

# Безопасное лето

Вот и наступило долгожданное лето! Дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес и на водоемы.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребёнка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.



## **Общие правила безопасности детей на летних каникулах:**

для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара;

приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;

мойте овощи и фрукты перед употреблением;

обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль;

расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, кататься на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании;

важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период;

не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых;

соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания;

кататься на велосипеде или роликах необходимо в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках.

## **Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в летний период.**

Острые кишечные инфекции – инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия и др.).

Основные причины:

Теплое время года способствует размножению с огромной скоростью болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

Летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Летом дети много времени проводят на улице, и надо помнить, что еда чистыми руками – обязательное правило.

Летом и дети, и взрослые любят поплавать в открытых водоемах. В воде микроорганизмы длительное время сохраняют жизнедеятельность (до нескольких месяцев).

Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно придерживаться простых рекомендаций, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя от болезней, связанных с продуктами питания:

Тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке. В таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов.

Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильниках до их реализации или термической обработки, обязательно соблюдая сроки годности и температуру хранения.

Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

С момента приготовления до использования первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 3-х часов.

Любые фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением обязательно тщательно моют водой.

Помощник врача-гигиениста

К.М.Шершень