

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Луганської області**



Безпека дітей влітку (порадник для батьків)



2024

Порадник для батьків «Безпека дітей влітку» створений для розповсюдження серед населення з метою інформування про засоби запобігання найбільш поширеним надзвичайним ситуаціям і подіям, що загрожують життю і здоров'ю дітей.

Олешко Ф.П.,

заступник начальника (з навчально-виробничної роботи) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

Нетребенко А.Ю.,

методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

Єфімова О.В.,

методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області.

Зміст

Вступ.....	3
Вибухонебезпечні, підозрілі та незнайомі предмети.....	4
Як вчити дітей захисту від ворожих мін і розтяжок.....	4
Небезпечні пустощі з вогнем.....	6
Лісові пожежі.....	7
Степові пожежі.....	8
Блискавка.....	9
Що робити під час шторму, урагану чи смерчу.....	10
Дитина сама вдома.....	12
Безпека дітей на дорозі.....	13
Діти в автомобілі.....	15
Правила електробезпеки для дітей під час літніх канікул.....	17
Отруєння медикаментами: як уберегти дитину.....	18
Безпека дитини на дачі.....	19
Що робити, якщо дитина торкнулася отруйної рослини?	21
Як відпочивати на водоймах безпечно?	22
Правила купання у басейні.....	22
Попередження сонячного і теплового удару.....	24
Небезпека відкритих вікон: як вберегти дитину.....	26
Правила поведінки з незнайомцями.....	27
Що робити, якщо зникла дитина.....	28
Використані джерела.....	30

Вступ

Оскільки чергові канікули українських дітей відбуваються в умовах воєнного часу, варто повторити основні правила безпеки й детально обговорити нові.

Завдання батьків - навчити дітей розпізнавати ризики і небезпеки та вміти їм запобігати. При цьому кожен дорослий має дотримуватись певних принципів:

- по-перше, батьки мають бути прикладом для дитини і самі дотримуватися правил безпеки. Якщо вони не реагують на сигнал повітряної тривоги, відкривають двері, не запитуючи «Хто там?» і не дивлячись у вічко, перебігають дорогу на червоне світло, дитина робитиме так само;

- по-друге, дітям потрібно знати номери телефонів, за якими вони можуть миттєво викликати допомогу. Наприклад: телефони батьків, всіх інших значимих родичів, перевірених сусідів, знайомих, а також короткі номери телефонів екстрених служб;

- по-третє, при дитині (у кишені, рюкзаку або у вигляді нашивки на одяг) завжди має бути інформація про неї: ім'я та прізвище, вік, домашня адреса, телефони близьких родичів.

Не залишайте маленьких дітей без нагляду! Незалежно від сезону, дітей необхідно наглядати та бути з ними поруч!

Завжди приділяйте питанням безпеки першочергову увагу!

Вибухонебезпечні, підозрілі та незнайомі предмети

Небезпека зіткнення з вибухонебезпечними предметами, на жаль, є дуже актуальною під час війни в Україні та буде залишатися реальною ще довгі десятиріччя після її закінчення.

Тому постійно нагадуйте дітям правила дій при зіткненні з підозрілими предметами:

- Уважно дивися під ноги та навколо себе!
- Побачивши боєприпаси, їхні уламки, військову техніку, не підходь до них!
- Не наближайся до покинутих підозрілих предметів (валізи, пакети, телефони, запальнички, дитячі іграшки тощо)!

НЕ МОЖНА:

- наближатися до предмета;
 - пересувати його або брати до рук;
 - розряджати, кидати, вдаряти по ньому;
 - розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
 - приносити предмет додому.
- оскільки під вибухівку вороги можуть маскувати будь-які предмети (м'які іграшки, ручки, мобільні телефони тощо), до них теж неможна наближатися.

Побачивши небезпечний предмет, слід телефонувати 101!



Як вчити дітей захисту від ворожих мін і розтяжок

Перше, і найбільш ключове - це навчити дітей звертати увагу на попереджувальні знаки, що вказують на наявність мін.

Дуже важливо розповісти дітям про те, що ці знаки ніколи не встановлюються просто так. Такі знаки обов'язково встановлює або поліція, або ДСНС, або військові. Треба донести до дитини, що якщо вона побачила такий знак – у жодному разі не треба їм нехтувати та йти на заборонену територію, адже існує майже сто відсотків вірогідності, що в цьому випадку можна втратити життя.

Коли ми пояснюємо дітям правила безпеки, це може їх налякати. Міни – це зовсім не забавки, а страх, який викликають такі розмови, на жаль, вже є частиною нашої реальності. Тому чітке й аргументоване роз'яснення цих правил для вашої дитини – це справа виживання.

Слід пояснити дитині різноманітність загрози

Небезпечними є не тільки ті міни, які підкладають в натуральному вигляді. Небезпечними в першу чергу є боєприпаси, які впали на землю і не розірвалися. Вони можуть виглядати як частинка ракети, як просто якийсь

шматок боєприпасу, як уламок. Існують випадки, коли діти піднімали, здавалося б, вже розірваний уламок боєприпасу через свою зацікавленість, а він вибухав у руках.

Дуже важливо навчити дітей, що міни, боєприпаси, вибухонебезпечні предмети або навіть їхні уламки – це точно не забавки.

Дітям молодшого віку можна пояснювати це все без технічних деталей. Вони мають розуміти, що всі вибухонебезпечні предмети, такі як боєприпаси, міни, снаряди, патрони, зазвичай маскувального кольору: зеленого, коричневого, сірого. Їх дуже легко не помітити в траві, або на місцевості, де багато різних уламків, обвалені будинки.



Дітям варто наголосити, щоб вони в жодному разі не ходили до зруйнованих та обстріляних снарядами будинків. Тому що на цій території багато сміття, цегли та інших залишків від руйнування й серед цього всього дуже легко не помітити й наступити на якийсь

боєприпас, що не розірвався під час обстрілу, або міну. Адже обстріляні території потім ще можуть додатково мінуватися.

Слід вивчити з дитиною правила безпечної поведінки

Також важливо вчити дитину не стільки видам мін і боєприпасів, скільки безпечній поведінці на місцевостях, де точилися або точаться бойові дії.

Якщо ж діти все ж таки опинились на небезпечній місцевості, треба пояснити, що необхідно обирати обов'язково тільки ті стежки й дороги, де видно, на що діти та дорослі наступають. Якщо є альтернатива між тим, щоб поїхати довшою асфальтованою дорогою і короткою ґрунтовою, треба обирати довшу, але асфальтовану. Це правило номер один. А правило номер два – завжди знати номер телефону батьків або дорослих.

Також важливими є правила поведінки дитини, якщо вона стала свідком події, яка пов'язана з вибухонебезпечним предметом. Дитина має розуміти, що в таких випадках вона не поспішає на допомогу самостійно, тому що вона в принципі не може допомогти в цій ситуації, а натомість так само може постраждати.

Приміром, якщо дитина побачила, як інша людина поранилася від міни або зайшла на якусь територію і звідти пролунав вибух, в жодному випадку не можна бігти туди. В таких випадках треба кликати дорослих або викликати поліцію. Тому що на території, де стався один нещасний випадок, може одразу статися й інший, адже там може бути ще один боєприпас або міна, який чекає саме на вас.

Варто також пам'ятати, що ворог з абсолютно нелюдськими намірами може мінувати різні предмети, що лежать на вулиці. Замінованими можуть

бути навіть іграшки. Тому дітей треба вчити безпечній поведінці, пояснювати, що не можна торкатися ніяких речей, що валяються на вулиці, особливо якщо це територія, де велися бойові дії.

Ігрові форми донесення інформації

Діти, особливо дошкільнята та учні молодшої школи, набагато простіше сприймають важливу інформацію, якщо вона донесена в більш спрощеній ігровій формі. Саме тому деякі організації радять разом із дітьми читати правила мінної безпеки, розроблені в ігровому вигляді.

Наприклад, щоб донести до якомога більшої кількості дітей правила мінної безпеки, UNICEF розробила спеціальний комікс “Суперкоманда проти мін” (<https://inforce.team/ua/>), який можна читати онлайн безкоштовно на сайті.

Улюбленець юних прихильників фентезі, зірка Голлівуду Орландо Блум, записав спеціальне відеозвернення (<https://www.youtube.com/watch?v=-Fv9agPDWug>) з короткими правилами безпеки, де, зокрема, закликає українських дітей читати цей комікс.

Також у вільному доступі є комікс, який українські волонтери розробили власним коштом для дітей з прифронтових територій ще на початку війни.

Комікс “Савка і Баклан — замінована прогулянка” створений для дітей молодшої школи. Його можна завантажити (<https://prometheus.ngo/works/savka-baklan/>) на сайті Львівського Центру дослідження безпекового середовища “Прометей”.

Небезпечні пустощі з вогнем



На жаль, досить часто причиною виникнення пожеж стають дитячі пустощі з вогнем. Трапляється це тому, що батьки в повсякденних турботах не завжди усвідомлюють, яку небезпеку ховає в собі вогонь, який потрапляє у руки дитини.

З раннього віку у дітей виникає бажання бути самостійними. Однак таке прагнення без контролю дорослих може призвести до нещасного випадку, а інколи – непоправної трагедії.

Щоб уникнути лиха, слід пам'ятати, що дітям категорично заборонено:

- бавитися із сірниками, палити папір та інші предмети у приміщеннях;
- переносити відкритий вогонь з одного місця на інше;

- без нагляду дорослих запалювати вогнища із сухого листя, сміття, різних відходів та інших матеріалів, а також залишати їх непогашеними після пікніків на природі;
- вмикати електричні та газові прилади: дітям молодшого віку – без дорослих, старшим – якщо вони не оволоділи правилами експлуатації побутових електроприладів;
- класти іграшки та інші предмети на гарячі плити або ж на опалювальні електроприлади; - запалювати легкозаймисті предмети чи рідини.

Лісові пожежі

У 90% випадків причина виникнення лісових пожеж – люди, які необережно поводяться із вогнем у лісі, зокрема, діти, які з вогнем бавляться.

Лісові пожежі можуть викликати згорання будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять, а також ураження людей та тварин.



До того ж, дим від вогнищ надовго зависає у повітрі, внаслідок чого погіршується видимість на дорогах, що призводить до збільшення частоти дорожньо-транспортних пригод і значних аварій. Окрім цього, попадаючи у легені, смог викликає істотне погіршення здоров'я

людей, особливо астматиків.

Дорослі і діти мають знати та виконувати правила безпеки під час виникнення масових пожеж в лісах та природних екосистемах:

- не панікуйте та не приймайте поспішних необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що над самою поверхнею землі, – воно тут менш задимлене. Рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;
- особливо остерігайтеся торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому рухайтесь, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу із осередку пожежі повідомте пожежно-рятувальну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Степові пожежі

Загоряння степів стаються через виникнення одного або декількох вогнищ, що досить швидко поширюються на значні території. Такі природні катастрофи мають високу швидкість поширення, що досягає в певні моменти 30 км/год. Цей фактор



обумовлений великою кількістю сухої рослинності, дозрілих злаків і інших легкозаймистих матеріалів. Як правило, степові пожежі представляють величезну небезпеку не тільки для людей, а й для сільськогосподарських тварин. Вогонь, який підступає з усіх боків, надає досить сильний психологічний тиск. Тим самим може спровокувати масову паніку, яка часто призводить до численних жертв.

Як правило, найчастіше вогонь в степу, як і у лісі, може з'явитися в результаті необережних дій людини, і нерідко - дитини. Наприклад, це може бути залишене без нагляду багаття або дитячі пустощі.

Степові пожежі становлять особливу небезпеку для людей не стільки прямим впливом, скільки згубними для організму наслідками. Адже при горінні виникає досить велика ймовірність отруєння чадним і вуглекислим газом. Крім цього виникає загальне знекиснення атмосферного повітря. Таким чином, в даний час виділяють наступні основні способи захисту населення:

1. Евакуація населення і сільськогосподарських тварин з промислових об'єктів і населених пунктів.
2. Обмеження доступу до пожежонебезпечних регіонів.
3. Максимально швидке гасіння вогнищ загорянь.
4. Забезпечення найбільш безпечних умов для усунення вогню.

Блискавка



Пряме попадання блискавки для людини, зазвичай, смертельне. Щорічно у світі від блискавки гине близько 3 тисяч людей.

Щоб захистити себе та своїх близьких, перед виїздом на природу потрібно уточнити прогноз погоди. Якщо прогнозують грозу, краще перенести поїздку.

Якщо ви помітили грозовий фронт, у першу чергу, визначте приблизну відстань до нього. Також оцініть, наближається чи віддаляється фронт. Оскільки швидкість світла дуже велика, то спалах ми спостерігаємо миттєво. У таких обставинах краще не дозволяти дітям гуляти на вулиці.

Блискавка небезпечна тоді, коли слідом за спалахом відразу чути грім. В цьому випадку потрібно терміново вжити запобіжних заходів.

Дорослі мають виконувати самі і вчити дітей правилам поведінки під час грози.

Якщо ви в приміщенні, зачиніть вікна, двері, димарі та вентиляційні отвори. Не розпалюйте піч, тому що високотемпературні гази, що виходять з димаря, мають низький опір. У квартирі не слід користуватися водопроводом – умиватися над ванною, раковиною. В жодному разі неможна купатися у ванній.

Не можна підходити близько до електропроводки, водостоків з дахів, до антен, торкатися металевих конструкцій, стояти біля вікна, вмикати телевизор, радіо, інші електроприлади.

Якщо ви у лісі – сховайтеся серед низькорослих дерев чи кущів. Не стійте під високими деревами, особливо соснами, дубами, тополями – вони мають високу електропровідність. Вербка, клен та кущі мають низьку електропровідність.

Якщо ви у воді – пливіть до берега повільно, спокійно, не вимахуючи руками. Допливши, негайно вийдіть на сушу, відійдіть від берега, спустіться у низину.

Якщо гроза застала вас у човні, намагайтеся сидіти нерухомо, витягши весла з води. Не забудьте пригнути голову до колін.

У степу, полі при відсутності укриття не лягайте на землю, підставляючи електричному струму усе своє тіло, а присядьте навпочіпки у виїмці чи низині, обхопивши ноги руками та пригнувши голову. Земля у заглибленні має бути сухою, волога земля – сильніший провідник.

Якщо грозовий фронт захопив вас під час занять спортом чи роботою – негайно припиніть ці заняття. Металеві предмети (мотоцикл, велосипед, інструмент) покладіть на землю, відійдіть від них на 20-30 метрів.

Якщо гроза застала вас в автомобілі, не виходьте з нього. Обов'язково зачиніть двері, вікна, щоб не було протягів, опустіть антену радіоприймача.

В жодному разі не розкривайте парасольку – в ній металеві прутки, які притягують розряди.

Відчувши, що предмети, які знаходяться навколо вас, наче дзиччать чи якось відлунюють, негайно змініть схованку, бо тут небезпечно! Також якщо волосся на голові мовби ворухнеться чи здриблюється (принаймні вам так здається), перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрика, яка може притягти блискавку.

Що робити під час шторму, урагану чи смерчу

Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу.

Головні поради у разі отримання штормового попередження полягають у наступному:

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- уважно слухайте інформацію по телевізору та радіо про обстановку, час, напрямок руху та силу вітру, рекомендації про порядок дій;
- попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;
- підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках;
- підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах;
- приберіть майно з двору та балконів у будинок чи підвал, обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж;
- поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжку біля вікна з великими шибками;



- щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, якщо є час, захистіть віконницями або щитами;

- перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтеся в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі;

Що робити під час шторму, урагану чи смерчу

- зберігайте спокій, уникайте паніки;
- закрийте вікна та відійдіть від них подалі;
- загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газо- постачання;
- зберіть документи, одяг та необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батареях;

- сховайтеся у внутрішніх приміщеннях – коридорі, ванній кімнаті, коморі або підвалі;

- ввімкніть радіо або телевізор;

- не намагайтесь перейти в іншу будівлю – це небезпечно;

- не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть раптово вимкнути;

- обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці, заховайтеся в підвал найближчого будинку;

- якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні яру, канави, кювету, захищаючи голову одягом чи гілками дерев;

- зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтеся у ньому, а виходьте і швидко ховайтеся у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення;

- уникайте мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев;

- не наближайтесь до води під час шторму.

Що робити після стихійного лиха

- переконайтесь, що ваше житло не зруйновано, перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання;

- обов'язково кип'ятіть питну воду;

- не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу;

- перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності телефонуйте за номером 101;

- не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку;

- не користуйтеся ліфтами, електромережу можуть вимкнути;

- не виходьте відразу на вулицю – після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися;

- будьте дуже обережні, виходячи з будинку, остерігайтесь частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях, обірваних дротів від ліній електромереж, розбитого скла та ін.
- тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

Дитина сама вдома

Відповідно до Закону України «Про охорону дитинства», малолітні діти (до 14 років) не можуть проживати без дорослих. Навіть залишати їх на ніч самих удома заборонено. Також дітям до 16 років заборонено перебувати без супроводу батьків у громадських місцях, на вулицях з 22:00 до 06:00.

Проте немає закону, де прописано, з якого віку можна залишати дітей одних на певний час вдень. При цьому, якщо з малечею в цей час щось станеться, відповідальність несуть батьки.

Але пробувати залишати дитину вдома одну рано чи пізно батькам треба починати. Як же зрозуміти, що дитина до цього готова?

Батьки знають свою доньку чи сина та можуть оцінити рівень їхньої самостійності, аби залишитися наодинці. Можна також про це поговорити. Наприклад, запитати дитину: «Можна я сходжу в магазин? Ти зможеш побути сама й поки намалювати малюнок?». Якщо діти спокійно погоджуються на таке – можна спробувати. Але якщо дитина починає хникати або говорити, що їй страшно, то варто почекати.

Зробіть простір безпечним

Перед тим, як залишати дитину вдома, батьки повинні поговорити про те, що їй робити, коли хтось чужий стукає у двері. Пояснити дітям, що двері не можна відчиняти та не слід говорити з цими людьми. У подробиці краще не вдаватися. Не слід розповідати дітям, що коли вони відкриють двері, то їх можуть вкрати або ще щось погане. Так у них може розвинутися страх залишатися на самоті.

Батькам треба перекрыти газ і воду, прибрати гострі предмети, захвати прилади, що вмикаються в розетку. Обов'язково перевірити, чи можуть діти самостійно вмикати плиту, відкривати вікно чи робити інші небезпечні для неї дії. Безпека дитина – на першому місці.

Поговоріть з дитиною

Дитина має знати правила поведінки, коли лишається вдома. Також батьки повинні розповісти, куди вони йдуть, що будуть робити, коли повернуться та скільки часу дитина буде одна. Діти добре



сприймають, коли їм говорять чіткий час. Можна показати на годиннику, що коли ця стрілочка буде ось тут – батьки повернуться. І дорослі мають виконати обіцяне. Також можна домовитися з дитиною, що ви зателефонуєте їй із магазину. Це такий додатковий контроль, який також добре працює.

Забезпечте дозвілля

Для дитини треба створити ті умови, в яких їй буде цікаво. Якщо вона залишається вдома одна, то має знати, чим можна займатися. Наприклад, погратися, помалювати, скласти конструктор та інше. Можна скласти невелику програму занять, поки дитина буде вдома одна. Це для того, аби дітям не було нудно, і вони не починали шукати собі заняття в небезпечних для них місцях.

Починайте поступово

Спершу залишати дитину слід на 10–15 хвилин, спостерігати за її поведінкою, чи все проходить добре. Наприклад, коли дитина грається, спробувати винести сміття, попередивши її про це. І поступово збільшувати час відсутності. Але не варто залишати дитину 6–7 років на понад 1,5–2 години. Довше 2 годин дитині важко перебувати на самоті. Тривалість такого часу зростає з віком.

Якщо батьки залишають двох дітей удома, то не потрібно перекладати відповідальність на старшу дитину, наприклад, залишати «за дорослого». Дитина може злякатися відповідальності та не виконати того, що вимагають від неї батьки (саме догляд за меншими). Тому вся відповідальність лежить саме на батьках.

Безпека дітей на дорозі

Батьки відповідають за безпеку дітей, але не можуть бути поруч з ними абсолютно весь час. Кожна дитина повинна знати правила дорожнього руху і безпеки. Ми підібрали найважливіші.

До того часу, коли дитина підросте настільки, що зможе сама виходити з дому, батьки повинні навчити її правил. Під час прогулянок з дитиною перевіряйте на практиці, чи правильно вона їх зрозуміла.



1. Звертай увагу на сигнали світлофора

Розкажіть дитині про те, що означає кожен колір світлофора. Зауважте, що світлофор із зображення людини, яка йде — призначено для пішоходів. Переходити дорогу можна тільки тоді, коли він світиться зеленим. Але перед

цим потрібно подивитися праворуч і ліворуч, щоб переконатися, що не наближається автомобіль.

У жодному випадку не можна переходити дорогу, якщо світиться червоний колір.

2. Зупинися, подивись і переходиь дорогу

Поясніть дитині, що переходити дорогу можна тільки на пішохідному переході. Якщо поруч з переходом немає світлофора, дитина повинна дотримуватися таких правил:

подивитися праворуч, а потім ліворуч, щоб побачити, чи не їде поруч автомобіль;

якщо поруч їде автомобіль, потрібно його пропустити, і тільки потім переходити дорогу;

не можна переходити дорогу на повороті;

не можна переходити дорогу між двома транспортними засобами, що стоять.

До шести років дитина повинна переходити дорогу тільки разом з дорослими, тримаючись за руку.

3. Будь уважний. Не тільки дивись навкруги, а й слухай

Поясніть дитині, що вона не завжди може побачити зустрічний автомобіль. Тому перед тим, як переходити дорогу, вона повинна прислухатися, чи не наближається автомобіль. Поясніть дитині, що вона повинна дотримуватися таких правил:

якщо дитина чує звук автомобіля, вона повинна зупинитися і подивитися ліворуч, а потім праворуч;

поясніть дитині, як розрізняти звуки: гучний шум двигуна означає, що автомобіль поблизу, а тихий — що автомобіль далеко.

4. Не можна вибігати на дорогу

Діти бувають нетерплячі, іноді вони перебігають дорогу, щоб швидше дістатися до іншої сторони вулиці. Дитина також може вибігти на дорогу під час гри.

Поясніть дитині, що не можна переходити дорогу в непризначеному для цього місці або ходити по ній. Дитина може легко відволіктися і випустити вашу руку, коли ви переходите дорогу, або просто втекти від вас. Навчіть дитину завжди зберігати спокій, коли ви йдете вулицею, і не тікати від вас.

5. Гуляй по тротуарах

Навчіть дитину ходити тільки по тротуарах, коли вона йде по вулиці. Покажіть їй хороший приклад: переходите дорогу тільки на пішохідному переході. Неважливо, якою вулицею ви йдете, людиною чи ні — ходіть тільки по тротуару, щоб залишатися в безпеці.

6. Переходиь дорогу тільки по пішохідному переходу

7. Коли їдеш в автомобілі, не висувай руки з вікна

8. Ніколи не переходиь дорогу на поворотах

Повороти — це «сліпі плями» для водіїв. Якщо дитина переходить дорогу на повороті, у водія немає достатньо часу, щоб помітити її та пригальмувати. Поясніть дитині, що не можна переходити дорогу на повороті, бо це небезпечно.

9. Дотримуйся правил безпеки, коли катаєшся на велосипеді

Якщо ваша дитина вже настільки доросла, що сама катається на велосипеді, переконайтеся, що вона знає правила безпеки:

дитина завжди повинна одягати шолом перед тим, як сісти на велосипед;

перевіряйте справність велосипеда, коли дитина збирається покататися. Особливу увагу зверніть на те, чи справні гальма. Якщо дитина катається ввечері, перевірте, чи працює фара і чи встановлені світловідбивні деталі.

Не дозволяйте дитині кататися на велосипеді на багатолюдних вулицях без вашого супроводу.

10. Дотримуйся правил безпеки, коли їдеш в автомобілі

Ви можете забезпечити безпеку дитини в автомобілі, встановивши автокрісло або переконавшись, що дитина пристібнута паском безпеки. Щоб дитина залишалася в безпеці в транспорті, навчіть її таких правил:

дитина не повинна ходити салоном транспортного засобу (маршрутного таксі, автобуса тощо);

якщо дитина стоїть в автобусі або маршрутному таксі, вона повинна триматися за поручні до повної зупинки;

дитина не повинна висувати руки або голову з вікна автомобіля, що рухається, або автобуса.

11. Будь завжди видимим

12. Не поспішай

Дитина може поспішати, щоб наздогнати когось на вулиці або потрапити кудись вчасно. Це може бути небезпечно для неї. Навчіть дитину таких правил:

дитина не повинна поспішати, коли сідає в машину або виходить з неї — це може бути небезпечно;

коли дитина йде за руку з вами, вона не повинна відволікатися або тягнути вас у якийсь бік;

коли дитина сама йде вулицею, вона не повинна поспішати;

дитина не повинна сама відкривати двері автомобіля, а тільки після того, як ви їй дозволите;

дитина не повинна грати або пустувати в салоні автобуса або на проїжджій частині.

Діти в автомобілі

Згідно з даними статистики, більше половини травм, які отримують маленькі пасажирки, пов'язані не з організованими поїздками автобусом, а з

ДТП легкових автомобілів. Викликано це відсутністю в машинах спеціальних пристроїв; автокрісел або бустерів. Звичайна ж практика, коли малюк їде на руках у дорослої людини, виявилася найбільш небезпечною. Традиційні ремені безпеки також не є надійним захистом для пасажирів невисокого зросту.



Тому в Україні забороняється перевозити дітей у віці до 12 років і зростом нижче 145 см без утримуючих пристроїв на будь-якому з сидінь авто.

Згідно з правилами, також не можна возити малюків:

- на мопедах і мотоциклах;
- в кузовах вантажівок;
- при пересуванні в складі групи в темний час доби.

Перевезення грудних дітей

У немовляти має бути спеціально відведене місце в салоні. Для немовлят застосовують спеціальні автолюльки. Дитина в них має перебувати в горизонтальному положенні і бути пристебнутою еластичним ременем. Цей пристрій закріплюється на задньому сидінні.

Допускається також використання дитячого крісла групи 0 +. Пристосування має бути встановлено в салоні таким чином, щоб малюк розміщувався спиною до лобового скла і проти напрямку руху.

Перевезення дітей 7-12 років

Загальні норми безпеки в автомобілі не поширюються на маленьких пасажирів. Наявні ремені в машині на дітей не діють так, як на дорослу людину. Дитина при різкому гальмуванні може вислизнути з-під них. Для перевезення в авто маленьких пасажирів у віці від 7 до 12 років існують спеціальні крісла з утримуючими ременями і розраховані на невелику вагу.

Також дозволяється використання бустерів. Візуально вони схожі на нижню частину автокрісел, будучи при цьому набором особливих подушок. Пристрій призначений для підняття малюка на таку висоту, щоб зручно було його пристебнути звичайним ременем безпеки. Цей виріб дозволяється застосовувати тільки в тому випадку, якщо зріст дитини перевищує 1 метр. Для дітей старшого віку можна застосовувати спеціальні перехідники.

Дитячі крісла

Піклуючись про безпеку дитини, слід уважно ставитися до вибору сидіння для неї. Воно повинно бути ефективним і відповідати певним вимогам. Важливо враховувати наступне.

1. При перевезенні дітей у віці до 3 років наявність ременя з кріпленнями на п'ять точок є обов'язковим.

2. Якість і комплектація спеціального пристрою повинні відповідати стандартам безпеки і ергономіки.
3. Сидіння слід підбирати під параметри дитини і з урахуванням особливостей пристрою салону машини.
4. Оббивка крісла виконується з міцного матеріалу, що легко преться.
5. Сидіння, виготовлене із спеціальної пластмаси, при ударі гнеться, але не ламається.
6. Термін придатності якісного виробу становить 6 років.
7. Зняття крісла не має викликати жодних проблем.

Штрафи

Порушення правил перевезення дітей віком до 12 років і зростом нижче 145 сантиметрів веде до складання адміністративного протоколу і накладення штрафу:

- за перше порушення - 519 грн.;
- за повторне порушення протягом року – 850 грн.

Правила електробезпеки для дітей під час літніх канікул



Звертаємо увагу батьків на необхідність нагадування дітям правил електробезпеки. Вони допоможуть зберегти життя та здоров'я школярів. Особливо зараз, коли діти знаходяться на літніх канікулах та можуть перебувати поза увагою дорослих.

Дотримання базових правил може вберегти життя як дорослим, так і дітям:

Не торкайтеся оголених дротів і кабелів.

Завжди тримайте електровиделку за корпус, коли виймаєте її з розетки. У жодному разі не тягніть за шнур і не беріться за нього мокрими руками;

Перевірте чи вимкнені електроприлади з розетки перед їхньою чисткою або мийкою;

Не наближайте до розподільчих щитків, трансформаторів та інших енергетичних об'єктів. Зазвичай вони позначені спеціальним знаком у вигляді трикутника з блискавкою на жовтому тлі;

Тримайтеся на безпечній відстані від ліній електропередач. Не грайтеся під ними та не підіймайтеся по конструкціях електроопор;

Не торкайтеся дерев, гілки яких контактують з лініями електропередач. Не рвіть з них плоди та не розгойдуйте гілля;

Не наближайтеся самі та не пускайте інших до обірваних дротів ближче, ніж на 8 метрів. Якнайшвидше повідомте про таку аварію енергетиків;

Якщо ви опинилися у 8-метровій зоні крокової напруги біля обірваного дроту, виходьте з неї переміщуючи ступні ніг по землі, не відриваючи одну від іншої.

Отруєння медикаментами: як уберегти дитину

Дитяче отруєння ліками є дуже небезпечним і складним для лікування. Маленька дитина не може сказати, що з'їла або випила, в якій кількості і як давно. В цей же час є переляканою та плаче, не йде на контакт і не завжди може пояснити симптоми. Щоб уникнути подібних наслідків, варто пам'ятати наступні правила:

- Зберігати медикаменти слід в недоступних місцях, на верхній полиці шафи або в ящику столу, що закривається;

- Таблетки, капсули, сиропи і суспензії повинні бути правильно упаковані, міститися всередині флаконів з ковпачками і кришками, забезпеченими захистом від дітей, з ускладненим відкриттям;

- Приймати ліки варто у відсутності дітей, щоб ті не виявляли зайвої зацікавленості;

- Якщо в момент прийому ліків вас щось відволікає, задзвонив телефон або закипів чайник, заберіть препарати з собою або закрийте їх в шафі, ящику, тумбі;

- У разі необхідності дати ліки дитині не потрібно називати їх корисними, смачними, цукерками або вітамінками, що тільки підігріє інтерес до препаратів в майбутньому!



Перша допомога при отруєнні дитини ліками

Якщо є підозра, що дитина наковталася таблеток, ви виявили залишки ліків, рвані упаковки або порожні відкриті флакони, терміново відведіть дитину в стаціонар поблизу. Якщо такої можливості немає або лікарня розташована далеко, без зволікань викликайте швидку допомогу. До її приїзду необхідно зробити наступне:

- Якщо дитина наїлася таблеток, перша вимога – викликати блювоту. Важливо! Спроби варто робити в тому випадку, коли дитина в свідомості, і якщо ліки не встигли засвоїтися, тобто, після прийому таблеток пройшло не більше півгодини. Слід приготувати спеціальний розчин – на 1 л холодної води 1 столова ложка соди або солі. Дати випити дитині 0,5 л готового

складу і закласти в рот 2 пальці, натиснувши на корінь язика. Після спустошення шлунку, повторити процедуру;

- Після очищення шлунку потрібно дати малюкові активоване вугілля у вигляді готової суспензії, для чого потовкти таблетки і розчинити порошок у воді. Дозування можуть бути різними і залежать від численних факторів, тому важливо уточнити при виклику швидкої допомоги, яку кількість активованого вугілля дати дитині. Якщо в аптечці немає вугілля, можна дати інші сорбенти – ентеросгель, смекту, полісорб;

- До приїзду швидкої допомоги потрібно визначити, які саме ліки випила дитина, в який час і в якій кількості. Це важливо для правильного призначення лікування отруєння. Якщо уточнити дану інформацію не виходить, зберіть упаковки ліків, до яких дістався малюк, і візьміть їх з собою для подальшого пред'явлення фахівцеві!

Якщо вам рекомендують госпіталізацію, не відмовляйтеся. Шансів на хороше самопочуття і поліпшення стану куди більше під наглядом лікарів.

Безпека дитини на дачі



Навесні, коли сонечко сяє та потеплішало, дітям на дачі справжнє роздолля: є де грати, бігати, стрибати з ранку до вечора. Але у пошуках пригод вони часто знаходять небезпечні ігри та розваги. Тому дорослим слід бути у всеозброєнні, щоб запобігти дрібним неприємностям та трагічним випадкам.

Приїхавши на дачу, насамперед ознайомте дитину з правилами безпеки. Поясніть, куди не варто ходити й обґрунтуйте причину. Не кажіть, що горище – заборонена зона. Це тільки розпалить цікавість. Поясніть, що там прогнила підлога, немає електрики, та й, зрештою, повно павуків! Не полінуються обстежити кожен куточок дачі. Навіть якщо це ваша власність, а не знятий в оренду будинок. Хтозна, які «сюрпризи» з'явилися з минулого сезону.

Обережно, електрика. Серйозну небезпеку може становити електрична проводка, якщо вона не в порядку. Після сильних гроз і ураганів обірвані на обірваний дріт можна натрапити у будь-якому місці. Втім, іноді й оголених проводів не потрібно. Діти з цікавості можуть розколупати цвяхом навіть добре захищену розетку. Малюки часто стають жертвами ударів струмом. Якщо таке сталося, треба негайно припинити подачу електроенергії

в мережі. Тому, орендуючи дачу, поцікавтеся, де розташований загальний рубильник або запобіжні пробки.

Смітинка в оці. Граючи з піском, землею, сіном, малюки часто заносять смітинки в очі. Заздалегідь поясніть дитині, що терти очі брудними руками не слід, можна не тільки пошкодити очне яблуко, а й занести інфекцію. Попросіть дитину полежати з закритими очима на спині. Якщо з очей поллються сльози – це на краще, вони виміють смітинку. Якщо ви так і не виявили смітинку, а різь триває, зверніться до лікаря.

Ворог, що дзижчить. Найнеприємніше на дачі – це комахи. Найкращий захист від них – москітні сітки на вікнах. Від мух допоможуть липучки, від комарів – фумігатори. Будьте обережні із засобами, які треба наносити на шкіру, вони отруйні й дітям не підходять. А якщо захист не допоміг, рятуйтеся! На місце укусу бджіл, ос, джмелів прикладайте свіже листя петрушки й замінійте його кожні 3-4 години. Малюк часто не дає торкнутися до місця укусу, але все ж обов'язково якнайшвидше вийміть залишене у ранці жало, а прониклу отруту спробуйте хоча б частково висмокстати. Знайте, що небезпечні не лише укуси комах, але й самі жучки-павучки, які можуть заповзти дитині у вухо і відкласти там яйця. Якщо помітите щось подібне, скористайтеся кількома краплями теплої рослинної олії, а за пару годин промийте вухо водою. Якщо це не допоможе, а ознаки стороннього тіла у вусі є (біль, шум, блювота), вирушайте до лікаря. Малюкові дуже легко пошкодити барабанну перетинку, тому не варто ризикувати.

Зустріч з чотирилапими. Поясніть дитині, що варто триматися далі не лише від бджіл, але й від чужих собак і кішок. А якщо собака сам підійшов, краще не кричати, не розмахувати руками й не тупати ногами. Розумна тактика: спокійно почекати, поки пес обнюхає і, швидше за все, відійде. Поясніть малюкові, що сильні емоції з боку чужої людини можуть налякати тварину і змусити захищатися. Не варто також тікати від собаки, краще зупинитися або як можна спокійніше продовжувати свій шлях. Якщо ж укусу уникнути не вдалося, потрібно якомога швидше доправити дитину у травмпункт або найближчу лікарню. Котячі подряпини теж небезпечні, їх обов'язково потрібно промити й обробити зеленкою чи йодом. Ці засоби, а також перекис водню, нашатирний спирт і чисті, краще стерильні, бинти та вата мають бути у вашій дачній аптечці.

Куди ж без синців. Удари й садна – неодмінна частина дачного відпочинку. На забите місце можна накласти компрес зі свіжої кашки цибулі або у польових умовах прикласти розім'ятий листок лопуха світлою стороною до тіла. Ранку, яка здається вам незначною, все одно треба обробити! Якщо залишити її необробленою, можливе серйозне запалення, абсцес, які вимагатимуть втручання хірурга. Садно або рану треба очистити від бруду і промити 1-2 % розчином перекису водню і змастити зеленкою. А потім накласти стерильну пов'язку або бактерицидний пластир, які треба регулярно замінювати на нові. Якщо рана глибока і захоплює велику

поверхню, слід звернутися до травмпункту. Саме тому, вирушаючи на дачу, обов'язково дізнайтеся заздалегідь, де можна отримати кваліфіковану медичну допомогу в тому місці, куди прямуєте.

Що робити, якщо дитина торкнулася отруйної рослини?

Існує чимало небезпечних видів рослин, проте пальма першості належить борщовику. Він своєю підступністю не поступається знаменитому американському отруйному плющу - сумаху. При зіткненні з ним головне - скоріше змити отруту з рук та інших частин тіла.

Роздратування завдадуть отруйні речовини, що знаходяться у волосках ягід і вегетативних органів рослин. Діти наражаються на небезпеку і в лісі, і на садовій ділянці, й удома (отруйні, наприклад, красуня глоріоза і диффенбахія - улюблена офісна рослина). Зазвичай реакція виявляється відразу або незабаром після контакту з рослиною. Що стосується сумно знаменитого борщовика, то після того, як висипу не стане, на шкірі можуть залишатися пігментні плями, що зберігаються до півроку.

При опіках борщовиком рекомендується густо намити уражене місце господарським милом і змити лосьйоном, що містить спирт. Протерти лосьйоном або одеколоном рекомендується також опіки від кропиви.



При опіках ефірними маслами веху, жовтцю, чистотілу необхідно змити небезпечну речовину водою з уражених ділянок тіла. Потім необхідно збризкати їх протиопіковими аерозолями й накласти стерильну марлеву серветку або чисту попросовану тканину. Для подальшого лікування опіку необхідно звернутися до лікаря.

Якщо ви точно не знаєте, яка саме рослина спричинила вам дискомфорт, завжди допоможе обмивання великою кількістю холодної води.

У жодному випадку не можна розтирати уражене місце - так можна рознести подразнюючу речовину буквально по всьому тілу. Особливо важливо не торкатися до обличчя та очей.

Як і при будь-якому запаленні, полегшення принесуть холодні компреси або прикладання льоду до уражених місць.

Якщо роздратування викликане вовчим ликом (при попаданні соку ягід на шкіру), рекомендуються пов'язки з синтоміциновою маззю і маззю Вишневського.

У пральній машині при помірній температурі періть одяг, в якому діти гуляли по чагарниках борщовику. Це убереже від поширення висипу по всьому тілу. Обполосніть водою взуття.

Збираючись на прогулянку в ліс або поле, де можуть рости отруйні рослини, надягайте на дитину штани і сорочку з довгими рукавами.

Знайдіть офіційне джерело і роздивіться, як виглядають борщовик, вовче лико, болиголов плямистий, анемона, простріл луговий, чистотіл: до всіх цих рослин можлива підвищена чутливість.

Як відпочивати на водоймах безпечно?



Купатися можна у місцях, де є рятувальні пости:

відпочинок на воді повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;

оминайте дикі пляжі, круті береги, замулене дно є небезпечними. Не варто купатись біля крутих берегів, у місцях зі стрімкою течією і там, де велись бойові дії.

Обирайте сприятливі умови та погоду:

- купатися краще в теплу безвітряну погоду: швидкість вітру до 10 м/с та температура повітря вище +24°C;

- на воді безпечніше у світлу пору доби, але не під час обідньої перерви;

- не можна купатись в холодній воді (нижче +18°C), щоб не сталося переохолодження організму.

Слідкуйте за дітьми та будьте свідомими:

- купання дітей — лише під наглядом дорослих. Дітям, які не вміють плавати, заборонено заходити у воду вище пояса;

- не купайтесь поодинці та не запливайте за обмежувальні знаки;

- не варто купатись відразу після прийняття їжі.

Ігнорування правил поведінки під час відпочинку на воді часом може коштувати життя!

Пам'ятайте, що там, де велися бойові дії — купатися заборонено!

Правила купання у басейні

Басейн – це прекрасна можливість вести здоровий спосіб життя в будь-який час року. У більшості міст, є не просто басейни, а цілі аквапарки. У таких місцях люблять відпочивати і дорослі і діти. Але ми не повинні забувати про безпеку. Кожен має знати, як правильно плавати в басейні.

У нашій країні очистку і дезінфекцію води в басейні зазвичай проводять методом хлорування, багато з вас напевно думають, що це занадто шкідливо для здоров'я, поспішаю вас переконати – це не так. Хлорування проводять за спеціальними розрахунками, в дозах безпечних для нашого здоров'я, єдину неприємність, яку може створити вам хлорована вода – почервоніння очей. Але цього можна уникнути якщо використовувати спеціальні окуляри для плавання.



Перед першим відвідуванням слід вивчити правила користування басейном, якими слід керуватися весь час. Готуючись до плавання, слід враховувати, що останній прийом їжі повинен бути не менш ніж за 40-50 хвилин до відвідування басейну. Також переконайтеся, що ви взяли всі необхідні речі, які відповідають правилам перебування в басейні, а саме:

- купальний костюм;
- шапочку для плавання;
- рушник;
- набір гігієнічних засобів для душу;
- спеціальне взуття для басейну (гумові шльопанці або банні тапочки).

Також слід враховувати і правила безпеки у басейні. Якщо ви не вмієте плавати, то обов'язково потрібно повідомити про це фітнес-тренера, який видасть вам спеціальні плавальні засоби. У всіх правилах плавання в басейні зазначено, що не можна приходити на тренування в стані алкогольного сп'яніння, а також не варто робити перерви для приймання їжі під час заняття, що може негативно позначитися на вашому здоров'ї.

Категорично забороняється бігати навколо басейну. На підлозі у вологому приміщенні ви можете посковзнутися і отримати серйозну травму. Раптове падіння у воду також не можна назвати безпечним. На жаль, тонуть навіть професійні плавці. Забороняється стрибати у воду: по-перше, стрибок може вийти невдалим. В результаті чого ви можете серйозно травмуватись. По-друге, можливо, що в момент стрибка у воду можна зіштовхнутись з іншим відвідувачем басейну. Варто пам'ятати, що басейн – це громадське місце.

Правила поведінки обов'язкові до виконання всіма відвідувачами.

- Заходити на територію басейну дозволяється лише у спеціальному взутті (сланці для лазні, пляжні сланці).
- За власну безпеку в плавальному басейні та на території оздоровчого закладу несе відповідальність сам відвідувач, ознайомлений з Правилами.

- Не рекомендовано заносити на територію оздоровчого закладу їжу та напої, придбані за його межами.

- Відвідувачі повинні дотримуватись і підтримувати громадський порядок та загальноприйняті норми поведінки. Поводити себе шанобливо по відношенню до інших відвідувачів басейну, обслуговуючого персоналу, осіб, які відповідальні за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для оточуючих.

- Відвідувачі зобов'язані залишати басейн за 15 хв. до його закриття.

- Басейн може припинити свою роботу під час проведення, санітарних днів та з технічних причин. Про це адміністрація повідомляє заздалегідь.

- Документом для відвідування басейну є абонемент.

- Відвідувачі басейну повинні мати правильно оформлені абонементи.

- Особи, які не мають при собі правильно оформлених абонементів, до занять не допускаються. Заборонено передавати абонемент іншим особам. У випадку виявлення цього порушення, абонемент анулюється, а оплата за абонемент не повертається.

- Відвідувач сам заявляє, що він пройшов медичне обстеження у лікаря та отримав довідку в медичній установі щодо можливості відвідувати басейн, а також заявляє що вміє плавати та знімає відповідальність з адміністрації басейну, якщо ця інформація не достовірна.

Вимоги при екстрених ситуаціях:

Відчувши озноб, швидко вийдіть з води та розітріться сухим рушником.

При судомах, запамороченнях, поганому самопочутті зберігайте спокій, покличете на допомогу.

Негайно повідомляйте Адміністратора про випадки виявлення підозрілих предметів у воді та на території.

У випадку необхідності звертайтеся до Адміністратора за аптечкою.

Басейн це не тільки місце відпочинку, а ще й територія з високим рівнем безпеки. Перед тим як навчитися плавати в басейні, необхідно вивчити правила поведінки в ньому.

Попередження сонячного і теплового удару

Літо – найкраща пора року для зміцнення свого здоров'я, відновлення втрачених сил та енергії, благодатна пора для накопичення запасу вітамінів та мікроелементів на зиму. Щоб від літа отримати всю користь, виявляється потрібно ще й уміти правильно відпочивати.

Наприклад, усім відомо, що утворенню вітаміну D сприяє ультрафіолетове випромінювання сонця.

Але перебувати на відкритому сонці рекомендується до 10-ої години ранку і після 16-ої години вечора не більше, ніж протягом 30



хвилин, а потім потрібно прийняти водні процедури до 20 хвилин і обов'язково, перебуваючи на сонці, потрібно прикривати голову капелюшком або панамкою.

Недотримання цих елементарних правил призводить до негативних результатів, а саме, можна отримати:

- сонячні опіки різного ступеня;

- сонячний або тепловий удар.

Сонячні опіки викликають не тільки неприємні больові відчуття, а таке систематичне знущання над своєю шкірою може спровокувати онкологічні захворювання шкіри.

Зараз є безліч косметичних засобів, які захищають шкіру від надмірного ультрафіолетового випромінювання та запобігають сонячним опікам. Але найкраща профілактика сонячним опікам – це не виходити на відкрите сонце у той час, коли воно найактивніше випромінює свою енергію із незахищеними відкритими ділянками тіла.

При отриманні сонячного удару потрібно потерпілого якнайшвидше перенести у прохолодне місце чи затінок, протерти його тіло холодною водою та покласти на голову мокрий рушник, напоїти неохолодженою мінеральною водою та викликати лікаря.

Ознаками, за якими можна розпізнати, що в людини стався сонячний удар, є:

- загальне перегрівання всього організму;
- нудота;
- блювання;
- головний біль;
- загальна слабкість;
- запаморочення;
- в тяжких випадках людина може втратити свідомість.

Особливо важко переносять літню спеку люди із серцево-судинними захворюваннями.

Не соромтеся влітку прикривати голову хусткою чи капелюшком.

Тільки дотримуючись правил безпеки при перебуванні на відкритому сонці можна отримати від сонця гарний колір шкіри та користь для власного здоров'я.

Небезпека відкритих вікон: як вберегти дитину

Бажання провітрити кімнату може призвести до плачевних наслідків. Адже відкрите вікно цікавить не тільки наших домашніх улюбленців, а й маленьких дітей. На жаль, інколи це буває досить небезпечно для наших дітлахів, якщо у квартирі є маленькі діти. Відчуваючи свіже прохолодне повітря, діти вилазять на підвіконня, сидячи на якому наражають себе на небезпеку випасти з відчиненого вікна.



Перш за все, треба завжди пояснювати малюкам, що вікно – джерело небезпеки. Поспілкуйтесь з дитиною, спробуйте донести до неї, наскільки небезпечно сидіти на підвіконні, спиратись на москітну сітку, висовуватись з вікна. Розкажіть про можливі наслідки падіння. Навіть зовсім маленькі діти здатні зрозуміти

це, якщо пояснити правильно.

Не слід забувати й про правила безпеки, дотримання яких має стати звичкою в сім'ї, де є діти.

Не залишайте дитину без нагляду, особливо в приміщеннях, де відкрите вікно або є ймовірність, що дитина може його відкрити;

Ніколи не грайте з малюком на підвіконні, не дозволяйте сидіти на ньому;

Не заохочуйте інтерес маленького дослідника до вікон;

Заберіть з-під вікна меблі, аби дитина не змогла залізти на підвіконня;

Не показуйте дітям, як відкривати вікно, намагайтеся відволікати їхню увагу;

Якщо ж немає можливості встановити фіксатори, завжди можна викрутити ручки та використовувати їх лише за потреби;

Не дозволяйте виходити на балкон без супроводу дорослих.

Технічні заходи безпеки

На віконному ринку вже давно розроблений ряд рішень, що дозволяють підвищити безпеку дитини. Пропонуємо ознайомитися з популярними варіантами.

Ручка «Антидитина»

Це найбільш поширений варіант підвищення безпеки металопластикового вікна. Ручка має досить простий пристрій. Щоб виконати будь-яку маніпуляцію з вікном, потрібно мати при собі ключ. З його допомогою можна зафіксувати стулку в закритому, або відкинутому положенні (для провітрювання).

Вийнявши із замка ключ, неможливо повернути ручку назад. Іншими словами, після завершення кожної дії потрібно закрити ключем замок.

Регулярно перевіряйте роботу захисту, спробувавши повернути ручку без ключа.

Блокатор відкривання

Він відповідає за виключення поворотної функції стулки. Тобто, її можна або повністю закрити, або перевести у режим провітрювання. Цей механізм обійдеться приблизно у два рази дорожче в порівнянні з ручкою «Антидитина».

Безсумнівна його перевага полягає в зручності використання. Адже батькам не доведеться носити з собою ключ, щоб відкрити вікно, або провітрити приміщення.

Обмежувач відкривання стулки з тросом

Цей пристрій не ставить перед собою завдання виключити відкривання стулки, його завдання – мінімізувати кут відкривання.

Іншими словами, власнику не вдасться повністю розкрити вікно. На раму і стулку встановлюють частини обмежувача, а потім з'єднують тросом. Фіксація троса в стулці можлива завдяки ключу.

Розетки-заглушки зі знімною ручкою. Це не особливо затребуваний варіант захисту, але при цьому він дуже зручний для вікон, встановлених на території навчальних і медичних закладів.

Все, що потрібно – це встановити на всі вікна заглушки. Відкривання всіх вікон відбувається завдяки всього одній знімній ручці.

Правила поведінки з незнайомцями

Здавалося б, сьогодні кожен із нас чудово поінформований про небезпеки, що чекають на нас звідусіль. Та часом наше критичне мислення дає збій – і ми відкриваємося абсолютно незнайомим людям, що може призвести до несподіваних наслідків.

В умовах війни наша взаємодія з навколишнім світом потребує особливої обережності, адже ми ніколи не знаємо, що стоїть за тією чи іншою людиною, які мотиви нею рухають і що саме вона хоче від нас отримати.

Віртуалізація нашого життя призвела до того, що ми можемо чудово спілкуватися онлайн, однак не знати особисто тієї чи іншої людини. У такому разі виникає питання щодо того, чи вважати людину, з якою контактуєш винятково в онлайн-просторі, знайомою. Це питання складне та неоднозначне. Однак ми дотримуємось думки, що до знайомих ми відносимо тих, кого знаємо особисто, сучасною мовою, офлайн-ово. В іншому випадку -



це дещо інший вимір, який передбачає інші стосунки та інший рівень комунікації.

В умовах війни ті поради та правила, які ми зараз пригадаємо, набувають іншого забарвлення, а їхнє дотримання може стати запорукою вашої безпеки та безпеки ваших рідних.

- Найперше – перед виходом із дому варто попередити своїх рідних і близьких, куди ви йдете й чи надовго. Діти ж обов'язково повинні попередити батьків чи інших родичів про заплановану вуличну активність.
- Ніколи не приймайте подарунків від незнайомих людей. До цього можемо додати окрему пораду для наших юних слухачів: жодних солодощів, іграшок, подарунків від незнайомців!
- Якщо біля вас зупиняється авто й незнайома людина звертається з якимись проханнями, не підходьте близько, якою б вона не була. А якщо запитання видаються сумнівними, ввічливо скажіть, що поспішаєте. Однак у жодному разі не сідайте в авто!
- Те саме стосується пропозиції підвезти: хоч якими б утомленими Ви не були, добре подумайте, чи можете ви довірити своє життя незнайомій людині.
- Якщо ви відчуваєте, що хтось вас переслідує, намагайтеся сховатися, однак у жодному разі не в безлюдних місцях!
- Якщо ж ви загубилися в незнайомому місці, скористайтеся GPS або зверніться до поліцейського. Він (або вона) нададуть необхідну інформацію.
- І ще: пам'ятайте про те, що в Україні діє комендантська година. У вас можуть перевіряти документи й навіть доправити до відділку поліції для встановлення особи. Невиконання цих вимог уже буде тягнути на адміністративну чи кримінальну відповідальність.

Для дітей залишається незмінним правило: не гуляйте й не грайтеся на вулиці після того, як стемніє. Це час підвищеного ризику та небезпек.

Що робити, якщо зникла дитина

Майже не щодня ми натрапляємо на новини про те, що зникають люди, особливо діти. Не всі знають, як діяти в таких випадках. Загубитися дитина може у будь-який момент. Батьки завжди не готові до цього, адже все стається раптово та несподівано.

Буває, що дитина тікає з дому через насильство з боку батьків або елементарне непорозуміння чи сварку. Іноколи в такий спосіб діти розважаються та шукають нових пригод. А часом саме так дитина намагається показати свою самостійність або бунт проти укладених дома правил. Тому стверджувати, що діти зникають лише в соціально незахищених сім'ях, не можна.



У будь-якому випадку діяти треба відразу.

Головне — не панікувати, а діяти швидко та злагоджено! Якщо батьки й діти добре знають, як поводитися в подібних ситуаціях, усе закінчиться добре.

Існують певні превентивні заходи

Покладіть у кишеню дитини записку з ім'ям та прізвищем,

контактним телефоном батьків та адресою, або вивчіть із малечею ці прості й дуже важливі дані. Вони можуть суттєво полегшити пошуки.

Збираючись у місця скупчення людей, одягайте дитину у яскравий одяг.

Якщо загубили дитину у торговому центрі, негайно зверніться до адміністрації. Відеокамери й гучний зв'язок допоможуть її розшукати.

Навчіть дитину зупинятися на місці й чекати на батьків, якщо вона загубилася. Нехай голосно кличе на допомогу. Етикет тут недоречний.

Покажіть людей, до яких можна звертатися за допомогою — це поліцейські, охоронці, продавці магазинів та перехожі з дітьми.

Дитина має знати, що нікуди не можна йти з незнайомцями, що б їй не говорили та не обіцяли.

Тренуйте ситуації, коли дитина губиться — вона має знати, як діяти.

Придбайте для дитини розумний годинник з GPS-навігатором і SOS-кнопкою: вона дасть знати, якщо малеча вийде за межі встановленої геолокації.

Ніколи не лякайте дитину поліцією — у неї виробляється страх. І якщо дитя потрапить у халепу, боїтиметься звернутися за допомогою до патрульних.

Пропонуємо певний алгоритм дій, якщо зникає дитина:

- заспокойтеся. Зайва паніка не допоможе. Лише в спокої ви зможете пригадати всі необхідні деталі, які допоможуть у розшуку;

- зателефонуйте найближчому колу спілкування вашої дитини. Можливо, вона затрималась на прогулянці, в школі чи на гуртку. Це можуть бути друзі, викладачі, репетитори, родичі, сусіди;

- проаналізуйте, що могло статися. Чи сварилися ви до цього випадку? Чи була поведінка вашої дитини підозрілою? Згадайте, в якому одязі була вдягнена, що з речей мала з собою. Перевірте, чи на місці документи, телефон та гроші. Спитайте в сусідів, чи чули якісь звуки із вашої квартири та коли вони востаннє бачили дитину, з ким та в якому стані;

- візьміть останнє фото дитини;

- зверніться до найближчого районного відділку поліції або зателефонуйте “102”;

- це міф, що правоохоронці не приймають заяви протягом трьох днів після зникнення;

- подавати заяву можуть не тільки батьки, а й будь-хто з рідних: бабуся, дідусь тощо;

- нічого не приховуйте, якщо дитина схильна до суїциду, про це треба повідомити правоохоронців;

- коли заяву прийнято, додому виїжджає слідча група.

Що треба знати батькам:

- ІМЕІ телефону дитини (кожен телефон має власний індивідуальний заводський номер);

- друзів своєї дитини, їх контакти;

- захоплення дитини.

І треба пам'ятати, що ухилення батьків або осіб, які їх замінюють, від виконання передбачених законодавством обов'язків щодо забезпечення необхідних умов життя, навчання та виховання неповнолітніх дітей — тягне за собою попередження або накладення штрафу.

Використані джерела:

1. Абетка безпеки / Сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenogo-harakteru>

2. Рекомендації МОН щодо уникнення враження мінами і вибухонебезпечними предметами та поведінки у надзвичайній ситуації / Сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua>

3. Як говорити з дітьми про війну: поради від експертів Юнісеф <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-poradi-vid-ekspertiv-yunisef>

4. Обережно, міни! Як розпізнати та що робити / Сайт Громадської спілки «Харківський кластер інформаційних технологій» <https://it-kharkiv.com/oberezhno-miny-yak-rozpiznaty-ta-shho-robyty/>

5. Курс «Як підтримати дитину під час війни» <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-024+May2022/about>

6. Інтернет-сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/>

7. ЮНІСЕФ Україна. Підтримка батьків та дітей під час війни https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAgK2qBhCHARIsAGACuzkvWTRmxElCOiUMMt9gaOuJLlzk-SYtqdbBVC2FatIzFwuXMeWnEMkaAmwuEALw_wcB

8. ЮНІСЕФ Україна. Правила безпеки під час війни: інформація для підлітків <https://www.unicef.org/ukraine/documents/teenagers-safety-war-rules>