

Безопасное лето-2020

МБОУ СОШ №22 г. Брянска

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Недомогание проявляется только через 6-8 часов. Как и при тепловом ударе, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. У ребенка повышается температура до 38-40 градусов. В таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. Также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается, немедленно вызывайте скорую помощь.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Если ожег достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться. При малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. При появлении волдырей необходимо обратиться к врачу.

НЕПРИЯТНОСТИ НА ВОДЕ

Если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое, если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

- не держите ребенка за голову, подкавите его под мышки;
- обратите внимание на цвет кожи: если он синюшный, значит в легких ребенка вода. Попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей: стоя на одном колене, уложите ребенка на свое второе согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки ребенка, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное вытекание воды. Переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.

ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих, так и перелом. Ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно пощупайте место ушиба. Если боль очень сильная, дайте обезболивающее. Важно, чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы. Также необходимо приложить холод. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как ссадину.

СИНЯКИ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод: он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, водка или камфорное масло), затем компрессная бумага, вата и бинт.

ПОМНИТЕ: согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс охлаждения.

Еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять пополам с водой). Хорошо помогает алоэ (разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем), а также капустный лист, только нужно его предварительно размять до появления капелек сока.

ССАДИНЫ

Тщательно промойте ранку проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пенку, а затем смыть водой). В дальнейшем ссадину необходимо обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом.

ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

“ПОЛЕТ” С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь.

ПОМНИТЕ: обезболивающее средство в такой ситуации не дают, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.

При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка). Бить тревогу необходимо если ребенок побледнел - возможно, это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления.

При носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но еще и льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. Проявите выдержку, успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. Необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. Если кровотечение не останавливается попробуйте сильно смачивать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченного перекисью водорода. Если действия не помогли, вызывайте врача.

НАСЕКОМЫЕ



ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей “жертве” жало. Его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. Кроме этого отпичий в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет и иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим. Боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. Сразу после укуса ребенку нужно дать противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, растолченной зеленью петрушки. Можно помазать воспаленное место валидолом или корвалолом.

КЛЕЩ: после лесной прогулки внимательно осмотрите тело ребенка и не пугайтесь, обнаружив туловище клеща. Положите клещика так, чтобы клещ оказался в серединке, налейте вовнутрь растительное масло. Если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки. После продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

МУХА В УХЕ: не доставайте вручную, от испуга насекомое начинает внедряться еще глубже, причиняя сильную боль. Нужно закапать в ухо несколько капель теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, но медленно стекла по стенке уха.

ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы “выжидают” по 20-26 часов. для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат, способный вывести из организма вредные вещества, например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды, чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ребенку препарат для регидрации (восстановления водно-солевого баланса).

Не стоит думать,
что отпуск с ребенком
состоит из одних невзгод
и опасностей. Но знать,
как действовать в случае
неприятностей, нужно именно
для того, чтобы спокойно
отдыхать.



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!

Купайся только в присутствии взрослых.

Не погружайся в воду с головой!

Плывать на надувном матрасе можно только вдоль берега и под присмотром взрослых.

На прогулке можно пить воду только из бутылки. Воду из реки, ручья или озера пить нельзя!

Неизвестные лесные ягоды есть нельзя. Ядовитые ягоды бывают очень похожи на съедобные. Спроси у взрослых, съедобны ягоды или нет.



Без напоминания взрослых, сам надень головной убор. Не снимай его, чтобы не получить солнечный удар.



Если на прогулке тебе встретилась бродячая собака, остановись. Собака, скорее всего, пройдет мимо.

Не убегай, иначе собака погонится за тобой.

Не выпускай из виду взрослых, с которыми пришел в лес.



Безопасность на воде

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛН!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВНЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛАВЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ, НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛАВЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ПЛАВЬТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!

Безопасность на воде

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



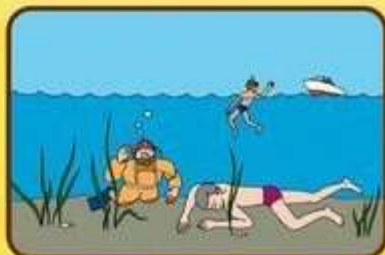
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СО ДНЯ. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА! НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ!



НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДОК И КАТЕРОВ! НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК И КАТЕРОВ! НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОГРАЖДЕНИЯ, БУИ И ЗНАКИ!



НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД! НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ! НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС ИДУЩИХ СУДОВ!



НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО КУПАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ!



НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЕ БЕЛЫЙ ФОНАРЬ!

Отдых

В ЛЕСУ

Ходить в лес можно только со взрослыми. Уходя обязательно:

- ⌘ наденьте яркую одежду, но не зеленую;
- ⌘ возьмите с собой мобильный телефон и свисток.

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

Никуда не беги! Можно упасть и получить травму или попасть в болото.

Попробуй позвонить по мобильному телефону взрослым, с которыми ты уходил в лес. Если связи нет, свисти в свисток. Не кричи! В лесу голос плохо слышен, можешь только охрипнуть.

Остановись возле дерева, которое тебе понравилось, и обними его. Дерево тоже живое и станет тебе другом, пока тебя не найдут. Лучше выбрать дерево вблизи поляны или просеки, тогда тебя легче будет обнаружить с воздуха.

На поляне можно вытоптать густую траву или выложить большой крест из еловых веток. Если в небе появился вертолет – бегай и размахивай руками, так тебя легче будет заметить.

Не сиди на голой земле – быстро замерзнешь. Сделай себе подстилку толщиной не менее 15 см из любого сухого материала: еловых веток, травы, листьев. От ветра и дождя тебя может защитить пушистая елка или густое лиственное дерево.

ПОМНИ! Взрослые не прекратят поиски, пока не найдут тебя.

У КОСТРА

Разводить костер можно только в присутствии взрослых!

Ты можешь самостоятельно поддерживать огонь в костре и подкладывать хворост, но ни в коем случае нельзя доставать из костра ветки и размахивать ими. Можно попасть в лицо товарищу.

Разводя костер на природе, нельзя подкидывать в него лапник и что-то подобное, дающее много искр, т.к. они могут поджечь сухой лес (луг), попасть в лицо окружающим или прожечь одежду.

Не безопасно самостоятельно снимать с огня котелки и наливать себе горячий чай. В походе лучше пользоваться металлической посудой с плоским дном.

Опасно разводить костер при сильном ветре, особенно на даче, вблизи строений. Уходя, нужно обязательно затушить огонь.

Нельзя шалить и бросать в костер аэрозольные баллончики, банки и бутылки из-под бытовой химии, шифер. Они могут взорваться.

Когда на улице очень жарко:



➤ обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не напекло голову;

➤ не проводи много времени на пляже и старайся сидеть в теньке;

➤ надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;

➤ не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;

➤ если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;



➤ выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаще.

Памятка для родителей о мерах по обеспечению безопасности детей во время летних каникул

Уважаемые родители!

Изучите с детьми правила дорожного движения, езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах. Не забывайте, что детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом)

Помните, что в ночное время детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

Проведите с детьми индивидуальные беседы, объясните важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;

Объясните, что нужно купаться только в отведенных для купания местах.

Постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место его пребывания

Обратите внимание на возможные случаи возникновения пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость; непотушенные костры; не потушенные окурки, поджоги травы.