



Пришло лето – пора отпусков, поездок на дачу и в лес на шашлыки. А так же это пора встреч



* комарами, клещами, пчелами, осами и прочей живностью, которая в изобилии водится на природе и часто встречается в городах. И самое неприятное в этих встречах то, что они могут закончиться тем, что нерадивого отдыхающего могут покусать или ужалить. Сами по себе эти укусы-то не так страшны, как страшны, учитывая упорно растущую аллергизацию населения, осложнения в виде крапивницы, отека Квинке или даже анафилактического шока. Так же с укусом можно получить ―подарочек‖ в виде возбудителя какого-нибудь заболевания.



**УКУСЫ КОМАРОВ**



Обезопасит от укусов комаров ношение закрытой одежды в сочетании с использованием репеллентов. Если ночуете в палатке, то окна и входы должны закрываться москитной сеткой, которую тоже можно обработать репеллентами. Сами укусы доставляют неприятности своим зудом, от которого спасает протирание одеколоном, раствором соды или использование мазей типа ‖Спасатель‖.



**УКУСЫ ПЧЕЛ, ОС, ШМЕЛЕЙ, ШЕРШНЕЙ**



Для того чтобы вас укусила оса вовсе не обязательно играть в футбол на поляне осиным гнездом, а достаточно пройтись по продуктовым рядам на рынке или подойти к палатке со сладостями. Поэтому если у вас аллергия на их укусы, то имеет смысл держать при себе антигистаминный препарат даже при походе в магазин. При укусе пчелы в ране остается жало, которое нужно аккуратно удалить пинцетом. Если вы его сломаете, то наличие отломка жала в ране приведет к нагнаиванию, и ранка будет заживать много дольше. После этого к



месту укуса надо приложить холод для снижения неприятных ощущений и уменьшения отека. Если вы аллергик, то стоит принять антигистаминный препарат – дозировка при укусах часто указана в инструкции к препарату. В случае нарушения сознания, появления одышки, судорог, рвоты, повышении температуры необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Так же надо обратиться к врачу при укусах корня языка, зева, так как в результате отека возможно развитие удушья.



**УКУСЫ КЛЕЩЕЙ**



Укусы клещей опасны переносом таких опасных инфекционных заболеваний, как конго-крымская геморрагическая лихорадка, клещевой вирусный энцефалит, клещевой боррелиоз. Поэтому если после укуса в течение нескольких дней у вас появились боли в мышцах, суставах, головные боли, лихорадка, обширные покраснения кожи, то необходимо срочно



обратиться к врачу. Кстати, против клещевого вирусного энцефалита проводится вакцинация. Вопреки распространенному мнению, клещи обитают не на ветках деревьев, а в траве вдоль тропинок и опушек. Зацепившись за одежду, они вскарабкиваются до шеи и головы, где и присасываются. При укусе клеща рекомендуется не вытаскивать его самому, а сразу же обратиться в медицинское учреждение, где его удалят целиком. Если такой возможности нет, то удалять его надо очень осторожно, чтобы не раздавить и не разорвать. Смазывать клеща чем-либо так же не рекомендуется, так как в этом случае клещ может ―опорожниться‖ в рану, что может грозить серьезными осложнениями. После успешного удаления все равно стоит показаться к врачу-инфекционисту, причем хорошо, если с самим ―виновником‖, предварительно посаженным в герметичный флакон. Уберечь от укусов клещей помогут закрытая одежда и использование специальных репеллентов.





**ТЕПЛОВОЙ УДАР.** Остроразвивающееся болезненное состояние,обусловленноеперегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией.



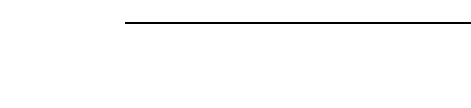
**Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды. СИМПТОМЫ**



Легкая степень: общая слабость; головная боль; тошнота; учащения пульса и дыхания; расширение зрачков.



При средней степени: резкая адинамия; сильная головная боль с тошнотой и рвотой; оглушенность; неуверенность движений; шаткая походка; временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39-40°С.



Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменение сознания от легкой степени до комы, судорог, бред, галлюцинации, повышение температура тела до 41-42°С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 - 30%.



* **ОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ СРОЧНО!** Устранить тепловое воздействие;

 удалить пострадавшего из зоны перегревания;  уложить на открытой площадке в тени;  вдыхание паров нашатырного спирта с ватки;  освободить от верхней одежды;

 смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем;  положить на голову пузырь с холодной водой;  частое опахивание;  вызвать бригаду скорой помощи.

**ПРОФИЛАКТИКА**

 В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.

 Выход из помещения только в головном уборе.

 Целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы.

 Вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом (до 1,5-2 литров).

 Ограничение жирной и белковой пищи.  Запрещение спиртных напитков.

 Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.

 Нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.

 Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы).  Исключить эмоциональное напряжение.

В питании – овощи и фрукты.





Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Оно является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела детей. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Кроме того, плавание закаливает организм, частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. И конечно, мы стараемся не думать о плохом. Но родителям



нужно быть внимательными и придерживаться **определенных правил**, при посещении данных мест:



* 1. Не купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А
* незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.
  1. Обращайте внимание на цвет и запах воды (прозрачность воды должна быть не менее 1 метра); не стоит купаться с ребенком в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды;
  2. Дети могут купаться только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой;
  3. Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут, чтобы не наступило переохлаждение организма. В любом случае, маленьким детям нежелательно пребывать в воде дольше 15 минут, а подросткам можно разрешить купаться до получаса.
  4. Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
  5. Детей лучше водить купаться утром или вечером (с 11 до 16 часов - время максимальной солнечной активности, в это время нужно воздержаться от купания), когда солнце не так сильно припекает и температура воды не менее 20 градусов, а температура воздуха не менее 24;
  6. Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений. Категорически запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.
  7. Нельзя прыгать или нырять в незнакомом месте, потому что на дне могут быть опасные для жизни предметы;
  8. Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавательным средствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавательные средства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.



Конечно, самое первое и важное правило для родителей - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать. Вода - стихия, и таит в себе множество опасностей: холодные ключи, тина, водовороты, коряги. Поэтому взрослый должен быть всегда рядом, особенно если ребенок не умеет плавать.



* + настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это
* нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания. Для



младенцев существуют специальные круги, которые надеваются на шею.



При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь ребенка, если одна из частей средства сдуется. Нарукавники подбираются в соответствии с возрастом ребенка: 2-4 года, 5-6 лет, старше 6 лет.



* точки зрения безопасности, к надувным предметам нужно относиться с осторожностью, поскольку они очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. Поэтому данными средствами необходимо пользоваться в присутствии взрослых!

Аналогичным предметом является и надувной матрас. На нем нельзя заплывать на середину реки, где течение может быть достаточно сильным, чтобы далеко унести юного храбреца. Кроме того, матрац может легко накрыть волной или он может порваться при контакте с острым предметом, например, камнем, острым прутом или осколком стекла.

Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотах, плавающих деревьях, бревнах и других предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор.

Детские тапочки для купания необходимы, если дно водоема каменистое и если пляж не очень чистый. Головной убор (чтобы не случился тепловой удар и ребенок не перегрелся) должен всегда быть на голове у ребенка. Детям рекомендуется одевать шапочки для купания и очки. Солнцезащитные средства для детей наносите после каждого контакта с водой.

**Важно!** Дети мерзнут в воде гораздо быстрее,чем взрослые.Как только заметите первыепризнаки переохлаждения малыша: губы посинели, кожа покрылась мурашками, кроха дрожит, - выведите ребенка из воды, разотрите полотенцем и наденьте сухую одежду.

И, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.



Дети дошкольного возраста целиком зависят от того, как взрослые способны помочь им в случае беды. И не стоит думать, что ушиб, порез или укус мошки — это пустяк, который "сам пройдет". В случае обширной гематомы боль может беспокоить ребенка очень долгий период, порез, ссадина могут инфицироваться, а укус обычного комара



— вызвать аллергическую реакцию. Именно поэтому, первая помощь должна оказываться немедленно.

Как оказать первую помощь, **если ребенок порезался или получил ссадину**? Про сильные порезы и рассечения речь даже не идет, тут выход только один - срочно к врачу. Если повреждение поверхностное нужно, прежде всего, аккуратно промыть ранку от попавшей туда грязи прохладной кипяченой водой. Дезинфицировать порез или ссадину можно перекисью водорода, раствором мирамистина или хлоргексидина.

Что делать, **если ребенок обжегся**?

Если это ожог 1 степени, т. е кожа немного покраснела, его следует охладить при помощи воды, затем дать высохнуть. При ожогах 2 и 3 степеней — срочно к врачу!



**А если это ушиб или растяжение?**



Следует дать пострадавшей части тела (чаще всего, это конечность) покой. Приложить к больному месту холод (можно даже лед из холодильника) примерно на 5-10 минут.



Выезжая с ребенком за город или в отпуск обязательно нужно брать с собой аптечку со всеми необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи. В аптечку обязательно должны входить медицинские препараты для заживления ран с противомикробным и антисептическим действием. Но если произошли серьезные травмы, следует оказать первую медицинскую помощь и немедленно обратиться к врачу.





Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать **некоторые правила**:



* Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
* Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
* Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
* Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
* Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
* Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
* Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
* Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

***Помните:***

**Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо! Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!**

**Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо! Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!**

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Проводите больше времени на открытом воздухе в **ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ**. Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки. Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортинвентарѐм) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребѐнка, а именно объѐма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной



реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.



**ИГРЫ С МЯЧОМ**



«Съедобное – несъедобное» - игроки стоятся в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.



«Назови животное (города, имена, фрукты, овощи и т. д.)» -



игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры.



«Догони мяч» - игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.





Основные закаливающие способы доступны всем — это солнце, воздух и вода.



**Правила закаливания детей:**



* закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
* сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
* увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
* одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
* лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.



**Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:**



* летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
* выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
* очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
* детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка. **Солнечные ванны** —это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

**Правила солнечного закаливания:**

* ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;
* самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
* во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

**Процедуры водного закаливания:**

* умывание прохладной водой;
* гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
* ванны для ног, обливание ног;
* общее обливание;
* контрастный душ;
* купание в открытых водоемах.



Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.



Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.



Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.



Эффективным для укрепления здоровья может быть и **массаж стоп**. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.





Обилие овощей и фруктов, да плюс высокая температура на улице, вызывающая ускоренное размножение микроорганизмов и в продуктах, и в воде, да еще полюбившиеся многим туры в тропики - все это напрягает ситуацию до предела. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. И опасность в том, что зараженные микробами продукты не изменяют ни внешнего вида, ни цвета, ни запаха, ни вкуса.



Не так давно появилось такое понятие, как «летний грипп». «Летний грипп» - это энтеровирусная инфекция, которая вызывается энеровирусами. Опасно оно тем, что может вызвать такое грозное осложнение, как менингит. Этот вирус, как правило, размножается и сохраняется в стоячих водоемах: озерах, бассейнах и т.д. И купаясь там, мы и можем заразиться им.



Причиной возникновения ОКИ могут быть: бактерии (сальмонелла, стафилококки и др.); вирусы (ротавирус, энтеровирусы и др.); простейшие (лямблии, амебы, бластоцисты).



**Пути заражения:**



«грязные руки», недостаточно промытые овощи, фрукты, несвежие или недостаточно термически обработанные продукты, купание (с попаданием в рот воды), а ротавирус и другие вирусы передаются так называемым «воздушно-капельным путем», то есть при общении или случайном контакте с больным или носителем.



**Симптомы кишечных инфекций:**



вялость, повышенная температура, отсутствие аппетита, головная боль, непереносимость яркого света, рвота, диарея, боли в животе.



Проблема еще и в том, что за этими симптомами могут прятаться и другие заболевания, такие как, например, аппендицит, которые требуют немедленного обращения к врачу. Поэтому не стоит



заниматься самолечением, лучше обратиться за медицинской помощью. Останавливать рвоту и понос нельзя, так как это защитные реакции организма, направленные на удаление возбудителя инфекции. Надо просто возмещать потерянную жидкость



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Доврачебная помощь:** | |  |  |  |  |  |  |
| необходимо | сбить | температуру, | если | она | выше | 38,5 | градусов. |



необходимо правильное выпаивание ребенка, чтобы не допустить обезвоживания (особенно при наличии рвоты). При выпаивании нужно не просто давать малышу пить, сколько выпьет, а дробно (маленькими порциями, с ложки) поить кипяченой водой или регидроном.



* остром периоде кишечной инфекции желательно как можно раньше начать давать ребенку кишечный антисептик: Фуразолидон или Эрсефурил (Энтерофурил, Нифуроксазид). Возможно применение биопрепаратов, обладающих антимикробным действием: Бактисубтил, Биоспорин, Споробактерин, Энтерол. Одновременно с приемом кишечного антисептика желательно начать прием пробиотика (препарата, содержащего живые бактерии нормальной кишечной флоры): Линекс, Примадофилюс, Флорадофилюс, бифидумбактерин и т.п.

При кишечной инфекции ***надо исключить*** из рациона молоко, свежие соки, фрукты и овощи.

**Профилактика всех кишечных инфекций**:

• соблюдайте правила личной гигиены (мытье рук, мытье посуды), где бы вы не находились: на даче, пляже, дома или на работе;

• тщательно мойте овощи и фрукты, желательно кипяченой водой, особенно если они предназначены для маленьких детей;

• приобретая продукт, обратите внимание на условия реализации и сроки годности;

• не приобретайте продукты сомнительного качества, не стесняйтесь спрашивать у продавца сертификат;

• молоко, творог, сметану, приобретенные у частных лиц, подвергайте термической обработке;

• не приобретайте с рук домашний квас, пирожные и другие продукты, которые нельзя подвергнуть термической обработке;



• все скоропортящиеся продукты храните в холодильнике;



* не заглатывайте воду при купании, особенно это касается детей;
  + не покупайте разрезанные арбузы и дыни.





*Педикулезом, или вшивостью* называют паразитарное заболевание,вызываемое тремя видамикровососущих насекомых – вшей (лобковая, платяная и головная).



Медики выделили основные **причины и места заражения педикулезом**:



* головная вошь передается только через прямой контакт. Заражение происходит исключительно при тесном контакте с больным ребенком. Чаще всего это случается в детском саду, летнем лагере, в школе или любом детском коллективе.
* использование чужих гигиенических принадлежностей (расческа, постельное белье, полотенце), шапка, заколка.
* стрижка в парикмахерской, в которой не соблюдаются нормы санитарии.
* общественная баня.
* транспорт. В час пик наблюдается множество пассажиров, тесно прижатых друг к другу.
* массовые купания в естественных и искусственных водоемах.



**Симптомы детского педикулеза:**



* + Зуд. Это самый главный признак, которым проявляется недуг. Изначально у ребенка наблюдается чесание головы в районе висков, затылка, за ушами.
  + Сыпь. Симптом проявляется после укусов через несколько дней. На голове появляются красные пятна.
  + Экскориации (расчесы). Длительно текущий недуг провоцирует постоянный усиленный зуд. Ребенок расчесывает определенные участки кожи. На этих местах образуются гнойные корочки.
  + Наличие гнид. Неопровержимым признаком вшей являются гниды на волосах. Визуально они напоминают маленькие пузырьки серебристого цвета, прикрепленные к волосу. Они немного напоминают перхоть. Но в отличие от перхоти приклеены к волосам и не стряхиваются с поверхности головы.

**Возможные осложнения:**

 инфицирование мест расчеса — стрептодермия, образование гнойников;  лимфаденит — воспаление лимфоузлов;  конъюнктивит;  сыпной тиф; блефарит; сепсис.

**Методы лечения:**

1. химический - обработка головы ребенка кремом, шампунем, аэрозолем, лосьоном от педикулеза. Рекомендуется применять тот препарат, который порекомендует педиатр. Главными критериями вашего выбора должны являться: наличие противопоказаний; допустимый возраст использования выбранного средства от вшей.
2. механический - вычесывание и ручное удаление личинок и насекомых. Процедура проводится при достаточном освещении очень тщательно.
3. комбинированный - предусматривает изначальную химическую обработку эффективным средством от вшей. Затем производится вычесывание и ручная выборка.

**Профилактика педикулеза:**

 прививайте ребенку культуру поведения с рождения. Каждый член семьи должен иметь личные предметы гигиены (полотенце, расческа и т.д.). Головной убор надевать можно только свой.

 после поездки (в санаторий, загородный лагерь) внимательно осматривайте голову на обнаружение педикулеза. В случае выявления принимайте немедленно меры и обезопасьте членов семьи от возможного заражения.

 одежду ребенка, его постельное белье рекомендуется выстирать при температуре, превышающей 60 градусов. Сушить белье лучше под лучами солнца на протяжении 2-3 дней.



* рекомендовано использовать масла, отпугивающие насекомых – розмарин, чайное дерево, мелисса, тимьян.

следует изолировать ребенка от контакта с другими людьми. Обязательно сообщите воспитателю, учителю об обнаруженном педикулезе. Необходимо проверить остальных ребят.





* + период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их.

Следует знать, что ***детей до*** ***5*** ***лет не рекомендуется кормить грибами и блюдами из*** ***них,*** даже если это всего лишь начинка в пирожках,блинчиках,пицце или сушеные грибочки длягрибного супа, так как детский организм не имеет достаточного количества ферментов для их переваривания. И уж тем более не следует предлагать детям маринованные или соленые грибы, помимо того, что они сами по себе являются тяжелой пищей, так еще и содержат большое количество уксуса, который вреден для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

**Признаки отравления:** тошнота,рвота,жажда,обильное потоотделение,слабость.Иногдапоявляются головокружение, бред, галлюцинации, редкий пульс, одышка, судороги. *Отравиться* можно и *съедобными грибами*,если они старые или долго пролежали.В старых илежалых грибах начинается процесс разложения, и появляются ядовитые продукты распада белков.

Помните, что употребление грибов домашнего консервирования, даже если они съедобные, может привести к возникновению тяжелого заболевания – ***ботулизма***. **Основными признаками** **ботулизма** являются головная боль,головокружение,сухость во рту,ухудшение зрения–туман идвоение, слабая реакция зрачков на свет, шаткая походка, веки опущены, движение конечностей затруднено, температура при этом нормальная.

**Первая помощь**

Если **ребенок** все же отравился приготовленными грибами: появились жалобы на боли в животе, головную боль, малыш стал вялым (даже если признаки отравления легкие, не выраженные),

* тем более, если есть подозрение на ботулизм, то стоит срочно обратиться к врачу: немедленно вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить пострадавшего в ближайшую детскую больницу. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

До прибытия врачей малышу необходимо оказать **первую помощь**. Прежде всего, нужно очистить желудок и кишечник ребенка от пищи. Для этого надо дать выпить пострадавшему холодной кипяченой воды (объем не должен превышать 200 мл за 1 раз и 1 литр в целом), после чего необходимо вызвать рвоту, раздражая чайной ложкой или пальцем корень языка и глотку. Эту процедуру повторяют несколько раз, до тех пор, пока рвотные массы не приобретут вид «чистой воды». После *промывания желудка* больному следует дать препараты-*сорбенты*, позволяющие



удалить токсины из кишечника (полифепан, смекта, энтеросгель, фильтрум) и сделать *очистительную клизму*, для чего используют кипяченую воду комнатной температуры. Объем вводимой жидкости в зависимости от возраста **ребенка**: 1 год – 200мл, 2–5 лет – 300 мл, 6–10 лет – 400–500 мл.



**Правила профилактики грибных отравлений**



1. Собирайте в лесу только те **грибы**, о которых вам точно известно, что они съедобные.
2. Не собирайте **грибы** вдоль автомобильных и железных дорог, т.к. они накапливают ядовитые вещества, делающие их непригодными для употребления.
3. Никогда не употребляйте в пищу перезрелые, червивые, прокисшие **грибы** или их части, так как по ним не всегда можно узнать, съедобный гриб или ложный, а также сложно установить, когда они были собраны.
4. Волнушки, грузди и другие **грибы**, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок.
5. Нельзя покупать и готовить смесь разных видов **грибов**, **грибы** без ножек, так как в грибное ассорти могут попасть **грибы** с млечным горьким соком, которые предварительно нужно вымачивать, и в этом случае грибное блюдо будет испорчено.
6. Нельзя покупать **грибы** на улице и у случайных лиц. На частных рынках **грибы**, скорее всего не проверяются, а на государственных разрешена торговля только выращиваемыми грибами, например шампиньонами.
7. Необходимо затаптывать или уничтожать грибницы в местах прогулок детей на территории детских садов, лесных и дачных участков.

