



Профилактика травматизма и других летних угроз здоровью.

Медработники Шкловской центральной районной больницы и районного центра гигиены и эпидемиологии пришли с информационно-образовательной акцией к сотрудникам ГУО «Детсад №6 г.Шклова» для того, чтобы рассказать о профилактике основных летних угроз как детскому, так и взрослому населению, а также рассказать и научить способам доврачебной помощи в экстремальных ситуациях.

Летние угрозы здоровью для всех возрастов населения одинаково опасны, разнообразны и предотвратимы. Необходимо только знать как.

Острые кишечные инфекции. Лето- сезон ОКИ. Плохо помытые фрукты и ягоды, игра в песочницах, с питомцами, грязные руки- и вот уже болит живот, температура, другие симптомы. **ВЫВОД-** чистые руки- профилактика многих инфекций и глистных инвазий.

Оставили скоропортящиеся продукты на ночь на столе- и суп прокис. Употреблять нельзя!

Покупаем продукты в магазине- обязательно смотрите сроки годности и соблюдению условий хранения. Это важно.

Дети и взрослые на улице. А погода- очень жарко! Во-первых, соблюдаем питьевой режим, с собой в сумке носим бутылочку с питьевой водой. Во-вторых, одеваемся в светлые, просторные, льняные или хлопковые одежды, чтобы тело дышало, защищаем голову от солнечных лучей головным убором, выбираем теневую сторону улицы, отдых в беседке, под навесом, можно зайти в прохладное помещение торгового центра... Бережем здоровье, чтобы не получить тепловой удар.

Вы на отдыхе. Если это берег водоема- рекомендуем купаться только в отведенных для купания местах, там безопасное дно, установлены грибки, есть урны для мелкого мусора. Вода в таких местах для купания исследуется на показатели безопасности. Детские зоны для купания ограждены поплавками. В таких местах дежурят спасатели. Другие водоемы для купания не предназначены, таят много рисков для здоровья. Необходимо отметить опасность ныряния в воду в незнакомых местах водоемов – это чревато переломом позвоночника. И детские шалости на воде также очень опасны- не упускайте детей из виду!

Поход в лес, лесопарковую зону...Трава не окошена, кустарниковая растительность кругом. Перед такими прогулками помним о правильной одежде для отдыха: головной убор (лучше платок или капюшон), заправленные в носки брюки, кофта или рубашка с длинным застегнутым рукавом, заправленная в брюки. Это профилактика клещевых инфекций. И периодический само-взаимоосмотр . Клещ- насекомое маленькое, но болезни от его укусов нешуточные, надо защитить себя и близких.

А о том, какую доврачебную помощь оказать пострадавшему при получении теплового удара, при травме головы (сотрясение мозга), при ушибах, ссадинах, переломах, кровотечениях, при электротравмах, при укусах жалящих насекомых и мошек, если переохладение при купании в холодной воде, нырянии и утоплении, что делать при укусах бродячих и диких животных, как помочь, если человек подавился пищей, других случаях, требующих оказания помощи рассказала инструктор-валеолог Оксана Андриченко. Очень полезная беседа!

Чтобы быть здоровым - надо знать, какие бывают опасные моменты и как защитить себя и близких, детей и взрослых, от опасностей. И вести здоровый образ жизни!

Врач по медицинской профилактике

Т.Полякова