

## Уважаемые родители!

**Сегодня наш разговор пойдёт о безопасности детей в зимний период.**

Зимние месяцы - наиболее любимое время отдыха для детей и родителей.

Многие отправляются с детьми для развлечения на крутые снежные склоны. Любимое зимнее развлечение детей (а подчас и взрослых) – катание с гор. Это занятие, приносящее массу удовольствий, к сожалению, часто приводит к травмам разной степени тяжести.

- Мороз и солнце, день чудесный! Самое время усадить ребенка на санки, найти хорошую горку и кататься «до упаду». Только родителям не следует забывать, что такой, казалось бы, безобидный зимний «транспорт», как некоторые родители считают, может быть опасен для здоровья малыша.

Детские санки — не автомобиль, и ДТП им не угрожает. Но и на ледяной горке опасностей хватает. Бывает, что санки переворачиваются, ломаются, наезжают на соседа или «таранят» ближайшее дерево. По свидетельству травматологов, самыми распространенными травмами у детей, катающихся на санках, являются сотрясения мозга, а также рваные раны мышц голени, бедра и ягодиц. В лучшем случае, ваш малыш рискует отделаться ушибами или легким испугом.

- **Первое**, что поможет детишкам обеспечить безопасное катание, это правильный выбор зимнего транспорта. Всегда учитывайте возраст малыша. Для тех, кто пока не ходит своими ножками, подойдут пластиковые или деревянные санки со съёмной спинкой и ручкой-толкателем, чтобы везти ребенка перед собой, как в коляске. Есть модели, конструкция которых позволяет менять положение маленького пассажира лицом или спинкой вперед, что очень удобно в ветреную и снежную погоду. Еще нужно учесть, что для детишек первого года жизни понадобятся ремни безопасности, а также не помешают приподнятое сиденье или подножка, чтобы ножкам было удобнее. А для тепла и уюта

незаменим специальный матрасик. И запомните, санки должны быть легкими, невысокими, прочными и устойчивыми. Последнее проверить легко: чем они ниже и чем больше расстояние между полозьями, тем меньше вероятности, что они перевернутся.

- **Прежде чем посадить ребенка на санки** и отправить его с горы вниз, проведите тщательную «инспекцию» склона горы на предмет резких поворотов, гвоздей, камней и железок, торчащих из-под снега, а также убедитесь, что на снегу нет проталин - то есть, не проглядывает голая земля. Наехав на нее, ваш ребенок просто «катапультируется», и хорошо, если рядом не будет других детей. Спуститесь с горы и посмотрите, не выходит ли дорога на проезжую часть или на водоем, где лёд не слишком крепкий. Существует риск, что потеряв управление, ребенок в азарте за считанные секунды выскочит на опасную территорию. Малышам, которым не исполнилось четырех лет, на шумной и многолюдной горке не место. Выбирайте небольшой пологий склон, где катаются дети его возраста.

- Если один ребенок еще не скатился с горки, а второй уже отправляется ему вслед, столкновение неминуемо, а это уже может привести к травме – тем более, если речь идет о маленьком ребенке, который не в состоянии сам остановить санки.

- Если вы видите, что взрослых на горке нет и катаются только дети, берите руководство в свои руки и попробуйте установить очередность и интервалы спусков, чтобы дети не наезжали друг на друга (игра в регулировщика) .

Научите ребенка подниматься на горку в стороне от того места, где с нее скатываются остальные дети.

И помните: санки, ледянки, снегокаты, попав на пригорочек или участок со льдом, иногда меняют заданную траекторию и, если поблизости есть дерево, вполне могут въехать в него. Особое внимание обратите на то, чтобы конец горки не выходил на проезжую часть дороги.

- Катание на коньках – несомненно, полезное для здоровья ребёнка занятие.

- Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.

- Другая существенная опасность при катании на коньках – провалиться под лёд или в полынью.

- Конечно, это касается тех случаев, когда каток устроен на льду замерзшей реки или пруда. Каким бы прочным ни был лед, всегда существует опасность провалиться. В озерах, прудах и, тем более, реках, бывают подводные течения, иногда в них сливают сточные воды, из-за чего температура воды повышается и лед подтаивает. К тому же вы не знаете, где рыбаку взбрело в голову просверлить лунку. Особенно опасно ходить по льду в период оттепели, в начале и конце зимы.

## **Как обеспечить безопасность ребенка в зимнее время?**



Заботиться о ребенке зимой еще сложнее, но это не значит, что вы и ваш малыш должны просидеть дома до весны.

## На улице холодно!

Когда наступает холодное время года, новые опасности поджидают вашего ребенка, которого нужно оберегать от холода. Попробуйте следовать нашим советам, чтобы защитить ребенка от непогоды, микробов и болезней в зимний период.

### Зимняя проблема: на улице холод

Несмотря на то, что может сказать ваша мама, с ребенком можно гулять в холодную погоду, при условии, что на улице не арктический мороз, и вы не будете гулять весь день напролет. Однако, дети до двух лет более восприимчивы к гипотермии и обморожению, поэтому будьте осторожны. Если вы сомневаетесь, то лучше останьтесь дома, особенно если ребенку еще нет 6 месяцев. Маленькие дети еще не могут регулировать температуру тела и быстрее теряют тепло.

Если вы все-таки решились погулять, то оденьте малыша в несколько слоев одежды. Дети от года должны носить столько же одежды, сколько и вы, а детям младше года нужно добавлять один слой. Шапка – обязательный атрибут, а также позаботьтесь о защите пальцев на ручках и ножках ребенка. Когда он начнет ходить, ему понадобятся водостойкие ботинки. **Берегитесь:** если губы ребенка посинели, нос, кончики пальцев или уши побледнели, то ребенку уже слишком холодно. Ему может быть и слишком жарко, если его шея сзади горячая или вспотевшая на ощупь, щеки горят, или если на его груди или животе появилась сыпь. Будьте внимательны, если ребенок начал капризничать или наоборот ведет себя вяло.

### Зимняя проблема: кожа ребенка сухая и чешется

Низкая температура может высушить кожу ребенка – последнее, что ему нужно, если у него, как у примерно 10% детей,

есть экзема. Некоторые предосторожности помогут избежать неприятностей. Ограничьте время купания до 10 минут, при этом вода должна быть чуть теплой. Мыло может вызвать раздражение, поэтому используйте мягкий гипоаллергенный гель без красителей и ароматизаторов. После купания промокните ребенка сухим полотенцем, а затем смажьте его кожу гипоаллергенным лосьоном или кремом.

Перед выходом на улицу смажьте лицо и губы ребенка смягчающим средством, не содержащим ароматизаторов, чтобы защитить его от обветривания. Если кожа ребенка все еще красная и сухая, несмотря на все ваши усилия, проконсультируйтесь с педиатром, который может прописать крем, усиливающий защитные функции кожи или крем с кортизоном.

### **Зимняя проблема: микробы повсюду**

Зима – самое время для вирусных заболеваний, а ваш малыш, у которого иммунная система еще не развита – легкая мишень. Кроме своевременной вакцинации, лучший способ защитить ребенка от болезней – свести к минимуму количество ситуаций, когда ребенок может заболеть. Тщательно и часто мойте руки с мылом в теплой воде не менее 20 секунд, затем хорошенько их сполосните. При крайней необходимости можно использовать дезинфицирующее средство на основе спирта (ищите такое, которое на 60-95% состоит из изопропанола или этилового спирта), но это не так эффективно, как мытье с мылом. Дезинфицирующее средство может быть токсичным, поэтому не мажьте им руки ребенка и храните его в недоступном для малыша месте.

Так как общественные места просто кишат вирусами, то постарайтесь не ходить в такие места с ребенком, пока ему не исполнится хотя бы 8 недель. Если вам нужно сбегать в магазин или вы не можете пропустить вечеринку подруги, то держитесь подальше от людей с симптомами простуды. Дважды подумайте, прежде чем позволить знакомым дотрагиваться до вашего малыша, но если это неизбежно, попросите их помыть руки. Кормите ребенка грудью как можно дольше, это еще один способ

снизить риск заболеть. В грудном молоке содержатся антитела, которые помогают ребенку бороться с болезнями.

Дети, родившиеся зимой, действительно нуждаются в более тщательной заботе, но это дает вам преимущество: у вас есть великолепный повод остаться дома - кто-то совсем маленький, чтобы ухаживать за ним, пока за окном идет снег, и несколько месяцев, чтобы привести себя в порядок перед купальным сезоном.

Грипп для детей младше 5 лет – это не просто неудобство; он может привести к серьезным осложнениям, таким как пневмония. Поэтому прививка от гриппа, которая снижает риск заболеть на 66%, - самая настоящая необходимость для ребенка от шести месяцев. Так как ребенку младше 6 месяцев нельзя ставить прививку, то все, кто находятся с ним в близком контакте (родители, дедушки и бабушки, братья и сестры, а также няни) должны быть в обязательном порядке привиты от гриппа. Суть вакцинации семьи в том, чтобы создать так называемый «племенной иммунитет»: все окружающие ребенка будут защищены, а соответственно и он.

### **Если ребенок заболел**

*Как определить, болен ли ваш ребенок простудой или гриппом, и что можно сделать, чтобы помочь ему поправиться?*

Если ваш ребенок начал чихать, кашлять, отказываться от еды или много капризничать, то измерьте его температуру (лучше ректально). Если ребенку еще нет трех месяцев, а температура держится на отметке 37.9 или выше, то, как можно скорее покажите малыша врачу, чтобы исключить возможность бактериальной инфекции или другого серьезного заболевания. Немедленно звоните лечащему врачу, если у ребенка, которому от 3 до 6 месяцев, температура 38.3, и при температуре 38.8 у ребенка постарше. Обязательно свяжитесь с врачом, если малышу, независимо от возраста, сложно дышать, он много и долго капризничает, сонный или вялый.

Симптомы гриппа и простуды похожи. Если у ребенка простуда, то он чихает, у него заложен нос, характерны сухой

кашель и повышенная температура. У гриппа более сильные и серьезные симптомы – средний или сильный жар, головная боль, озноб, воспаленное горло, кашель, заложенный нос, боль в мышцах и рвота. Подозреваете, что у ребенка грипп? Покажите его врачу, который его обследует и, если ребенок очень болен или у него развиваются осложнения, пропишет противовирусное лекарство, чтобы облегчить протекание болезни.

Прочистите заложенный нос ребенка с помощью солевых капель и назального аспиратора. Увлажнитель воздуха тоже может помочь размягчить мокроту в носу и облегчить кашель ребенка. Вы можете включить горячий душ так, чтобы шел пар и посидеть в ванной комнате с вашим маленьким пациентом. Еще один способ устранить мокроту из груди: положите ребенка себе на колени лицом вниз и несильно постукивайте по спине ладонью, сложенной в виде чашки.