

Летние каникулы без травм

**ПАМЯТКА ДЛЯ
ШКОЛЬНИКОВ**





Привет, ребята!
Я хочу рассказать вам о том, как избежать травм и сохранить здоровье в период летнего отдыха.

Наиболее опасные ситуации, приводящие к травмам и заболеваниям возникают:

- при падении
- от солнечной активности
- при контакте с огнём и приборами нагревания
- от несчастных случаев на воде
- от укусов змей и насекомых
- при отравлении ягодами и грибами
- в дорожнотранспортных авариях



Самая частая причина травм – это **падения** с качелей, турников, деревьев, заборов, когда поскользнулся на мокрой траве, асфальте, или запинаешься при ходьбе и беге



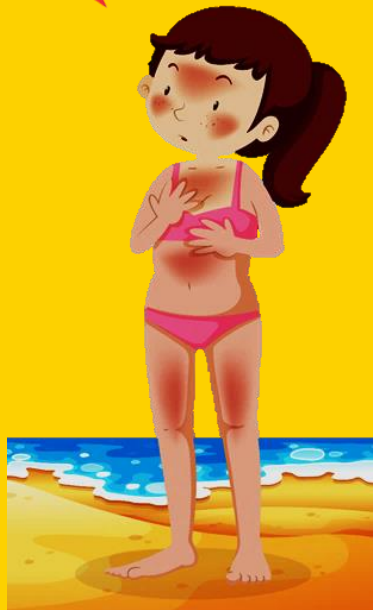
Внимание! Категорически запрещается!

- играть на стройках, чердаках, крышах, в заброшенных домах, на заросших пустырях
- забираться на деревья, привязывать веревки, раскачиваться (за зиму многие деревья отсыревают и прогнивают, оставаясь крепкими только с виду)
- вставать на подоконник открытого окна, опираться на москитные сетки (они легко вываливаются наружу)
- свешиваться с балконов, лестничных перил, кататься на них
- близко подходить к качели, раскачивать на большую высоту, вставать во время движения аттракциона, расстегивать страховочный ремень
- резко вставать на ноги при падении с качели (отползи в сторону, а после поднимайся, чтобы избежать удара сзади по спине, затылку)

Если после падения не можешь передвигаться, долго ощущаешь боль, суставы опухли и изменили форму – поставь в известность родителей и немедленно обратись в травмпункт по месту жительства!

Ожоги термические возникают от контакта с горячими поверхностями, горючими веществами, открытым огнем.

солнечные - от длительного солнечного воздействия (могут сопровождаться солнечным ударом).



Внимание! Соблюдай правила безопасности!

- избегай контакта с горючими веществами, открытым огнём и нагревательными приборами
- если обжегся охлади место ожога водой, аккуратно промокни чистой тканью, нанеси спрей «Алазоль» и перевяжи стерильным бинтом
- носи легкую светлую одежду из натуральных тканей, легко проветриваемый головной убор
- защищай глаза темными очками, с фильтрами, блокирующими солнечные лучи
- наноси на кожу солнцезащитный крем за 20–30 минут до выхода на улицу
- поддерживай в организме водный баланс: пей 2–3 литра в день обычной питьевой воды
- принимай солнечные ванны утром и вечером (самый опасный период с 11 до 16 часов)
- загорай в движении (5–6 минут в первый раз и 8–10 минут после образования загара)
- нанеси крем «Спасатель» на обгоревшую под солнцем **кожу**

Утопления происходят, когда купаются в запрещенных местах, ныряют на глубину, попадают в воронки, балуются на воде или переоценивают свои возможности, заплывая далеко от берега.



Соблюдайте правила поведения на воде:

- купайся только в разрешенных местах
- повремени с купанием на 45 - 60 мин. после еды и большой физической нагрузки
- входи в воду быстро и двигайся, время купания 30 - 40 мин
- выйдя на берег вытрись насухо, оденься и сделай несколько легких упражнений, чтобы согреться
- защищай голову шапочкой в солнечные дни
- почувствовав усталость, спокойно плыви к берегу
- ощутив озноб, слабость быстро выходи из воды и сообщи об этом взрослым
- при судорогах ущипни сведённую ногу, держись на воде и зови на помощь

Внимание! Категорически запрещается:

- прыгать в воду головой вниз, нырять с берега
- баловаться, дергать за ноги плавающих
- купаться в шторм, дождь, грозу
- входить в воду сразу после еды и интенсивной нагрузки
- купаться при недомогании и температуре выше 36,9°C

Укусы насекомых (пчёл, ос, шмелей, шершней, мошки) могут вызывать аллергические реакции.

Укусы ядовитых пауков вызывают токсическое воздействие.

Таёжные клещи могут быть переносчиками клещевого энцефалита, боррелиоза и пр. инфекций.



Собираясь на природу:

- наденьте светлую закрытую одежду с длинными рукавами и штанинами, головной убор и обуйтесь в сапоги, высокие кроссовки
- нанесите на тело и одежду вещества – репелленты, отпугивающих насекомых
- осматривайте друг друга каждые 15 минут
- снятого с одежды или тела клеща, необходимо сжечь, а руки вымыть

Внимание! Категорически запрещается!

- совать руки под камни и щели, ловить и брать в руки пауков
- посещать заброшенные дома, сараи, чердаки (там могут быть гнёзда ос, шершней)
- агрессивно отмахиваться от пчел и ос руками
- садиться и ложиться на траву
- самим вытаскивать клеща из раны

Первая помощь:

- при укусе осы, пчелы аккуратно удалите жало (если оно есть)
- промойте ранку спиртом или слабым раствором марганцовки
- наложите холод на место укуса
- если впился клещ подойдите к взрослым и срочно обратитесь в поликлинику или травмпункт

Укус змеи происходит по неосмотрительности или когда змею потревожили (наступили на неё).

Укус ядовитой змеи сразу же вызывает резкую, жгучую, нарастающую боль. Быстро образуется кровоподтек, отек, появляются красные полосы. Почти одновременно с этим возникают: сухость во рту, жажда, сонливость, рвота, понос.



Осторожность - лучший способ избежать змеиных укусов!

- наденьте плотные штаны, куртку с длинными рукавами, высокие кроссовки или сапоги
- в поиске грибов или ягод, раздвигайте траву и кусты палкой (потревоженная змея быстро уползет)

Внимание! Категорически запрещается:

- ходить по лесу босиком
- раздвигать траву и кустарники руками
- подходить близко к лежащей змее
- брать змею в руки, пытаться схватить за шею, убить

Если змея укусила, необходимо:

- поставить в известность взрослых и вызвать «Скорую помощь»
- до приезда врача перевязать рану, лечь на спину и поднять вверх укушенную конечность
- успокоиться и обильно пить (горячий чай или обычную воду)

Отравления наступают при вдыхании или контакте с ядовитыми веществами, через грязные руки во время еды, при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или растений, а также лекарств без назначения врача, алкоголя и наркотиков.



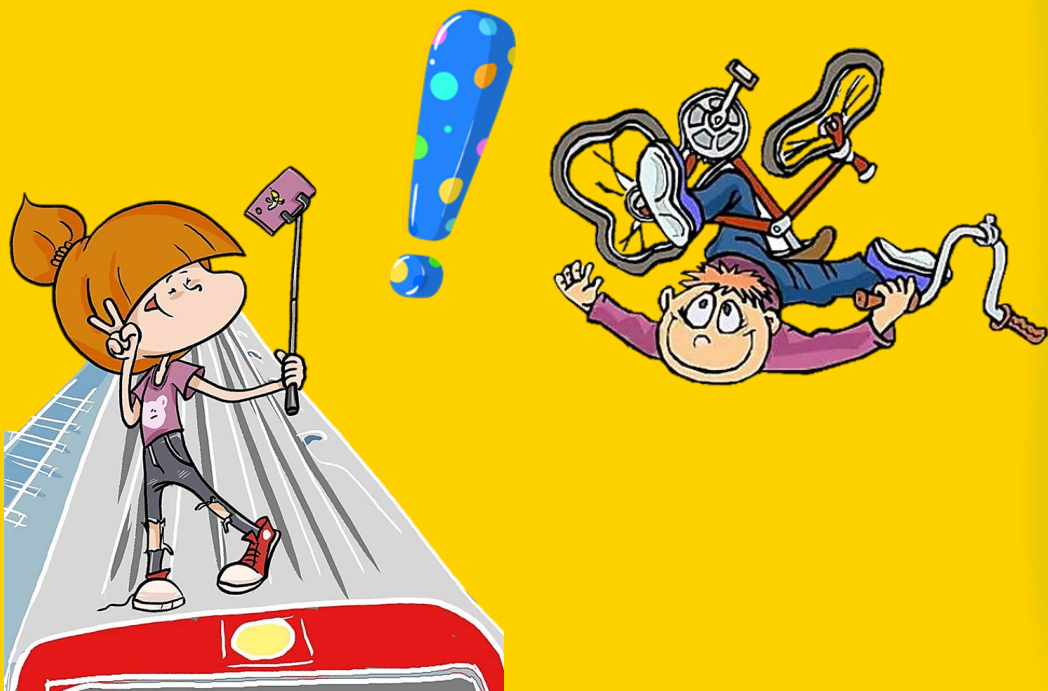
Тщательно мой руки:

- после посещения туалета
- после контакта с домашними животными, птицами
- перед едой
- после игр на улице
- перед тем, как вытаскивать из глаза соринку
- после контакта с деньгами
- перед тем, как обработать раны

Внимание! Категорически запрещается!

- брать в руки, вскрывать банки, бутылки, упаковки с химически активными веществами, порошками
- без разрешения взрослых принимать лекарства (капсулы, таблетки, порошки, капли), использовать мази, крема
- употреблять в пищу невымытые овощи, фрукты, ягоды, зелень
- собирать и есть незнакомые грибы и ягоды
- заваривать в чай неизвестные травы
- курить, употреблять алкоголь и наркотики

Дорога – зона повышенной опасности. **Транспортные аварии** с участием велосипедистов, катающихся на самокатах и роликах, а также трейнсёрферов (экстремалов, которые ездят на крышах поездов, электричек и между вагонами) – частое явление



Важно знать и соблюдать правила дорожного движения!

- ходить только по тротуарам или пешеходным дорожкам (если их нет – по обочине, навстречу движущемуся транспорту)
- научиться безопасному поведению при езде на мотороллере, велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтборде
- использовать шлемы и пр. средства защиты
- ожидать общественный транспорт на остановках
- переходить проезжую часть (в установленных местах, на зеленый сигнал светофора, в отсутствие транспортных средств), ведя велосипед или самокат вручную

Внимание! Категорически запрещается:

- выходить из машины, стоящей на светофоре или в пробке
- играть на железнодорожных путях
- стоять на подножках транспорта, высовываться из окон
- прицепляться к машинам, общественному транспорту, ездить на крышах поездов, электричек, между вагонами