

4. НАПИТКИ И ЕДА



Как оказать первую помощь при желудочном расстройстве и отравлении

1. Если ребенок жалуется на боль в животе, дайте ему много жидкости, сорбент или спазмолитик.
2. Если у ребенка рвота, отведите его в помещение, уложите на кровать, поверните голову набок и вызовите скорую помощь.

Что рассказать детям

1. Почему надо есть больше свежих овощей, фруктов и ягод, больше пить воды. Почему опасно пить сырую воду.
2. Почему нельзя есть немытые овощи, ягоды и фрукты и с признаками порчи.
3. Как правильно мыть руки и когда необходимо это делать

Как избежать

- Увеличить калорийность завтрака.
- Поменять местами обед и полдник.
- Сократить количество жирной и сладкой еды.
- Не заставлять ребенка есть.
- Не давать взрослую минеральную воду, газированные напитки, сырую воду.
- Тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды.
- Следить за чистотой детских рук.

Экстренные вызовы

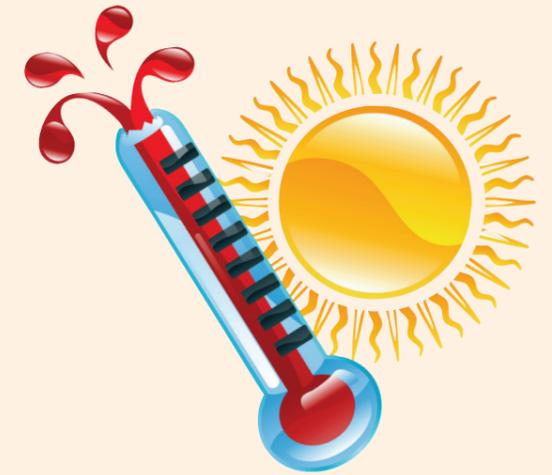
Можно позвонить, даже если номер заблокирован или на мобильном телефоне отрицательный баланс. Номер 112 можно набрать даже без сим-карты

Экстренные службы	Вызов со стационарного телефона и оператора «Теле2»	Вызов с мобильного телефона	
		МТС, «Мегафон»	«Билайн»
Спасатели	112		
Пожарные	01	010	001
Полиция	02	020	002
Скорая помощь	03	030	003
Ребенок в опасности	123		

1. ЖАРА

Как оказать первую помощь при солнечном и тепловом ударе

1. Переместить в прохладное место.
2. Смочить тело компрессами.
3. Намочить обожженные участки прохладной, но нехолодной водой.
4. Смазать мазью.
5. Если высокая температура, рвота и головная боль, вызвать скорую помощь.



Как оказать первую помощь при солнечном ожоге

1. Быстро отвести или перенести ребенка в темное прохладное место.
2. Смочить поврежденные участки прохладной, но не холодной водой.
3. На плечи положить компресс из смоченного прохладной водой полотенца.
4. Обработать ожог специальными средствами.

Как избежать

- Не гулять при температуре выше 30 °С.
- Гулять до 11:00 и после 16:00 в тени.
- Надевать детям светлую одежду из хлопка и головной убор.
- Использовать солнцезащитные кремы.

Что рассказать детям

1. Нельзя выходить под прямые солнечные лучи.
2. Где находится вода и как ее пить.
3. Нельзя снимать головной убор.

2. ВОДОЕМ



Как оказать первую помощь при переохлаждении

1. Вывести ребенка из воды.
2. Переодеть в сухие плавки.
3. Растереть полотенцем.
4. Попросить ребенка побегать и попрыгать.

Как избежать

- Не спускать с детей глаз и не смотреть постоянно в смартфон.
- Не отвлекаться на разговоры с другими воспитателями.
- Организовать купание не раньше чем через полтора часа после еды.
- При температуре воды 18–19 °С и температуре воздуха около 25 °С дети могут находиться в воде не более 10 минут.
- Не разрешать купаться после перегрева на солнце или сильного охлаждения до образования гусиной кожи.
- Если ребенок использует плавательные средства, разрешать ему купаться только около берега.
- Не допускать детских шалостей на воде.

Что рассказать детям

1. Нельзя самостоятельно без взрослых купаться.
2. Нельзя шалить в воде.
3. Нельзя пить воду из водоема.
4. Необходимо соблюдать чистоту, не засорять водоем, не оставлять мусор на берегу.
5. Почему важно научиться плавать.

3. НАСЕКОМЫЕ

Как оказать первую помощь, если укусила оса, пчела

1. Удалить жало.
2. Дать обезболивающее средство.
3. Дать много воды.
4. Следить за состоянием ребенка не менее чем полчаса после укуса.
5. При укусе в язык, гортань, полость рта вызвать скорую помощь.



Как оказать первую помощь, если укусил клещ

1. Обратиться в травмпункт.
2. Если нельзя – вынуть клеща пинцетом.
3. Поместить насекомое в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой, закрыть флакон плотной крышкой и хранить его в холодильнике до отправки в лабораторию.

Как оказать первую помощь, если укусил муравей или комар

1. Смазать место укуса.
2. Дать антигистаминный препарат.

Как избежать

- Постоянно осматривать детей.
- Не оставлять открытые участки тела во время прогулок.
- Не разрешать детям садиться или ложиться на траву без подстилки.
- Гулять в головном уборе.
- Нанести на одежду детей, но не на кожу специальные репелленты.
- Посоветовать родителям привить детей.

Что рассказать детям

1. О насекомых, которые распространены в вашей местности, в чем их польза и вред для человека.
2. О правилах защиты от их укусов.
3. Нельзя расчесывать место укуса.
4. Нельзя отмахиваться от насекомых, убегать от них.
5. Почему нельзя разорять муравейники.