

# **Инструкции для родителей по охране жизни и здоровья детей.**

## **Инструктаж №1 «Требования для родителей при посещении детьми ДОУ»**

Родители (законные представители) обязаны передавать ребенка ЛИЧНО ВОСПИТАТЕЛЮ. Забирать ребёнка из детского сада. В случае, когда ребенка забирают близкие родственники, родителям необходимо заполнить заявление и предоставить ксерокопию паспорта близкого родственника. Посторонним лицам забирать ребёнка можно только на основании доверенности от родителей, заверенной нотариусом. Ребёнок должен знать свой адрес, фамилию, имя, отчество родителей и их телефон.

### **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНОСИТЬ В ДОУ:**

-острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, баллончики с распылителями, гайки, шурупы, батарейки, золотые украшения, мобильные телефоны);

-мелкие предметы (бусинки, пуговицы, монеты и т.д.);

-таблетки (лечение ребёнка проводится дома, под наблюдением врача); запрещается ношение в детском саду пляжной обуви, без задников (шлёпанцы), так как они травмоопасны и вредят здоровью детей;

### **ВО ИЗБЕЖАНИИ ОТРАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

— приносить в детский сад из дома еду, угощения и напитки.

-приносить во время празднований Дней рождений детей в детский сад кондитерские изделия, содержащие масляные и безежные крема, — приносить в детский сад и ограничить дома употребление жевательной резинки.

Если у ребёнка накануне прихода в детский сад были проблемы со здоровьем (температура, рвота, расстройство желудка, высыпания и т.д.), обязательно ставить в известность воспитателя и медицинскую сестру. Детский сад для посещения здоровых детей. Больным детям детский сад посещать запрещается во избежание распространения инфекции среди детского коллектива.

## **Инструктаж №2 «Опасности в быту»**

1. Родители должны научить ребенка правильно обращаться с колющими и режущими предметами, а также с электроприборами. В момент обращения с такими предметами ребенок должен находиться под присмотром взрослого.
2. На электророзетки необходимо поставить специальные заглушки.
3. Ребенок должен знать телефоны 01, 02, 03, для возможности использования его в экстренной ситуации.
4. Моющие и дезинфицирующие средства, медицинские препараты (таблетки, градусник), а также спиртосодержащие и кислотно-щелочные растворы (уксус) следует держать в недоступном для детей месте.
5. Опасными предметами в квартире могут быть и окно, зажигалки, спички, плита.
6. Оставляя ребенка дома, родители обязаны научить ребенка не открывать двери посторонним, не разговаривать с людьми, находящимися за дверью, знать номера телефонов службы спасения, родителей и соседей.

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОДИН ДОМА!**

## **Памятка для родителей «Сохранить здоровье чтоб»**

Предупредить несчастный случай можно, если в помещении, где живут дети:

1. Исправна и недоступна электропроводка.
2. Мебель по возможности без острых углов и граней, прочно закреплены шкафы, книжные полки, музыкальные колонки, цветочные горшки и вазы.
3. Окна и двери на балконы при отсутствии взрослых закрыты.
4. Краны газовых горелок закрыты.
5. Все острые и мелкие предметы: кольца, пуговицы, броши, булавки, серьги, спички, монеты находятся в недоступном для детей месте — в закрытых шкафах, под замком.
6. Лекарства, моющие средства находятся в труднодоступном месте.
7. Табачные и алкогольные изделия отсутствуют или находятся в недоступном месте.
8. Кастрюли с горячими блюдами и чайник не ставятся на край стола.

## **Инструктаж №3 «Правила пожарной безопасности и правилах поведения во время пожара»**

### **Правила пожарной безопасности**

1. Не играй со спичками и зажигалками, это может стать причиной пожара.
2. Уходя из дома или из комнаты, не забывай выключить электроприборы.
3. Не суши белье (и волосы) над плитой
4. Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (это можно делать только со взрослыми и на улице).

## **Памятка для родителей «Правила поведения во время пожара»**

1. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив плотную ткань или одеяло или залив водой.
2. Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей.
3. Если не можешь убежать из горящей квартиры (дома), сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес: название улицы, номер дома и своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.
4. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Передвигаться к выходу нужно ползком — внизу дыма меньше.
5. При пожаре в подъезде никогда не заходи в лифт. Он может отключиться. Спускаться можно только по лестнице.
6. Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут.
7. Когда приедут пожарные, во всем слушайся не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти

## **Инструктаж №4 «Правила поведения с незнакомыми людьми»**

1. Не ходи с незнакомцем (тетей, дядей, бабушкой, дедушкой), что бы он тебе ни говорил!
2. Не садись к незнакомым людям в машину, ни под каким предлогом!
3. Не заходи в подъезд дома или в лифт с незнакомцем, даже если он на вид совершенно безопасен!
4. Ничего не бери у незнакомца, что бы он тебе ни предлагал!
5. Ты не обязан отвечать на вопросы незнакомых людей, и чем бы то ни было помогать им (даже если тебя попросили проводить до квартиры, которую не могут найти).
6. Не бойся отказывать! Научите ребенка вежливо отказывать старшим. Есть скромные, деликатные, воспитанные дети, которые не в состоянии отказать незнакомцу в просьбе, хотя внутренне испытывают протест.
7. Не бойся кричать! (Необходимо объяснить ребенку, что, если к нему пристанет незнакомец, ему следует громко и пронзительно кричать, звать на помощь прохожих, царапать и щипать самые ранимые места.)

## **Инструктаж № 5**

### **«Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет»**

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

1. Бесхозная сумка, портфель, коробка, свёрток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
2. Натянутая проволока или шнур;
3. Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.  
Знайте, что в качестве муляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п. Во всех перечисленных случаях необходимо: не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку; отойти на безопасное расстояние; сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезд.

### **Инструктаж №6 «Правила дорожного движения»**

1. При переходе через дорогу взрослый обязан держать ребенка за руку.
2. Переходить дорогу с ребенком только в специально отведенных местах (по пешеходным и подземным переходам).
3. Родители обязаны научить ребенка различать дорожные знаки («дети», «пешеходный переход», «подземный переход», «место остановки автобуса»).
4. Родители на собственном примере должны продемонстрировать ребенку правила поведения на проезжей части.
5. Если у ребенка велосипед, родителям необходимо научить ребенка кататься только в специально отведенных для этого местах (детских площадках, далеко от проезжей части).

### **Инструктаж №7 «Правила поведения в транспорте»**

1. Родители обязаны входить в транспорт, взяв ребенка за руку.
2. Следить за тем, чтобы ребенок крепко держался за поручень и не стоял у дверей.
3. Не допускать, чтобы ребенок высовывал руки и голову в открытые форточки транспортного средства.
4. При выходе из транспорта, держать ребенка за руку.
5. В случае если пешеходный переход расположен вблизи автобусной остановки, выйдя из транспорта, родитель и ребенок обязаны дождаться его отправления и только после этого совершать переход. Помните: автобус и троллейбус обходить следует сзади, трамвай спереди.

### **Инструктаж №8 «Ребенок на улице»**

1. Не следует отпускать ребенка на самостоятельные прогулки.

2. Родители обязаны объяснить ребенку правила поведения с посторонними людьми.
3. В местах повышенного скопления людей в кармане у ребенка должен быть подробный адрес и телефон на случай, если ребенок потеряется (лучше, если ребенок будет наизусть знать свой домашний адрес, номер домашнего и мобильных телефонов родителей).
4. Не следует доверять ребенка малознакомым людям.
5. Родители обязаны объяснить ребенку опасность приближения к дворовым животным (кошкам, собакам).

Особое внимание обращать на машины во дворах.

### **Инструктаж №9 «Правила перевозки детей в автомобиле»**

Правила перевозки детей в автомобиле следует досконально знать всем родителям. Соблюдение правил перевозки детей в автомобиле поможет сохранить их жизнь и здоровье в случае аварии.

Перевозка детей в автомобиле. Можно ли везти ребенка на переднем сиденье?

Правила перевозки детей закреплены в Правилах дорожного движения РФ (ПДД). Что касается поездок на автомобиле, то правила разрешают перевозку детей в легковом автомобиле, а также в кабине грузовика. А вот перевозить в кузове детей любого возраста недопустимо.

При перевозке ребенка водитель обязан позаботиться о его безопасности настолько, насколько это позволяет конструкция транспортного средства.

Наиболее подробно в ПДД регламентируется вопрос о том, как везти ребенка в машине, имеющей ремни безопасности. Однако это не означает, что если такими ремнями автомобиль не оснащен, то перевозка ребенка невозможна. Ведь подобного запрета правила не содержат.

**Основные требования ПДД к перевозке детей сводятся к следующему:**

1. если машина имеет ремни безопасности, то везти ребенка младше 12 лет допустимо: о с использованием удерживающих устройств (кресел, автолюлек);
2. о применение средств, позволяющих пристегнуть юного пассажира ремнями (треугольник-адаптер, подушка-бустер);
  - детей до 12 лет нельзя перевозить на заднем сиденье мотоцикла;
  - если необходимо перевезти не менее 8 детей, то такая перевозка считается организованной, допускается только в автобусе и регулируется особыми правилами.

В легковом автомобиле пассажир младше 12 лет должен обязательно находиться в кресле или автолюльке. Применение треугольника-адаптера или бустера на переднем сиденье легковой машины недопустимо.

### **Какими должны быть автокресла для перевозки детей?**

Правила перевозки детей в автомобиле будут выполнены лишь в том случае, если удерживающее устройство подобрано и установлено правильно. Оно должно соответствовать росту ребенка и его весу. Требования к таким устройствам прописаны в ГОСТ Р 41.44-2005.

Все автокресла, как правило, подразделяются на 5 групп, в зависимости от веса ребенка (0 — 10 кг, 0 — 13 кг, 9 — 18 кг, 15 — 25 кг, 22 — 36 кг). В то же время допустимо, что одно кресло предназначается для детей сразу 2-3 весовых групп. Перед поступлением нового вида кресел в продажу несколько экземпляров проходят обязательное испытание. При этом используется манекен, изображающий ребенка определенного веса.

Если ребенок младше 1 года, то автокресло нужно ставить против движения автомобиля. При такой установке значительно снижается риск повреждения шейных позвонков в случае ДТП. Однако в этом случае обязательно нужно отключать подушку безопасности, поскольку при срабатывании она может причинить серьезные травмы ребенку.

К удерживающим устройствам, имеющимся в продаже, обязательно прилагается подробная инструкция по их установке. Она должна содержать не только описание, но и четкие рисунки или фотографии, показывающие правильное крепление автокресла.

Перевозка детей в автомобиле ПДД с использованием кресел или других устройств разрешается до достижения ими возраста 12 лет. Это связано с тем, что ремни, имеющиеся в салоне, рассчитаны на людей не ниже 1,5 метра, и рост большинства двенадцатилетних детей уже достигает этой отметки. Если же подросток ниже полутора метров, рекомендуется использовать удерживающие приспособления и по достижении им возраста 12 лет, хотя правила не требуют поступать так в обязательном порядке.

### **Инструктаж №10 «Дети и природа: безопасность»**

Ознакомление детей с природой

Дети смотрят на мир другими глазами, даже то, что они видели в прошлом году, о чем читали книги, при новой встрече открывает перед ними неизведанные глубины. Каждое насекомое страшит и одновременно

притягивает, любое дерево представляется неприступной крепостью, мало-мальски глубокая лужа становится местом широкомасштабных изысканий.

Приобщение детей к природе позволяет им увидеть во всей красе многообразие форм жизни, удивляться новым открытиям, изучать природу не по картинкам в книжках, а в процессе живого общения. Роль природы в воспитании детей невозможно переоценить, особенно если родители не оставляют малыша наедине с бурным потоком информации, а в дружеской манере объясняют, обращают внимание на дополнительные детали, направляя его мысли в нужное русло.

Отдыхая на природе, малышу никогда не будет скучно. Здесь нет привычных игрушек и домашнего уюта, зато здесь можно бегать, прыгать, лазить и ползать, копать и строить, словом, делать все, на что хватит фантазии и светового дня.

### **Дети и природа: безопасность**

Родителям не стоит расслабляться, как только они увидят, что дети заняты и счастливы, оказавшись на природе. Отдых на природе с детьми имеет обратную сторону, ведь детский восторг от полученной свободы передвижений и действий может привести к неосторожному поведению и травмам.

Поэтому, прежде чем отправляться отдыхать на природу, необходимо обсудить правила поведения детей на природе:

- не убегать из поля зрения взрослых, чтобы не потеряться;
- не ходить к водоему без сопровождения взрослых;
- к костру подходить только вместе со взрослым;
- чаще находиться в тени, избегать длительного нахождения на солнце;
- не срывать ягоды, грибы, листья и цветы и не подходить близко к зверям, птицам и насекомым без взрослых;
- не носиться по лесу, а перемещаться, аккуратно переступая, чтобы не зацепиться за торчащий корень или не споткнуться о камень.

Кроме того, стоит заранее тщательно подготовиться к выезду на природу:

- взять с собой портативную аптечку с самыми необходимыми препаратами;
- выбрать участок для пикника с максимально ровной почвой, без крупных камней, стекол, сучков или самостоятельно расчистить поляну;

- убедиться, что на выбранной поляне нет муравейников, змей, ульев ос или лесных пчел;
- обработать одежду ребенка репеллентами против комаров, клещей;
- собирать дрова вместе с ребенком, показывая ему, как правильно ломать длинные палки и аккуратно подкладывать их в костер, чтобы не обжечься;
- после окончания пикника вместе с ребенком собрать мусор в пакеты и унести с собой;
- вместе с ребенком тщательно затушить костер перед уходом;
- перед тем, как сесть в автомобиль, старательно протрясти одежду, попрыгать, затем внимательно осмотреть у ребенка сгибы рук и под коленями, за ушками, в подмышках, чтобы избавиться от цепких клещей;
- дома необходимо сразу же сменить всю одежду.

Выезжая на природу, нужно одеться по погоде, соблюдая следующие правила:

- предпочтительнее яркая одежда, чтобы малыша было видно даже из-за деревьев и кустарников;
- светлая одежда, если на улице жарко;
- возможность максимально закрыться от клещей: длинные носки, в которые заправить штаны, длинный рукав, застежка под горлышко, футболка заправлена в штаны, панамы с полями.

### **Походная аптечка**

С собой в поход нужно взять средства первой помощи:

- перекись водорода;
- влажные салфетки;
- пластырь, бинт и ватные диски;
- йод или зеленку;
- активированный уголь;
- противоожоговое средство;
- противоаллергическое средство;
- противовоспалительное и жаропонижающее средство;
- средство против и после укусов насекомых.

Выезд на природу даст возможность не только подышать свежим воздухом, насладиться природными красотами, но и найти много новых тем для общения, позволит наладить контакт с трудным ребенком, научит родителей удивляться вместе с малышом, а детей учиться вместе с родителями.

### **Инструктаж №11 «Предупреждение отравлений ядовитыми грибами и растениями»**

Пищевое отравление — это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

1. Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, растения, орехи и т.д.)
2. Во время посещения леса, луга берегов водоемов необходимо родителям следить за тем, чтобы дети не срывали, не брали в рот, не ели никаких растений, ягод, грибов.
3. Родители должны знать признаки и симптомы отравления и уметь оказать первую доврачебную помощь: растительные яды сильно повреждают слизистую пищеварительного тракта; симптомы отравления растительными ядами проявляются через 1-2 часа; появляется тошнота, рвота, понос; сильное обезвоживание вызывает общую слабость; при отравлении ягодами белены появляется головокружение и галлюцинации.
4. Признаки и симптомы отравления грибами: при отравлении бледной поганкой: боли в области живота, интенсивный понос, общая слабость, судороги, понижение температуры тела. После отравления бледной поганкой со 2-го дня нередко повышается температура, появляется болезненность и увеличение печени, желтуха, тахикардия, давление крови понижается. Ребенку довольно съесть одну треть этого гриба и наступает смертельное отравление. При отравлении мухомором: те же симптомы, что и при отравлении бледной поганкой, также имеет место обильное слюноотделение и слезотечение, спазмы гладкой мускулатуры, гиперсекреция слюнных и бронхиальных желез, головокружение, двигательное возбуждение, спутанность сознания, галлюцинации, бред; при отравлении ложными опятами через 30 минут появляются признаки острого кишечного расстройства.
5. Отравления возникают при употреблении в пищу плодов, листьев, корней ядовитых растений, различных грибов, обладающих быстрым отравляющим действием: мухоморы, сатанинский гриб, опенок ложный, бледная поганка и условно съедобные (сморчки, строчки), требующие специальной кулинарной обработки перед употреблением в пищу.
6. Родители должны знать, какие ядовитые грибы, растения и ягоды могут произрастать в данной местности.
7. Знать способы оказания первой медицинской помощи при отравлениях ядовитыми растениями и грибами.
8. Знакомить детей с растениями, произрастающими в данной местности, с основами безопасной жизнедеятельности, правилами поведения на природе.
9. В случае отравления ребенка ядовитыми растениями, грибами, ягодами необходимо: вызвать скорую помощь; оказать ребенку первую доврачебную помощь
10. Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами, ягодами, растениями: промыть желудок большим количеством воды; дать ребенку активированный уголь из расчета 0,5 г на 1 кг массы тела; для промывания кишечника дать внутрь солевое слабительное; при необходимости провести непрямой массаж сердца; доставить ребенка в медицинское учреждение.

## **Инструкция №12 «Безопасность на водоёмах и реках в летний период»**

Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоёмах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

-убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоёмы без присмотра;

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде — это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном — там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг! -находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

## Меры безопасности при купании

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах или игрушках, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.
9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Оказание помощи утопающему Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду
- Подплыть к тонущему
- При необходимости освободиться от захвата
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт(больницу)
- 

## **Инструктаж №13: «Безопасность малыша: как правильно загорать»**

Стремление родителей свозить летом своего ребенка на речку, на озеро или на море вполне понятно. Конечно же, все мы хотим, чтобы наши дети в период каникул хорошенько отдохнули от школьных или детсадовских будней, набегались по пляжу, вдоволь накупались и наныряться, и, естественно, загорели. Что нам известно о воздействии лучей солнца на организм человека, и, в частности, на детский организм?

Полезные свойства солнца следующие. Во-первых — оно является одним из основных факторов роста детей. Благодаря воздействию солнечных лучей

антирахитный витамин D усиливает свою работу. Во-вторых — оно способствует расширению периферических сосудов, увеличению артериального давления, усилению обмена веществ и поднятию иммунитета. От правильно дозированного загара у детей просто улучшается настроение.

А что такое загар? Это не что иное, как защитная реакция кожи. Ее потемнение под воздействием солнечных лучей — это попытка особых клеток организма (меланоцитов) защитить кожу от солнечного ожога. Организм вырабатывает меланин — пигмент, который и придает коже темный оттенок.

Но не будем забывать, что переизбыток солнца может нанести вред. Ведь кожа ребенка до 3-х годовалого возраста еще не может полноценно сопротивляться воздействию солнечных лучей. Ультрафиолетовое облучение солнца, по степени воздействия на организм человека, делится на три категории (лучи А, В и С). Лучи С опасности для человека не представляют т.к. не достигают Земли. А вот лучи А и В достигают Земли, не зависимо от облачности, и не задерживаются стеклами и одеждой. Эти лучи глубоко проникают в слои кожи и вызывают загар, т.е. ее потемнение. Однако, кроме этого, они способны вызвать ожоги или солнечный удар. А чрезмерно длительное пребывание под лучами солнца может привести к раку кожи.

Поэтому самой важной задачей родителей является защита своих детей от солнечных ожогов. Ведь если ребенок недополучит свою дозу солнечного загара — это не страшно, а вот если он сгорит на солнце — это для него довольно мучительно. А чтобы этого не произошло, важно учитывать восприимчивость кожи ребенка (светловолосые и рыжие дети наиболее чувствительны к воздействию солнечных лучей) и соблюдать несколько несложных правил загара.

1. Если малышу нет еще 3-х лет — ему нельзя находиться под прямыми лучами солнца.
2. Лучшее время для безопасного загара: до 11.00 и после 16.00 часов.
3. В первые два-три дня отдыха время приема солнечных ванн не должно превышать 15-20 минут. Остальное время пусть ребенок находится в тени: под широким зонтом, навесом, тентом или под деревом с густой кроной.
4. Обязательно одевайте ребенку на голову легкую косынку или панамку. А в первые дни, еще и светлую, тонкую маечку или рубашку с коротким рукавом, широкие трусики или тонкие шортики ниже колен.
5. В последующие дни до появления загара, защищающего от ожогов, ребенку, играющему на солнце необходимо прикрывать спину и плечи. Это самые чувствительные и подверженные действию солнечных лучей места и лучше, если на первых порах их нахождение под открытым солнцем не будет превышать несколько минут в день.

6. Находясь у моря или на берегу реки либо озера, не держите ребенка продолжительное время возле воды. Не более одного часа на третий день отдыха и это при условии, что ребенок будет купаться и играть в воде или бегать по берегу, а не сидеть неподвижно, играя с ракушками или занимаясь строительством из песка, либо плавая-загорая на надувном матрасе. Ведь солнечные лучи, отраженные от воды и песка, также опасны, как и прямые.
7. После купания ребенка, особенно в соленой морской воде, обязательно ополосните его в пресном душе и оботрите насухо. Оставшаяся на коже вода, особенно соленая, многократно усиливает эффект воздействия солнца на кожу, что может привести к ожогам. Кроме этого, лучше надеть на него сухие трусики или купальник. Не помешает после купания помазать ребенка солнцезащитным кремом. В том случае, когда ребенок находится на солнце голышом, нужно периодически смазывать области половых органов и сосков кремом с более высокой степенью защиты от солнца. Девочкам эту процедуру нужно делать обязательно, а мальчикам — желательно.
8. Для усиления эффекта загара, предлагайте своему ребенку больше таких продуктов, которые содержат бета-каротин (абрикосы, морковь, тыква). Они помогают организму в нейтрализации вредного воздействия ультрафиолетового излучения и ускоряют процесс появления загара.
9. Чаще давайте ребенку пить воду, т.к. обезвоживание для детского организма очень опасно

### **Инструктаж №14 «Осторожно: насекомые»**

Когда на улице тепло, ребята вместе с мамочками с удовольствием играют на детских площадках, гуляют в парках. Земля уже достаточно прогрелась? Начинается период пикников. Здорово поваляться и поползать по зеленой травке. Огорчает то, что некоторые мурашки-букашки способны подпортить деткам не только настроение, но и самочувствие.

#### **Непрошенный гость**

Насекомые обычно не нападают, коль их не провоцировать. Они обороняются! Если ребенок нечаянно наступил на муравейник, начал махать лопаткой, отгоняя пчелу, осу или шмеля... Но есть и те, которые кусают целенаправленно, обычно желая подкрепиться. К таким кровопийцам относятся небезызвестные комары и клещи. Поговорим о каждом детальнее.

**Оса**

Ее укусы достаточно ядовиты. У детей, страдающих аллергией, от ее яда могут возникнуть серьезные реакции. Но не только оса опасна, компанию ей составляют шмели, шершни.

После их укусов малыш чувствует резкую боль, на коже появляются покраснение и отек. Нередко наблюдаются общие реакции: кроху знобит, он вялый, возможна даже рвота. В этом случае срочно вызывай «скорую помощь»! А пока она едет, напои ребенка водой, чтобы разбавить яд и быстрее вывести его из организма.

Если реакция ограничена кожными проявлениями (как чаще всего бывает), то дай малышу антигистаминный лекарственный препарат в возрастной дозировке. И опять же: излишняя жидкость ему сейчас не повредит. Нейтрализовать остатки яда поможет компресс из слабого раствора укуса. Важно помнить, что осы могут нанести несколько укусов подряд, ведь они не теряют своего жала, как пчелы. Поэтому сделай все, чтоб обезвредить осу, кружащуюся вокруг ребенка.

## **Пчела**

Яд этого насекомого не настолько токсичен для детского организма, как осиный. К тому же возможна ситуация, что он вовсе не попадет в кровоток ребенка либо поступит в небольших количествах.

Укус пчелы по ощущениям похож на осиный. Малышу больно, он плачет. Постарайся не паниковать, а осмотри место укуса. Если видишь торчащее жало, аккуратно достань его ногтями (идеально сделать это с помощью пинцета). Не спеши, чтобы не раздавить ядовитый мешок.

Если на коже нет отека и сильного покраснения, можно не давать ребенку антигистаминных средств, но компресс, как и в случае с осами, необходим. Пчела кусает один раз и после этого погибает. Она вас больше не потревожит.

## **Муравей**

Самыми опасными считаются рыжие и лесные муравьи. Их яд, а точнее кислота, может вызвать неприятные ощущения у детей. Насекомые вводят его с помощью челюстей, прокусывая кожу и впрыскивая в ранку яд из желез, расположенных на брюшке.

Чтобы помочь малышу избавиться от зуда, после укуса промой ранку мылом, приложи холодный компресс, а потом нанеси успокаивающий гель или крем.

## **Слепень**

Эта крупная муха мало знакома жителям мегаполисов, но сельские ребяташки знают о ней не понаслышке. Слепень не имеет ядовитых желез, но при укусе

вводит под кожу антикоагулянт — вещество, препятствующее свертыванию крови, из-за чего из ранки долго сочится кровь.

Помощь малышу заключается в том, чтобы промыть место укуса перекисью, затем смазать йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку. Принимать препараты вовнутрь надобности нет.

## **Комар**

Обычно укусы этого насекомого не вызывают серьезных последствий. Но они достаточно болезненны. Традиционно помогут холодный компресс и успокаивающие зуд препараты местного назначения. Если кроха расчесал ранку, смажь ее кашицей из соды или спиртом.

## **Клещ**

Этот непрошенный гость заставляет родителей поволноваться. Сознательные мама и папа понимают, что клеща ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи самостоятельно. Это чревато последствиями! Если вы заметили насекомое на теле или голове ребенка, отправляйтесь в травмпункт, где его быстро извлекут и обработают ранку. Медики далеко? Попробуйте залить место укуса растительным маслом, есть вероятность, что насекомое вылезет само.

**Вход воспрещен!**

В большинстве случаев родители, соблюдая правила поведения на природе, могут предотвратить контакт карапуза с некоторыми насекомыми. Приведем несколько примеров, как это сделать.

При выборе поляны для пикника не располагайтесь у водоемов со стоячей водой — в летние месяцы здесь уйма комаров. Их враги — температура выше +28 С и сухой воздух. Отправляясь на отдых с младенцем, захватите с собой антимоскитную сетку, которой вы накроете коляску или автокресло.

Осам нравится тень, они строят гнезда в хорошо проветриваемых помещениях. Поэтому, приезжая на дачу, хорошенько осматривай веранду, террасу, беседку, сарай и другие деревянные постройки. Обнаружив гнездо, опрыскай его специальным средством против насекомых.

Слепни, в отличие от ос, обожают палящее солнце и воду. Они летят на все цветное и яркое. Планируя прогулку вдоль реки или озера, надень на кроху светлую одежду с длинными рукавчиками и штанинами. Стоит купить или

пошить специальный костюмчик из тончайшей хлопковой ткани. Летом он выручит не раз.

Отправляясь в лес, наоборот, надень на малыша вещи из плотной ткани светлых тонов. На них легче заметить клеща. Эти кровопийцы обычно скрываются в высокой траве, поэтому ребенку так просто встретиться с ними лицом к лицу. Прибыв в лес, заправь штаны в носочки. Здорово, если рукава в реглане или свитерке на резиночке, тогда клещи и муравьи не смогут заползти под одежду.

Гели, кремы, спреи от насекомых покупай специальные, предназначенные для детей. Обрати на это внимание!

Приятных прогулок и поменьше встреч с не всегда дружелюбными насекомым

## **ПОМНИТЕ!**

**! Безопасность детей — дело рук их родителей.**

**! Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес и номер домашнего телефона.**

**! Выучите с детьми наизусть номер «112» — телефон вызова экстренных служб.**