

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Лето без неприятностей

КАК ЛЕТОМ НЕ ДОПУСТИТЬ ТРАВМ У ДЕТЕЙ

Лето - такое долгожданное время года для детей и такое травмоопасное! Самокат, велосипед, открытое окно... Травму можно получить повсюду.

О том, как обезопасить ребёнка на каникулах и как правильно организовать пространство, если он остаётся один дома, разговариваем с врачом-педиатром Чкаловской районной больницы Надеждой Ибрагимовой Ибрагимовой.

- Надежда Ибрагимовна, назовите типичные летние травмы у детей дошкольного и школьного возраста.

- Летом дети получают большое количество различных травм, так как они начинают активнее гулять и двигаться. В первую очередь, это травмы, полученные в результате падения, в том числе и с велосипедов. И другие травмы, полученные во время нарушения Правил дорожного движения. Во-вторых, падение из окон и с высоты. Летом ежегодно количество подобных травм возрастает. В таких случаях степень тяжести варьируется от синяков, как их называют в народе, и порезов до сложных случаев, когда дети нуждаются в экстренной помощи. Также в летнее время распространёнными являются травмы, полученные на водоёмах.

- Какие травмы более опасны?

- Все травмы опасны. Особенно, если ребёнок получает их без взрослых и боится признаться, что нарушил правила безопасного поведения, какие-то запреты родителей. Он молчит и терпит боль. Например, локтевые суставы травмируются довольно быстро. А между тем, если вовремя не обратиться к врачу, то это может привести к нарушению двигательной функции руки.

- Как родители могут предотвратить и обезопасить детей от получения травм?

- Главное, чтобы родители сами выполняли то, чему учат ребёнка. Дети должны не только слышать от мам и пап рекомендации, но и видеть, что им следуют и взрослые. Например, если родители твердят ребёнку, что нельзя купаться и нырять в водоёмах, где не исследовано дно, то сами должны по приезде на новое место обязательно его изучить, потому что там могут быть и ямы, и камни. Или другой пример: если кто-то из родителей катается на велосипеде вместе с ребёнком, то средства защиты должны надевать все.

- В единичных случаях на улицах Чкаловска можно увидеть детей, которые катаются на велосипедах в налокотниках, наколенниках. Про шлемы вообще не говорю. В каком возрасте детям всё-таки допустимо ездить без защиты? И при каких условиях?

- Мы все видим по телевизору или в социальных сетях, что по дорогам колонны велосипедистов - профессиональных спортсменов, которые даже не на соревнованиях, а просто на тренировке или только едут туда, максимально себя защищают. Поэтому я бы порекомендовала всем детям использовать налокотники, наколенники и шлемы в любой ситуации. Абсолютной безо-



• Н.И. Ибрагимова

пасности от любых травм эта защита, конечно, не даёт, но значительно снижает их тяжесть.

- Часто слышу споры о том, что травмоопаснее: велосипед или самокат. Каково Ваше мнение на этот счёт?

- Опасны и велосипед, и самокат. Все зависит от того, как их использовать. Если родители купили велосипед, сами в нём разобрались, изучили тормоз, показали всё ребёнку, и он при них проехал несколько кругов - это один случай. А если ребёнку дали самокат, и он без защиты поехал на нём сразу с горки - это другой. Любый транспорт опасен, поэтому всегда нужно быть осторожным и внимательным.

- Летом взрослые чаще вынуждены оставлять детей школьного возраста одних дома. Какие советы дадите родителям, чтобы свести на нет опасность детских травм или других несчастных случаев?

- Основной совет - это как можно больше внимания уделять ребёнку и всё-таки не оставлять его без присмотра. Но если это не предоставляется возможным, то нужно в первую очередь поставить на окна такие конструкции, которые не позволяют его открыть. Ведь известно, что москитные сетки не имеют никакого фиксирующего устройства и выпадают при надавливании. Есть специальные замочки на окна, ключи от которых должны быть убраны в такое место, о котором знает только родитель. При этом рядом с окнами не должно быть мебели, по которой можно забраться на подоконник.

Также в зоне доступа ребёнка не должно быть никаких таблеток, дезинфицирующих средств, бытовой химии. Ведь дети могут и глотнуть средство, чтобы понять, что это так резко пахнет. Также ребёнка, которого оставляют одного дома, нужно обеспечить на кухне посадочное место, чтобы он там мог спокойно поесть, попить чай. При этом бокал и столовые приборы нужно разместить на расстоянии вытянутой руки ребёнка, чтобы ему не пришлось тянуться куда-то, вставая на стул.

- Что делать, если ребёнок получил травму? Как действовать?

- Элементарную помощь ребёнку могут оказать и родители. Например, наложить на рану по-

вязку и потом вызвать скорую или обратиться к врачу. Если ребёнок упал, ударился головой и потерял сознание, то не нужно давать ему таблеток, воды. Сразу обращайтесь за помощью к медикам. Если ребёнок травмировал конечность, то родители могут зафиксировать её эластичным бинтом, а потом опять же обратиться к врачу.

- Как долго в среднем длится восстановление после переломов и вывихов? Когда после травмы ребёнок сможет вернуться к полноценной жизни и владеть конечностью в полной мере?

- Всё индивидуально. Много зависит от травмы и от лечения (врачи могут наложить гипсовые лангеты, которые зафиксировать только поврежденную зону, или более массивные гипсовые повязки).

- Каких детских недугов, кроме травм, стоит опасаться родителям летом?

- Перегревания. Во время прогулки с детьми не стоит забывать про головные уборы. Кроме того, с ребёнком рекомендуется гулять до 12 часов дня или после 16 часов. Необходимо избегать прямых солнечных лучей, так как это может привести не только к перегреванию, но и солнечным ожогам.

Ещё один "летний" недуг - различные расстройства желудочно-кишечного тракта. Связано это с тем, что летом дети потребляют в пищу большое количество фруктов и ягод, очень часто при этом немытые или плохо промытые. Мой совет: мойте тщательно фрукты и ягоды, чтобы избежать неприятных последствий. Берегите своих детей, максимально уделяйте им своё время, будьте по возможности рядом.

- Надежда Ибрагимовна, спасибо большое за беседу.

Несмотря на возможные опасности, лето всегда остаётся любимым временем года и для детей, и для их родителей. Летом нет учебных забот, зато есть много возможностей для сближения семьи: поездки на природу, общие спортивные занятия, игры и прогулки. Не забывайте о разумных правилах безопасности - и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!

Материалы подготовила
Юлия ЁЛКИНА,
фото автора.

ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ! 10 правил безопасности.

В летние каникулы большую часть времени дети будут проводить на свежем воздухе. Чтобы отдых оставил приятные впечатления и воспоминания, а неприятности не омрачили три летних месяца, напомним об основах безопасного поведения летом.

1. Не всё, что привлекательно выглядит, является съедобным.

Лето - самое подходящее время, чтобы вместе с детьми изучить названия растений, ягод и плодов. На помощь придут энциклопедии, информация из интернета и ваши собственные знания. Если у вас есть сад, постарайтесь, чтобы в нём не росло ничего ядовитого: малыши могут просто забыть, что красивые оранжево-красные ягоды ландыша или бузину ни в коем случае есть нельзя. Поэтому лучше, если их просто не будет на участке. В любом случае, установите правило: ничто незнакомое в рот не брать.

2. Осторожнее с насекомыми.

Кроме ботаники, летом наглядно можно изучать и зоологию. Поговорите о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами. Что сделать, если всё-таки укусила пчела. Для защиты от опасных насекомых выберите репеллент с натуральными компонентами, разрешенный для детей, и наносите его самостоятельно в соответствии с инструкцией.



3. Защищаться от солнца.

Стоит как можно раньше познакомить ребёнка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учётом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10.00 до 17.00) и объясните: если ребёнок чувствует, что ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

4. Купаться под присмотром взрослого.

Даже если ребёнок уверенно плавает или одет в специальные надувные жилеты, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду. Так вы сможете видеть, что ребёнок плавает в специально отведённом, неглубоком месте, и контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в воде.



5. Надевать защитное снаряжение.

Покупка велосипеда, роликов или скейтборда должна сопровождаться покупкой шлема и прочей защиты от травм. А надевание такого снаряжения пусть станет обязательным правилом, неважно, одну минуту ехать до нужного места или двадцать.



6. Выбирать безопасные игровые площадки.

Прежде чем посадить ребёнка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. Атракционы в парках необходимо выбирать в соответствии с рекомендованными правилами возрастом, напоминать детям о пристёгивании и аккуратном поведении во время катания. Во время прыжков маленького ребёнка на батуте взрослому нужно находиться рядом и не разрешать кувырки или прыжки нескольких детей на батуте одновременно. Также нужно объяснить ребёнку, что на солнце металлические части игровых конструкций могут сильно нагреваться, и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горячая ли её поверхность.



7. Мыть руки перед едой.

А также овощи, фрукты и ягоды. Чтобы избежать инфекций и "болезней немытых рук", летом необходимо чаще напоминать детям о простых правилах гигиены, а также иметь с собой влажные салфетки на случай, если рядом не окажется воды. Также летом нужно тщательно следить за скоропортящимися продуктами и не хранить их при комнатной температуре.

8. Одеваться по погоде и ситуации.

Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей - "дышащую" и свободную. Поговорите о том, почему в лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь и как это может защитить от укусов насекомых. Обратите внимание на то, как одет ребёнок, играющий на детской площадке: опасными элементами одежды считаются тесемки на футболках и платьях и особенно шнурки, продетые в капшоны кофт, так как они могут зацепиться за игровое оборудование.

9. При грозе и молнии найти безопасное укрытие.

Даже если ребёнок не боится громких звуков, а вид сверкающей молнии кажется ему завораживающим, стоит чётко объяснить, какую опасность таит молния для людей на открытом пространстве и почему необходимо переждать непогоду в закрытом помещении подальше от окон и дверей.

10. Пить достаточно воды.

Хорошо, если у ребёнка есть свой рюкзак, а в нём всегда бутылка с водой, которую можно наполнить. При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять на тело термальную или обыкновенную воду из пульверизатора. Желательно, чтобы, выходя из дома с детьми, родители держали в сумке стандартный летний набор: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и непортящиеся закуски. Так, имея под рукой предметы на случай необходимости, взрослые и дети смогут расслабиться и получать удовольствие от самого активного и солнечного времени года.

