**Детский травматизм в летний период**

В период летнего отдыха у детей и подростков значительно увеличивается объем свободного времени. При нахождении несовершеннолетних без присмотра взрослых резко возрастают риски несчастных случаев, приводящих к травмам, увечьям, и даже детской смертности от внешних причин.

Настоящие рекомендации разработаны федеральным государственным бюджетным научным учреждением "Центр защиты прав и интересов детей" на основе материалов, представленных Министерством здравоохранения Российской Федерации.

**Наиболее распространенные несчастные случаи**

Медицинские эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к выводу - в настоящее время в большинстве цивилизованных стран дети больше страдают в результате несчастных случаев, чем от всех болезней вместе взятых. Задача родителей сделать все возможное, чтобы максимально обезопасить своего ребенка от несчастного случая. Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:

* ожоги;
* падения с высоты;
* утопления;
* отравления;
* поражения электрическим током;
* дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а также роллинг (катание на роликах).

На основании статистических данных, полученных из баз данных Всемирной организации здравоохранения, можно утверждать, что причинами несчастных случаев в детском возрасте чаще всего являются:

* отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп;
* неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом.

**Рекомендации по предупреждению несчастных случаев**

Для предупреждения несчастных случаев необходимо помнить о причинах, приводящих к ним, а также действиях, обеспечивающих их предупреждение, предотвращение.

**Ожоги**

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а также в результате длительного пребывания на солнце (такие ожоги могут сопровождаться солнечным или тепловым ударом). Для предупреждения ожогов:

* ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
* запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

* защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна;
* защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазонов A и B;
* избегать пребывания на открытых пространствах, под воздействием прямых солнечных лучей (солнце наиболее активно и опасно в период с 12 до 16 часов);
* нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25 - 30 единиц) за 20 - 30 минут до выхода на улицу;
* находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5 - 6 минут и 8 - 10 минут после образования загара;
* принимать солнечные ванны не чаще 2 - 3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
* избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
* не находиться долгое время на солнце (даже под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15 - 20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
* загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы;
* приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе на море, пить не меньше 2 - 3 литров в день;
* протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;
* научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

**Падение с высоты**

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях. Для предупреждения падения с высоты необходимо:

* запретить детям играть в опасных местах; - не оставлять детей без присмотра на высоте;
* объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями, необходимость соблюдения всех правил безопасности, в том числе не вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п., а также использования всех страховочных приспособлений;
* обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах; объяснить, что москитные сетки не защищают от падений

**Отравление**

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений. Для предупреждения отравления необходимо:

* хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
* давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста;
* не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

**Поражение электрическим током**

Поражение электрическим током чаще всего наступает при нахождении детей в запрещенных местах (на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.). Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

* запретить детям играть в опасных местах;
* объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

**Утопление**

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать. Для предупреждения утопления необходимо:

* не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
* разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
* обеспечить его защитными средствами в случае, если ребенок не умеет плавать;
* напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

**Роллинговый травматизм**

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках. Нередко приводит к тяжелейшим повреждениям опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью. Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

* выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;
* научить ребенка стоять и перемещаться на роликах. Для этого можно подвести его к перилам, поставить между двух стульев. Важно проследить за правильной постановкой голеностопного сустава;
* научить способам торможения. Если не можете этого сделать сами - пригласите опытного роллера;
* обязательно приобрести наколенники, налокотники, напульсники и шлем - это предупредит основные травмы; требуйте их использования ребенком;
* научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;
* запретить кататься вблизи проезжей части;
* научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

**Дорожно-транспортный травматизм**

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле. Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

* соблюдать неукоснительно самим, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;
* научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств). Самая опасная машина - стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100, попавших в дорожное происшествие, попадают под колеса другой машины;
* использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;
* научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьезный риск представляет нарушение правил поведения на железной дороге. Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

* не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей; - запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
* учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах;
* соблюдать самим и требовать от детей соблюдения правил проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах.

**Родители должны помнить, что соблюдение правил безопасности во всех ситуациях - это средство спасения жизни и здоровья ребенка!**