

Безопасность во время зимней прогулки

Во время лыжной прогулки:

Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.

Во время игры в снежки:

- нельзя бросаться большими глыбами снега;
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать лыжи или обливать водой и замораживать снежки.

Во время катания на санках:

Спуск вниз по заснеженной горе на санках – одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.

Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!!

Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд – это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.

Во время катания на коньках:

Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно заменить катание на реке или других водоемах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лёд, на котором собираются ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провалились под лёд можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоемах, присутствие взрослых обязательно.



Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой

Как здорово, что в нашей стране есть настоящая снежная зима!

Природа подарила нам такие чудеса, как снег и лед.

Снежные сугробы, сосульки, ледяные глыбы не только необыкновенно красивы, но и очень интересны!

Ведь можно придумать много занимательных веселых игр и превратить зимнюю прогулку в увлекательное занятие.

Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась на славу? Хорошее настроение, подходящая одежда и немного фантазии!

Одежда для игр зимой

Выбирайте для прогулки удобную, практичную, довольно теплую и водоотталкивающую одежду. Детей надо одеть так, чтобы они могли активно двигаться и при этом не замерзли.

Есть одно простое правило: посмотрите, сколько слоев одежды надето на вас – столько же наденьте и на детей. Если часть прогулки ребенок сидит в коляске или на санках, добавьте один слой одежды. Не забудьте взять с собой запасные варежки. Ну вот, теперь мы готовы отправиться на нашу необыкновенную прогулку.

Что взять с собой на зимнюю прогулку?



С собой можно взять ведро, лопатку для снега, санки, ледянку, формочки, грузовик. И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть самые веселые моменты вашей зимней прогулки.

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?



Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых,

которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.



Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.



На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Если не удастся избежать зимних игр на замершем озере, то дети должны знать основные правила поведения на льду:

человека;

- * избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.;

- * опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность;

- * не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться.



Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.



Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов.

Необходимо правильно подобрать ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблучков.

Научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.



ОСТОРОЖНО



ГОЛОЛЕД!

ОРЗ (ОРВИ)

Это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей – респираторных: слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Их еще называют острым катаром (катар верхних дыхательных путей).

Признаки: насморк, кашель, охриплость, боль в горле, затрудненное глотание, иногда слабость, не сильная головная боль, повышение температуры – это заболевание напоминает грипп, но симптомы выражены не так ярко. Протекает заболевание легче чем грипп.

Возбудитель: вирусы, к которым люди очень восприимчивы, особенно при охлаждении, переутомлении, если организм ослаблен. Это не тяжелое заболевание опасно осложнениями – ангиной, пневмонией, отитом почечных лоханок, гайморитом.

При заболевании рекомендуется постельный режим на 2-3 дня, покой, обильное питье, легкая пища и лекарственные препараты. Нужно хорошо проветривать комнату, особенно тщательно следить за полостью рта, чистить зубы, полоскать рот, при сухости и появлении трещин на губах – смазывать их детским кремом или маслом.

Чаше нужно менять постельное белье, одежду.

ОРЗ – заражное, больной может служить источником распространения инфекции в течении 5-7 дней от начала заболевания.

Профилактика:

изоляция больного, ограничить контакты с членами семьи, особенно с детьми. В период эпидемии лучше не водить детей в кино, в театр, в гости. Очень важно и закаливание – мытье ног на ночь водой комнатной температуры, сон при открытой форточке. Дома не следует курить детей. Больному выделить отдельное полотенце, посуду, носовые платки. Основная и надежная мера предупреждения

ОРЗ – это укрепление защитных сил организма

Родители зачастую отправляют ребенка в ясли или сад с небольшим насморком, покашливанием, считая его здоровым. Но именно эти дети и распространяют инфекцию. Помните об этом и соблюдайте советы врача.



Грипп и его профилактика

Заражение

Гриппу присущи высокая восприимчивость (в этом и основная причина стремительного и широкого распространения гриппа). Источником гриппозной инфекции является больной человек. Передача вируса от больного к здоровому происходит через воздух на расстоянии до 2-3 метров с мельчайшими капельками слюны и мокроты при разговоре, кашле, чихании.

Внешние проявления

Болезнь начинается остро, с повышения температуры тела. Температурная реакция отличается непродолжительностью: лихорадка длится более 3-5 дней. Кроме того, отмечаются признаки интоксикации (отравление организма): головная боль, слабость, возможны мышечные и суставные боли. Наблюдаются и катаральные явления (насморк и кашель), которые длятся обычно до 10 дней.

Осложнения

Чаще всего грипп осложняется пневмонией (воспаление лёгких), реже возникает воспаление мочевыводящих путей или ЛОР-органов. Самые тяжёлые осложнения - отёк мозга и менингоэнцефалит (воспаление мозговых оболочек и мозга).

Иногда, на фоне гриппа, могут обострятся уже имеющиеся до гриппа заболевания.

Если грипп переносится «на ногах», то есть - риск, минимум на несколько месяцев, ослабить свой организм.

Лечение

Лечение лёгких и среднетяжёлых форм гриппа проводится в домашних условиях. Однако обращение к врачу в любом случае обязательно. При тяжёлых формах (возможны и смертельные случаи!) необходимо лечение в стационаре.

Пока не нормализуется температура, следует соблюдать постельный режим и диету (молочнокислые продукты, фруктовые и овощные соки).

Для дезинтоксикации (выведение ядов) необходимо обильное питье - чай, соки, морс, отвары шиповника и липового цвета, молоко.

Полезно принимать повышенные дозы витамина С.

Можно применять растирания, холодные компрессы на лоб, потогонные средства (малина).

Помните, что с помощью повышенной температуры организм борется с инфекцией, а сбивать температуру следует только при действительно тяжёлом самочувствии!

В квартире, где есть больной, важно поддерживать чистоту, проводить влажную уборку и не забывать о мерах личной профилактики (ношение маски, изоляция больного).

Профилактика гриппа

Самым надёжным способом профилактики гриппа является вакцинация.

Из отечественных вакцин наиболее эффективна вакцина «Гриппол», сочетающая в себе высокоочищенные антигены вирусов А и В и иммуномодулирующий препарат полиаксидоний, что способствует выработке иммунитета против гриппа и прочих респираторно-вирусных инфекций.

Из средств профилактики сейчас широко используют гомеопатический препарат «Асфлубин» (с рождения) и «Арбидол» (с 2-х лет), но в каждом конкретном случае необходим грамотный совет врача.

ПОМНИТЕ: самолечение чаще всего будет неэффективным!!!





НОРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

(НА ОСНОВЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ РОСПОТРЕБНАДЗОРА)

Что такое норовирус

Норовирус – это возбудитель острой кишечной инфекции, среди признаков которой тошнота, рвота, понос, повышение температуры тела.

Пути передачи норовируса:



ПИЩЕВОЙ

Употребление немытых фруктов или овощей



ВОДНЫЙ

Употребление жидкости (вода, напитки, в том числе со льдом), содержащей вирус



КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ

Немытые руки, предметы обихода, посуда и т.д.

Чаще всего передача вируса происходит через пищу, загрязненную вирусом, от людей-носителей или из окружающей среды и через предметы обихода. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирус может выводиться из организма в течение 2-х недель после начала заболевания.

Меры профилактики



Выбирайте только проверенные места общественного питания, старайтесь не заказывать сложных многокомпонентных блюд без повторной термической обработки.



Во время приготовления пищи соблюдайте следующие условия: мойте руки после контакта с сырыми компонентами, используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых компонентов, тщательно мойте овощи, фрукты, зелень и посуду.



Всегда мойте руки перед едой, после посещения туалета и общественных мест.



Пейте только бутилированную или кипяченую воду.



Регулярно проводите уборку помещений и чистку санитарных узлов с использованием средств дезинфекции.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НЕДОМОГАНИЕ ИЛИ СИМПТОМЫ НОРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ — НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ РИСКУ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ!

- не посещайте общественных мест
- Не занимайтесь приготовлением пищи для других людей
- Дезинфицируйте санитарный узел после каждого использования
- Используйте отдельное полотенце для рук
- Немедленно обратитесь к врачу

Основные симптомы

Первые симптомы заболевания могут проявиться в разное время после заражения – от нескольких часов до 2 суток.



ФБУН «Ростовский научно-исследовательский институт микробиологии и паразитологии» Роспотребнадзора

Осторожно: ротавирус!

Ротавирусная инфекция – высокозаразное заболевание, которое может передаваться водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Эта инфекция распространена повсеместно и поражает, в первую очередь, детей до 2 лет.

Одна из главных причин распространения инфекции - несоблюдение правил личной гигиены. Источниками заражения для маленьких детей чаще всего являются родители, которые перенесли инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями.

Клинические проявления ротавирусной инфекции:

- тошнота;
- рвота;
- боли в животе;
- повышение температуры.

Иногда эти симптомы возникают на фоне острой респираторной инфекции: кашля, насморка, покраснения горла, конъюнктивита, поэтому ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом».

Профилактика заболевания:



1. Воспитывайте у себя и детей привычку обязательно мыть руки с мылом перед едой и после туалета.

2. Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

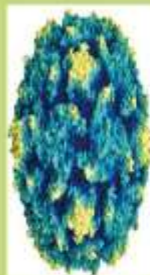


3. Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

4. Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

При возникновении первых признаков болезни следует обязательно обратиться к врачу, так как самостоятельное лечение может принести вред, особенно при применении антибиотиков, к которым ротавирус не чувствителен.

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Энтеровирусные инфекции

представляют собой группу инфекционных заболеваний, развивающихся при заражении человека вирусами рода *Enterovirus*, характеризующихся многообразием клинических проявлений.

Все возбудители энтеровирусных инфекций отличаются устойчивостью к замораживанию и химическим дезинфицирующим средствам. Инактивация энтеровирусов происходит при нагревании до 50°C, при высушивании, действии ультрафиолета, дезинфекции раствором формальдегида (0,3%), хлорсодержащими средствами.

Источником энтеровирусных инфекций является больной человек или носитель. Пик выделения возбудителя приходится на первые дни клинических проявлений. Чаще болеют дети младшего возраста.



Возможные пути передачи инфекции:

воздушно-капельный, контактно-бытовой (загрязненные руки, предметы быта и личной гигиены), **пищевой и водный**. Чаще всего заражение происходит при употреблении в пищу загрязненных вирусами овощей и фруктов при поливе необеззараженными сточными водами. В случае заражения энтеровирусной инфекцией беременной женщины возможна передача возбудителя плоду.



Клинические проявления

Инкубационный период энтеровирусных инфекций может продолжаться 2-7 дней.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39° - 40°. Появляется слабость, головная боль, рвота, боли в животе, судорожный синдром, насморк. Может отмечаться энтеритная диарея (понос).

Энтеровирусные инфекции могут протекать в легкой или среднетяжелой форме. Выздоровление наступает в сроки от нескольких дней до 2-3 недель. Прогноз ухудшается в случае тяжелого течения, развития осложнений.

Вирусный серозный менингит наиболее распространенная и тяжелая форма энтеровирусной инфекции, вызывающая воспаление мозговых оболочек. Характеризуется менингеальными симптомами, ригидностью затылочных мышц. Появляется вялость, повышенная чувствительность к свету, звукам, судороги, психоэмоциональное возбуждение, сознание сохранено. Состояние продолжается 4-7 дней. Заболевание может осложниться отеком мозга, эпилептоидными припадками, психическими расстройствами.

Профилактика энтеровирусных инфекций

Общая профилактика:

мероприятия по контролю над загрязненностью объектов окружающей среды канализационными отходами; соблюдение санитарно-гигиенических требований при обезвреживании сточных вод; предоставление населению эпидемически безопасных пищевых продуктов.

Индивидуальная профилактика:

- строго соблюдать правила личной гигиены, питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода)
- обрабатывать пищевые продукты (мыть фрукты и овощи с последующим ополаскиванием кипятком)
- не купаться в запрещенных открытых водоемах
- проводить комплекс дезинфицирующих мероприятий
- делать влажную уборку жилого помещения, проветривать не реже 2-х раз в день.



Не допускать посещение ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любым проявлением заболевания.

При первых признаках заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, не заниматься самолечением.

✓ Соблюдай правила ПДД

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
2. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом на право.
3. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке.
4. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
5. На проезжей части игры строго запрещены.
6. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.



