

# АПТЕЧКА



## Что должно быть в домашней аптечке:

1. Жаропонижающие средства;
2. Антигистаминные препараты;
3. Перекись водорода (в виде стандартного раствора малой концентрации используется в качестве кровоостанавливающего средства после нетяжелых травм - порезов, царапин);
4. Раствор бриллиантовой зелени (применяется для поверхностной обработки кожи или расчесов после укусов комаров);
5. Смекта (пригодится при кишечных расстройствах);
6. Крем-бальзам «Спасатель»;
7. Медицинские бинты;
8. Вата;
9. Набор пластырей различного размера;
10. Ножницы.



Лето богато детскими травмами и отравлениями. Детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, высокие лестницы и автотрассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям надо все время быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра.



## НАПОМНИМ:

Номер единой службы спасения - **112**

Наш адрес:

628680, Ханты - Мансийский автономный округ  
– Югра, г. Мегион, ул. А. М. Кузьмина, 40,  
кабинет № 7

Телефон/факс: 8 (34643) 4-37-18

E-mail: [Megekson@admhmao.ru](mailto:Megekson@admhmao.ru)

Составитель: специалист по социальной работе  
Болобаева Мария Сергеевна



Бюджетное учреждение Ханты -  
Мансийского автономного округа —  
Югры «Мегионский комплексный  
центр социального обслуживания  
населения»

Отделение психологической помощи гражданам

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



Мегион  
2020

## ОЖОГ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

- Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку головной убор. Летом повышается риск солнечных ударов. Будьте предельно внимательны, если рядом находится маленький ребенок.
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц. Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
- Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
- На жаре дети должны много пить.
- Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.

## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ



С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных «кусачих» насекомых.

Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих «агрессоров» на протяжении нескольких часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо, прежде всего, защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать рубашку с длинными рукавами, брюки.

## ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Даже обычные для ребенка продукты питания в **жаркое время года** быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

### Как избежать пищевого отравления:

1. Мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи.
2. Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
3. Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
4. Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше 15 минут.