пірнати у воду після тривалого перебування на сонці небезпечно, треба спершу «охолоннути» в тіні.
- У воді недопустимо грати в ігри, пов'язані із захватами, обмеженнями руху рук і ніг.
- Жодних запливів на саморобних плотах, далеких запливів на глибину на надувних кругах і матрацах.
- Як би не кортіло, залазити на попереджувальні знаки та буйки не можна.
- Якщо дитина не вміє плавати, заходити у воду без спеціальних засобів можна тільки по пояс.

Змії, оси, отруйні гриби і ягоди: готуємось до всіх небезпек

- Під час прогулянок не їмо нічого незнайомого. Навіть якщо ягоди «дуже красиві», а гриб на вигляд «сироїжка» і хочеться скуштувати щось неординарне. Усі їстівні ягоди треба збирати з дорослими та знати назубок, як вони виглядають.
- Збираємо лише на 100% знайомі гриби. Звіряємось в інтернеті за всіма параметрами, чи його точно можна їсти. Є сумніви? Викидаємо. Не збираємо гриби біля автотрас, сміттєзвалищ і підприємств. Варимо гриби 15–20 хвилин.
- Не розмахуємо руками, коли поряд літає оса чи бджола. Якщо є схильність до алергії, слід завжди мати при собі таблетку проти алергії на випадок укусу. Якщо така прикрість вже сталась, пінцетом витягніть жало, потім промийте місце укусу водою з милом та накладіть компрес із холодною водою чи льодом з морозилки. Нанесіть антигістамінний гель, якщо місце укусу сильно свербить. А для захисту від укусів варто скористатися репелентом «Від усіх», попередньо перевіривши безпечність компонентів для дитини.
- Перед походом у гори влітку подбайте про безпеку, адже вдень на стежки чи просто в траву, біля пнів і колод виповзають погрітісь отруйні змії. У Карпатах зустрічається гадюка звичайна з ромбовидним візерунком на спинці. Ваш найкращий одяг до лісу – широкі штани, шкарпетки, високі черевики. Не можна рухати руками пні, каміння, плигати на копицях сіна, лягати на балки. Якщо змія вкусила, постраждалому не треба рухатись, висмоктувати отруту,

накладати жгут. Треба випити 1–2 таблетки проти алергії, пити багато води і чекати на допомогу.

Бам–м–м: сонячний чи тепловий удар. Як швидко допомогти?

Під час рухливих ігор на розпеченому сонці діти часто не помічають, що їхній організм перегрівається. А коли стається тепловий удар – залишається лише надавати екстрену допомогу. Основний симптом – різке підняття температури (до 40 градусів), млявість і сплутаність свідомості, головний біль, гаряча шкіра, сильна пітливість. Дитину може нудити, дихання часте, а серцебиття – прискорене. Може статися і втрата свідомості.

Що робити? Якомога швидше доставити дитину в тінь чи прохолодне приміщення, зняти зайвий одяг і знайти, чим охолодити тіло: прохолодний душ чи ванна, обтирання льодом, потік холодного повітря від вентилятора. Можна вкрити дитину простирадлом, змоченим холодною водою. Напоїть дитину, але не надто холодною водою. Можна використати аптечний сольовий розчин з мінералами. Від солодких напоїв відмовтесь. Якщо є задишка і проблеми із серцебиттям – негайно викликайте «швидку».

Щоб не вкусив «енцефалітний» чи «лаймовий» кліщ

Ви теж та мама чи той тато, які бояться укусів «енцефалітних» кліщів у лісі чи парку? Насправді така прикрість трапляється вкрай рідко. Наші українські кліщі найчастіше переносять лихоманкову форму енцефаліту. Якщо укусу і трапиться, можуть відчуватися симптоми ГРВІ – незначне підвищення температури, що минає за 2–3 дні. Чому ж тоді в нас так бояться кліщів? Через те, що деякі їхні види переносять менінгеальну форму енцефаліту. Така хвороба може закінчитися летально, але видихаймо: загрозу несуть лише тайгові кліщі. Зараз до них ми навряд доберемось, адже проживають ці неприємні кусючі істоти в гірській частині тимчасово окупованого Криму. До слова, туди їх завезли із сибірськими кабанам.

Ще одна напасть від кліщів – хвороба Лайма. Це для України теж велика рідкість. Як розпізнати? Висока температура та поява на місці укусу еритеми – червоне кільце, що свербить протягом 20 днів, а потім зникає. Але через 10–15 років людину може спіткати раптовий параліч кінцівок чи зупинка серця. Тож ці симптоми на початку не можна пропускати.

Як захиститись від кліщів?

- Прискіпливий огляд кожного члена родини після прогулянок у лісах чи парках. Дивіться усюди: під колінами, під пахвами, за вухами, у зоні паху.
- Маєте почервоніння, яке свербить? Мерщій до лікаря – він пролікує вас антибіотиками.

- Перед прогулянкою бризкайте спреєм проти кліщів. Наносьте його на ноги.

Вода і правило «20 хвилин»

Влітку для дитини особливо важливо тримати водний баланс. Тож чудово, якщо в наплічнику завжди буде багаторазова пляшечка з водою. Візьміть за правило: воду п'ємо щодвадцять хвилин. Особливо важливо пити воду в спекотні літні дні. Окрім води покладіть у дитячий наплічник сонцезахисний крем, кишенькову аптечку, панаму чи кепку, снеки, які не зіпсуються і в +30.

Височезний і підступний борщівник

Борщівник притягує до себе погляди, ну майже як різнокольорові шкарпетки Кіма, от тільки від борщівника може бути шкода. Тож покажіть дітям на фото цю велетенську 3-метрову рослину та розкажіть про її приховані небезпеки. Якщо ходити під лапатим листям борщівника, фоточутливість шкіри підвищиться. І потім, коли дитина вийде на сонце, майже гарантовано отримає значні сонячні опіки. Сліди від них будуть помітні ще кілька років поспіль. Що робити, якщо ваша дитина вже побувала в заростях борщівника? Якнайшвидше помити сина чи доньку в душі з густою мильною піною та заборонити перебування на сонці до кінця доби. У крайньому разі – надягнути дуже щільний одяг.