

Рекомендации по отдыху на природе:

как защитить ребенка

Советует Алена Сергеева, врач-педиатр Центра молекулярной диагностики СМД Домодедово ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.



© Садовский Анатолий / Фотобанк Лори

Каникулы в разгаре – многие дети поехали на море, кто-то отдыхает на даче, а кто-то – в деревне у бабушки. Летом ребенка могут подстерегать такие опасности, как перегрев и тепловой удар, солнечные ожоги, травмы, укусы насекомых и медуз, кишечные инфекции. Рассказываем, как избежать неприятностей.

Без солнечных ожогов

Не стоит находиться с детьми под солнцем в пиковые часы, старайтесь гулять рано утром и поздно вечером. Перед выходом на улицу обязательно наносите на кожу ребенка солнцезащитный крем со степенью защиты не менее 50 и не забывайте обновлять его по мере необходимости, например после купания в море или бассейне. Также хорошей защитой будет головной убор с полями – панамка или шляпа, так вы уберете не только кожу лица, но и нежную кожу детских ушей от воздействия солнца.

Перегрев и тепловой удар: первая помощь

Перегрев и тепловой удар – два взаимосвязанных понятия, так как одно является начальной стадией другого. У детей система терморегуляции еще несовершенна, поэтому риск перегрева и теплового удара у них выше, чем у взрослых.

Вот что можно сделать для профилактики:

- Избегайте солнечных ожогов, так как терморегуляция у обожженной кожи нарушается.
- Одевайте малыша максимально легко – в тонкую светлую одежду из натуральных тканей.
- Никогда не оставляйте ребенка одного в закрытом автомобиле. Даже если вы планируете отлучиться всего на несколько минут, это может стоить малышу жизни, ведь за это время салон автомобиля может нагреться до 50–70 °С.
- В пиковые жаркие часы – с 11 до 15 – дети должны находиться в прохладном помещении, а не на улице. Исключите физическую активность, а прогулки стоит перенести на ранее утро или время после 16–17 часов.
- Рацион стоит поменять – кормить легкоусвояемой нежирной пищей, малыми порциями. И чаще давать малышу воду, чтобы избежать обезвоживания.

Дома не бойтесь включать кондиционер; вред от этого устройства будет минимальным, если соблюдать определенные правила использования:

- своевременное техническое обслуживание и очистка фильтров;
- правильная установка температуры: избегайте больших перепадов, старайтесь постепенно снижать ее до комфортного уровня;
- устройство охлаждения не должно дуть прямо на ребенка;
- не забывайте периодически проветривать помещение, так как непрерывно работающий кондиционер сильно осушает воздух.

Если ребенок все-таки перегрелся, перенесите его в прохладное место. Необходимо снять всю одежду и давать прохладную жидкость малыми порциями: воду, морс, компот, минеральную воду и так далее.

Если укусило насекомое

Предотвратить неприятность можно используя репелленты при выходе на улицу. Но нужно помнить, что такие средства могут вызывать

аллергические реакции, поэтому лучше выбирать те, что предназначены специально для детей.

Если ребенка все-таки укусили – комар, оса, мошка, – приложите что-то холодное к месту укуса на 10–15 минут, затем нанесите успокаивающий лосьон, например с активными веществами каламин или оксид цинка. Это поможет снять зуд. Если на пораженном участке появился выраженный отек и покраснение, дайте ребенку антигистаминный препарат по возрасту.

Внимание, клещ!

Если присосался клещ, не нужно лить на него масло или другие жидкости. Это не поможет его вытащить, скорее, наоборот. Членистоногое задохнется внутри, при этом выделяя еще больше потенциально опасных, возможно инфицированных инфекциями частиц. Необходимо как можно скорее удалить клеща с помощью нити, пинцета или клещевверта – захватить как можно ближе к коже и вытащить медленными выкручивающими движениями. Если самостоятельно удалить не вышло, необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Затем клеща нужно оперативно отнести в лабораторию на исследование. Ведь они переносчики множества опасных инфекций, в том числе клещевого энцефалита, специфического лечения от которого не существует, а заражение можно предупредить только путем вакцинации. Поэтому, если собираетесь с ребенком в эндемичный по данному заболеванию район, не забудьте сделать прививку.

А что в море?

Морские обитатели, например медузы, тоже могут испортить отдых. Тут нужно знать, что вероятность быть ужаленным возрастает, если купаться в море после шторма. Если ребенок все-таки пострадал, промойте место укуса пресной водой и приложите что-то холодное.

«Болезни грязных рук» и не только

Так часто называют кишечные инфекции, которыми можно заразиться при несоблюдении правил личной гигиены, хранения и употребления пищевых продуктов.

Чтобы не испортить отпуск, достаточно соблюдать ряд несложных правил:

– Первое, которое с детства знают все, – мойте руки с мылом перед едой. Если такой возможности нет, используйте кожный антисептик или антибактериальные влажные салфетки.

– Фрукты и ягоды тоже нужно тщательно промывать, перед тем как съесть.

– Воду пейте только кипяченую или бутилированную.

– Не берите в дорогу скоропортящиеся продукты. Йогурты, молоко, кондитерские изделия с кремом, салаты с майонезом или сметаной без холодильника долго не живут, тем более в жару. Через пару часов они уже будут служить источником кишечной инфекции.

– Во время отпуска питайтесь только в проверенных местах: не покупайте еду, которую продают на пляже с рук, – пирожки, чебуреки, раков, кондитерские изделия, горячую кукурузу и так далее.

Важно знать!

В России доступна вакцина для профилактики ротавирусной инфекции – наиболее часто встречающейся из всех кишечных инфекций. В Национальный календарь профилактических прививок она пока не входит, но в большинстве регионов есть достаточно медицинских учреждений, где делают такую процедуру. Курс вакцинации состоит из трех доз с минимальным интервалом в 1 месяц между ними. Первую прививку нужно сделать малышу до 12 недель, а последнюю – до 8 месяцев.

Безопасность на воде

Даже если ребенок хорошо плавает, не упускайте его из вида во время купания. Помните, что места с табличками «Купаться запрещено», а также дикие и необорудованные пляжи не подходят для отдыха в принципе, а тем более с детьми. Дети, которые пока не чувствуют себя «как рыба в воде», должны быть под пристальным наблюдением взрослых. Не стоит возлагать большие надежды на надувной круг, нарукавники или матрас – они могут сдуться или уплыть в самый неподходящий момент.

Что положить в дорожную аптечку

Собирая ребенка на отдых, убедитесь, что все медикаменты, необходимые для оказания первой помощи, есть под рукой.

В детскую аптечку стоит положить:

- термометр (лучше электронный);
- солнцезащитный крем со степенью защиты не менее 50, водостойкий и предназначенный специально для детей;
- средства для защиты от насекомых (репелленты для нанесения на кожу / акарициды для нанесения на одежду);
- успокаивающие кремы для использования при солнечных ожогах, пеленочном дерматите, опрелостях. Хорошо подойдут средства с декспантенолом в составе, а также крема с приставкой *сіса* в названии;
- лосьоны, уменьшающие зуд после укусов насекомых;
- жаропонижающие препараты в виде суспензии и свечей (последние помогут, если у ребенка рвота);
- антигистаминные средства;
- растворы для оральной регидратации (отпаивания) при обезвоживании на фоне рвоты и диареи;
- солевые растворы для промывания носа;
- сосудосуживающие препараты на основе оксиметазолина (они разрешены с 0 лет) или ксилометазолина (можно давать малышам с 2 лет);
- средства от укачивания;
- антисептики или антисептические салфетки;
- перевязочные средства: стерильный бинт, пластыри – катушечный и бактерицидный в индивидуальных упаковках;
- раствор хлоргексидина и порошок «Банеоцин» для обработки ран и ссадин;
- лекарства, которые принимает ваш ребенок по своему заболеванию, по назначению врача.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.