

Безопасное детство в летний период времени

Презентация для родителей



Летние каникулы – замечательная пора, в том числе для формирования полезных навыков, привычек



Какие опасности могут подстерегать в летний период



Острые кишечные инфекции

- Это группа инфекций, поражающих желудочно-кишечный тракт, вызываемых бактериями, вирусами, простейшими и другими микроорганизмами
- **Пути передачи:** пищевой, водный, контактно-бытовой

Как защититься?

- Соблюдение правил личной гигиены
- Не купаться в запрещенных местах, в грязных водоемах
- Употреблять только кипяченую или бутилированную воду
- Не употреблять грязные овощи, фрукты, ягоды
- Уборка помещений
- Если заболел – обратиться к врачу, на время лечения не посещать школу и детский сад



Травмы

- Занозы
- Растяжения
- Боли в мышцах
- Ссадины
- Вывихи, переломы



Кататравмы (падение с высоты)

У Вашего ангела нет крыльев

Оставлять окна
открытыми – опасно



**Лучший способ предотвратить несчастный
случай с участием несовершеннолетнего –
постоянный контроль!!!**



Тепловой удар

- Это состояние, которое наступает вследствие нарушения водно-солевого обмена в организме при длительном нахождении в условиях повышенной температуры воздуха и может привести к серьезным последствиям
- Симптомы: слабость, головная боль, головокружение, краснота кожи, возможна рвота, потеря сознания, судороги



Как избежать теплового удара



Достаточный питьевой режим



Нахождение у водоема, на природе



Принимать водные процедуры, душ, купаться



Головной убор, легкая одежда из натуральных тканей светлых оттенков



Не злоупотреблять косметикой



Не употреблять жирную пищу



Избегать перегрева в автомобиле, транспорте



Не употреблять алкоголь!



Как вести себя в жару



Хорошо

- Фрукты/овоци
- Головной убор
- Питьевая вода
- Нахождение в тени (тенты, зонты)
- Нахождение у водоема, на природе

Плохо

- Жирная пища
- Алкоголь
- Крепкий чай, кофе
- Кондиционер (осторожно!)





Чем опасны грызуны?

- Переносчики опасных заболеваний, прежде всего ГЛПС
- Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом – это вирусное заболевание, проявляющееся геморрагическим синдромом и специфическим поражением почек
- Проявления: высокая температура до 40, головная боль, геморрагическая сыпь, боль с пояснице, рвота
- Заражение при вдыхании мышиних экскрементов

Чем опасны клещи?

- Переносят клещевой вирусный энцефалит и клещевой боррелиоз (болезнь Лайма)
- КЭ – природно-очаговая вирусная инфекция, характеризующаяся лихорадкой, интоксикацией и поражением серого вещества головного мозга
- ИКБ – природно-очаговая трансмиссивная инфекция, характеризующаяся различной симптоматикой с поражением кожи, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, сердечно-сосудистой системы

Чем опасны животные?

- Переносчики бешенства



Как избежать отравления?

Не употреблять неизвестные грибы, ягоды, растения

Перед употреблением мыть!

Соблюдать сроки и правила хранения продуктов

Не употреблять воду из неизвестных источников

Мыть руки перед едой и после посещения туалета

При приготовлении шашлыка следить за готовностью блюд

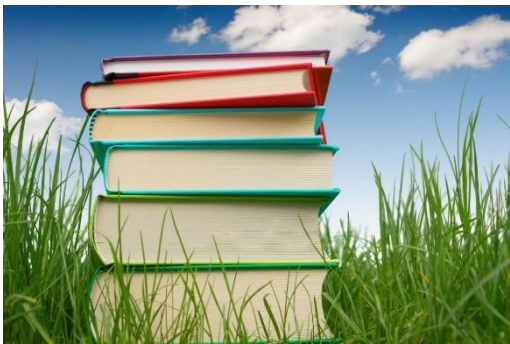
Не употреблять неизвестные напитки, в том числе «собственного» производства



Загар/купание



Из чего складывается здоровый образ жизни?



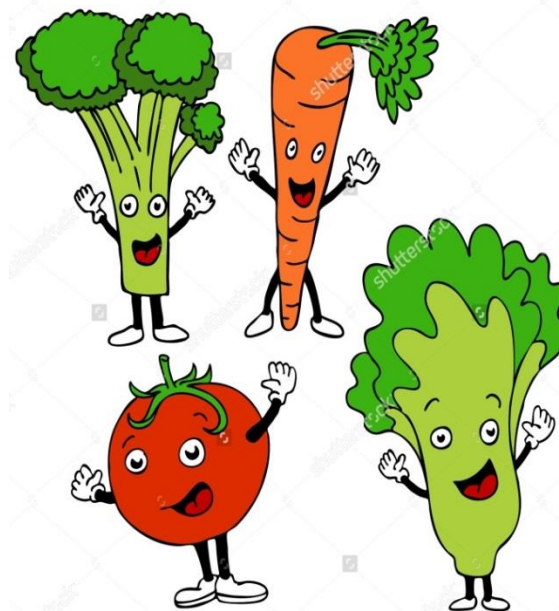
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Энергетическое равновесие

Сбалансированность питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы)

Правильный режим

Правильная кулинарная обработка



Физическая активность

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЕЖЕДНЕВНОЙ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПРИБЛИЖЕНИЕ К СПОРТУ

СПОРТ КАК ХОББИ

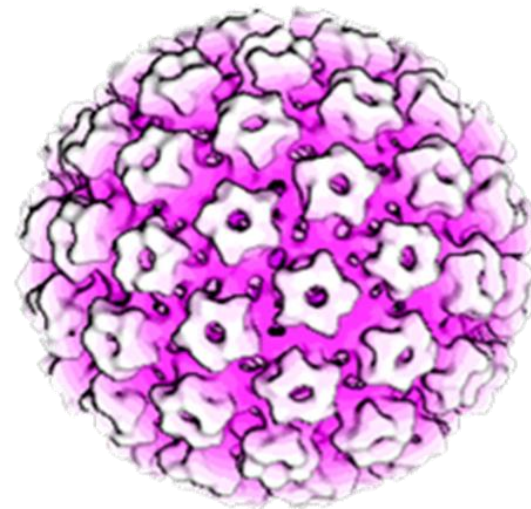
ВОВЛЕЧЕНИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

ВЫЯВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ, СКЛОННОСТЕЙ И
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ



Вакцинопрофилактика

Приверженность
вакцинопрофилактике



Повышение стрессоустойчивости

Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц

Взвешивайте целесообразность действий и поступков

Относитесь к другим как к себе

Ставьте реальные цели

Верьте в себя!

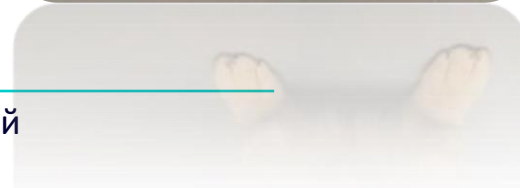
Учитесь планировать дела

Не забывайте об отдыхе!

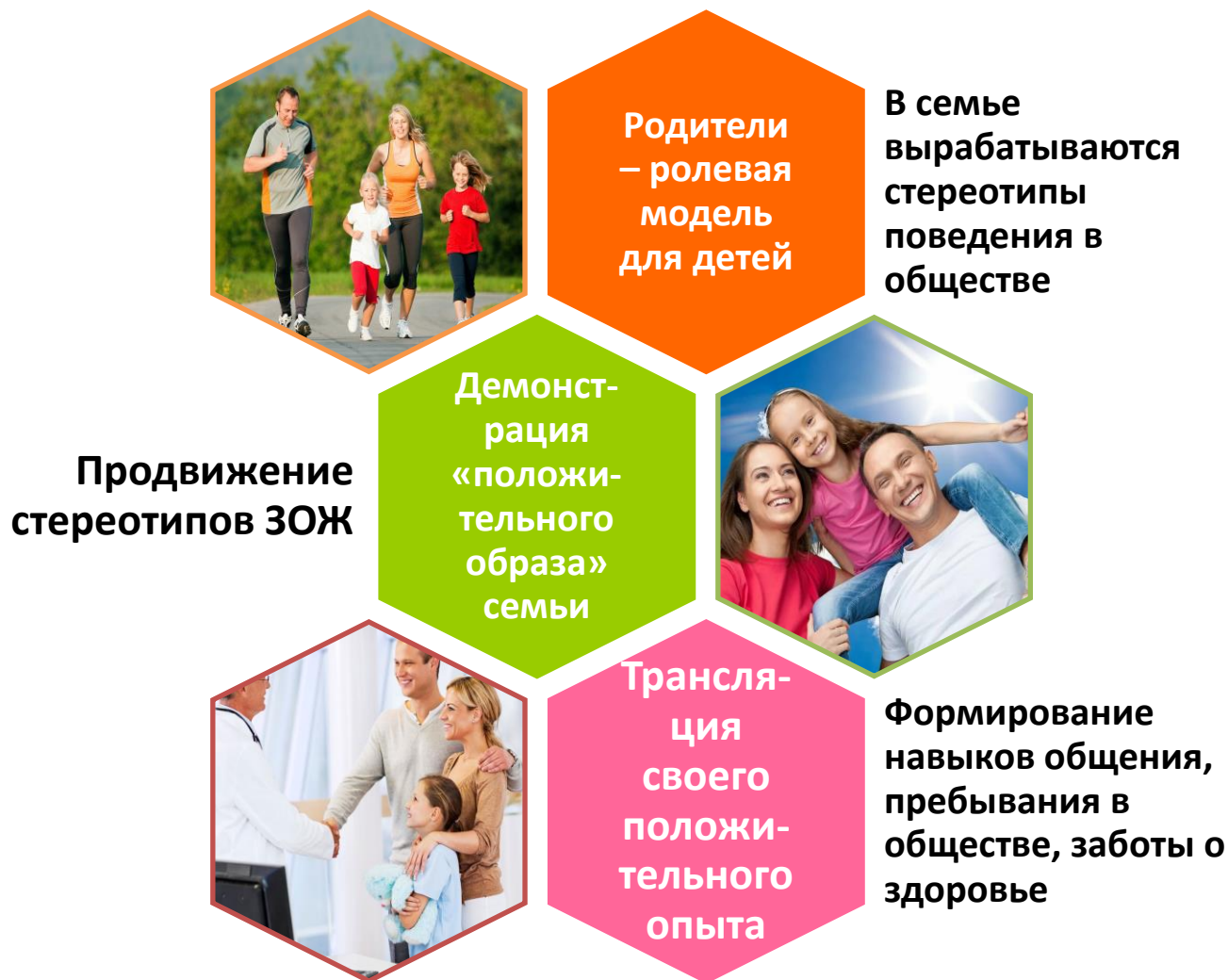
Цените радость подлинной простоты

Не откладывайте на потом «особенно неприятные дела»

Берите пример с солнечных часов: ведите счет лишь радостных дней



Роль семьи



Спасибо за
внимание!

www.budzdorovperm.ru

Эл. почта

medprof2004@mail.ru

+7(342)236-47-47

