

Ата-аналарға арналған
«Мектеп жасына дейінгі балалардың жазғы уақытта балабақшадан тыс жердегі
қауіпсіздігі туралы» консультациясы

БІРІНШІ ҚАУІП – ЖЫЛУ СОҚҚЫСЫ ЖӘНЕ КҮННЕН КҮЙІП ҚАЛУЫ

Адамның күнге күйуі ыстық үтікке тиюден немесе қайнаған судан алынған күйікпен бірдей. Жалғыз айырмашылығы – күннен күйіп қалу ультракүлгін сәулелердің әсерінен болады.

Бірінші дәрежелі күйік алғаннан кейін тері қызарып, ауырады.

Ұзақ уақытқа созылған күйіп қалу кезінде күйудің келесі дәрежесі пайда болады, онда сұйық пішінді күлдіреуіктер пайда болады. Негұрлым ауыр күйік өте сирек кездеседі.

Алайда терінің қабыршақтануынан бөлек, күйіктің салдары әлдеқайда күрделі болуы мүмкін. Күнге шамадан тыс күйген жағдайда тері жасушаларындағы ДНҚ зақымдалады. Бұл онкологиялық аурулардың, әсіресе жалпақ жасушалы және базальды жасушалы рак түрлерінің даму қаупін арттырады.

Күннен күйіп қалудың белгілері

Күннен күйіп қалу байқалмауы мүмкін. Ашық күн астында 1–2 сағат болған баланың терісі қызғылт немесе қызарып, құрғақ және қол тигізгенде ыстық болады, жану және қышу пайда болады. Мектеп жасына дейінгі бала мазасыз немесе делсал болуы мүмкін, ал тері ұстағанда ауыруы мүмкін, ісіну пайда болуы мүмкін.

Көбінесе симптомдар 2–3 күннен кейін төмендейді, сирек жағдайларда олар 10 күнге дейін созылуы мүмкін. Осы кезеңде теріде қабыршық пайда болады.

Қатты күйік кезінде теріде ауырсынатын күлдіреуіктер пайда болады және келесі белгілер байқалады: температура көтеріледі, баланың қалтырауы, әлсіздік, бас ауруы пайда болады, ауру сезінуі мүмкін. Негұрлым ауыр симптомдар – тыныс алудың қиындауы, тері бозарған, ылғалды және суық, сананың жоғалуы.

Не істеу керек?

Ең алдымен, баланы көлөңкеге апарып, келесі шараларды орындаңыз:

- Теріні салқын сумен ылғалдандырыңыз немесе иығының үстіне дымқыл, салқын сүлгіні қойыңыз.
- Теріні күнге күйгеннен кейін немесе күйікке қарсы қолдануға арналған препараттармен емдеңіз.
- Бала кең киім киюі керек: бұл тітіркенуді азайтады.
- Су ішу режимін қадағалаңыз.

Назар аударыңыз!

Күлдіреуіктерді жармаңыз! Осылайша сіз инфекцияны ашық жараларға тарата аласыз. Қабынған жерге стерильді дәке таңғышын қоюға болады.

Егер балада күн күйіп қалса, оның теріден қызаруы жойылмайынша бірнеше күн бойы күнге күйіп кетпеуін қадағалаңыз. Күйікке қарсы теріге жақпа жағыңыз. Қабыршыққа қарсы жұмсартқыш лосьондар мен кремдерді жағыңыз.

Келесі белгілерді байқасаңыз, медициналық көмекке жүгінііз:

- дене температурасы $38,5^{\circ}\text{C}$ жоғары, қалтырау;
- делсал болу, жүрек айну және құсу;
- сананың жоғалуы;
- күлдіреуіктердің пайда болуы.

Күйіктерді емдеу үшін тек осы мақсатқа арналған арнайы фармацевтикалық өнімдерді пайдалану керек. Майды, спиртті, тұнбаларды және теріге күйіктерді емдеуге арналмаған басқа құралдарды қолдануға жол берілмейді. Бұл жағдайды нашарлатады және инфекцияға ықпал етеді.

Мойын мен беттегі күнге күйіп қалудан сақ болыңыз. Олар ісіну мен тыныс алудың қиындауына ықпал етуі мүмкін. Егер осындай ісік пайда болса, дереу медициналық көмекке жүгінііз.

Күнге күйген жерлерді арнайы өнімдермен ылғалдандыруды ұмытпаңыз.

Күнге күймеу үшін не істеу керек?

Күнге дұрыс күйдіріну ережелерін сақтаңыз:

- Күнге шығудан 20–30 минут бұрын күннен қорғайтын крем жағыңыз, ол сіңу керек.
- Есіңізде болсын, күн 10.00-ден 16.00-ге дейін ең белсенді – бұл уақытта ашық күн астында болмаңыз.
- Күннен қорғайтын кремді судан кейін немесе 2 сағат сайын қайталап жағу керек.
- Мойын мен теріңізді құлағыңыз бен иегіңіздің айналасындағы күннен қорғау үшін қалпақ немесе панаме қалпақ киюді ұмытпаңыз.

ЕКІНШІ ҚАУІП – ЖӘНДІКТЕРДІҢ ШАҒУЫ

Жәндіктер планетамыздың барлық континенттерін мекендейді, олардың саны сансыз. Олар барлық жерде және олардың шағуы салдарға әкелуі мүмкін. Әдетте, қажетті шаралар уақытында қабылданса, олар ауыр зардаптарға әкелмейді. Баланы жәндік шағып алса не істеу керек?

Кене шаққан болса

Кене маусымы көктемнен күзге дейін созылады. Олардың тістеген жері ауыртпалықсыз болғандықтан көрінбейді. Әдетте кене бірнеше күннен кейін қанға толып ісінген кезде ғана денеде көрінеді. Егер сіз түс өзгергенге дейін денеде кенені тапсаңыз, онда ол теріге әлі терең енген. Бұл жағдайда сіз оны шайқап, тістеген жерді алдымен сабынды сумен және йодпен емдеуіңіз керек. Егер кене қызылға айналған болса, оны жұлып алудың немесе бұрудың қажеті жоқ. Ол өсімдік майымен майланып, құлағанша күту керек. Осыдан кейін сіз оны теріден алып тастап, энцефалит вирусымен инфекцияны болдырмау үшін дәрігермен кеңесуіңіз керек.

Балаңызбен табиғатқа шықпас бұрын оған жабық киім кигізуді ұмытпаңыз және үйге оралған соң міндетті түрде тексеріс жүргізіңіз.

Ара немесе сона шағып алса

Баланы ара немесе сона шағып алса, бұл назардан тыс қалмайды. Тістегеннен кейін ісіну және өткір ауырсыну бірден пайда болады, ал арадан кейін теріде шагу қалады.

Егер сіз тістегеннен кейін шағуды тапсаңыз, оны пинцетпен алып тастаңыз. Спиртпен немесе сода ерітіндісімен суланған тампонды жағыңыз. Ісінуді жеңілдету үшін мұз қойыңыз.

Саусақпен уды сығуға тыйым салынады. Тістеген жерді йодпен немесе жарқыраған зеленкамен де өңдеуге болады. Сондай-ақ балаңызға аллергияға қарсы дәрі беруге болады.

Егер маса шаққан болса

Маса шаққан жерді сабынды сумен жуыңыз, суық компресс немесе мұз жағыңыз. Бұл ауырсынуды және қышуды жеңілдетеді. Баланың ара өнімдеріне аллергиясы болмаса, тістеген жерді прополис тұнбаларымен емденіз.

Құмырсқа шағып алса

Біздің планетамызды мекендейтін ең көп жәндіктер – құмырсқалар (7 мыңнан астам түрі). Олармен бәрі таныс, тіпті кішкентай балалар да. Бірақ олардың шағуы адамдар үшін, әсіресе балалар үшін қауіпті болуы мүмкін екенін бәрі білмейді.

Құмырсқа қышқылы әсіресе адамдар үшін қауіпті. Ол денеге тістеу арқылы енеді. Қышқыл әсіресе көзге, ауызға немесе шырышты қабықтарға тиіп кетсе қауіпті.

Жалғыз құмырсқаның шағуы қауіпті емес және кішкентай иненің шаншуына ұқсас. Бірақ егер шағулар көп болса, баланың денсаулығына зиян келтіретін ауыр сезімдер пайда болады, әсіресе аллергияға бейімділік болса.

Құмырсқа шағуының белгілері келесідей: қышу, ісіну немесе домбығу, терінің қызаруы, ауырсыну. Кейде бас айналу, жүрек айнуы, терлеу, кеудедегі ауырсыну, есекжем, қан қысымының төмендеуі, тамақтың немесе беттің ісінуі, сөйлеудің бұзылуы, сирек жағдайларда шок немесе кома.

Баланы құмырсқа шақса не істеу керек?

- Баланың аяқ-қолын көтеріңіз.
- Тістеген жерлерді спиртпен өңдеңіз.
- Жылы ванна қабылдау керек.
- Ауырсынуды және ісінуді жеңілдету үшін суық компресс немесе мұзды қолданыңыз.
- Тістеген жерлерді тұз немесе сода, алоэ шырыны немесе шай ағашы майының ерітіндісімен емденіз.
- Егер аллергия болса, антигистаминді қабылдау керек.
- Жағдай жақсармаса, медициналық көмекке жүгініңіз.

Назар аударыңыз!

Дабыл белгілері:

- аллергиялық реакцияның ауыр белгілері (есекжем, құсу, құрысулар, сананың жоғалуы, қатты бас ауруы, тыныс алудың қиындауы);
- тістеген жерге әкелінген инфекция белгілерінің пайда болуы және күшеюі;
- жәндіктердің шағуының көп саны;
- бұған дейін жәндіктердің шағуына аллергиялық реакция пайда болған.

Дабыл белгілері:

- аллергиялық реакцияның ауыр белгілері (есекжем, құсу, құрысулар, сананың жоғалуы, қатты бас ауруы, тыныс алудың қиындауы);
- тістеген жерге әкелінген инфекция белгілерінің пайда болуы және күшеюі;
- жәндіктердің шағуының көп саны;
- бұған дейін жәндіктердің шағуына аллергиялық реакция пайда болған.

ҮШІНШІ ҚАУІП – ЖОЛ ЖӘНЕ КӨЛІК

Соңғы жылдары балалардың қатысуымен болатын жол-көлік оқиғаларының саны артқан. Көбінесе апатқа балалардың өздері кінәлі, себебі олар жол қозғалысының қарапайым ережелерін білмейді.

Балалар доппен ойнағанда (жолға жүгіріп) немесе жолға шыққанда жан-жағына қарамаса, апатқа ұшырауы мүмкін. Мұның барлығына үлкендер кінәлі, өйткені олар балаларға жолда және оның маңында өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндірмеген.

Әрбір ата-ананың міндеті – мектеп жасына дейінгі балаға жолда жүру ережелерін түсіндіру.

Жолды дұрыс емес жерден кесіп өтпеңіз.

Көлікте жүргенде жылдамдықты сақтаңыз.

Көлікте әрқашан қауіпсіздік белдіктерін пайдаланыңыз. 12 жасқа толмаған балаларға алдыңғы орындыққа отыруға рұқсат етілмейді.

Балаларға жолдағы өзін-өзі ұстау ережелерін және көшедегі тәртіпті сөзбен емес, үлгімен үйретіңіз.

Бала нені үйренуі керек?

- Жолда абай болыңыз.
- Көшені тек тік бұрышпен кесіп өтуге болады.
- Көшеден тек жасыл бағдаршамда өтіңіз, қозғалыс қауіпсіз екеніне көз жеткізіңіз.
- Көліктен алдымен ересек адам түседі, содан кейін бала құлап қалмас үшін.
- Өткенде және қоғамдық көлік аялдамаларында қолыңызды мықтап ұстауыңыз керек.
- Балабақшаға, дүкенге немесе мектепке баратын жол қауіпсіз болуы керек.
- Жолдағы көлік қозғалысын бірге бақылаңыз.
- Баланың көзінше ешқашан жол ережесін бұзбаңыз.
- Әрбір мектеп жасына дейінгі бала мектепке барар алдында маңызды ережелерді білуі керек.
- Жолдың жанында ойнауға болмайды.
- Көшеден тек белгіленген жерден өтуге болады.
- Көшеден өтіп бара жатқанда жүгірмеңіз.
- Әрқашан бағдаршамға қараңыз.
- Көшеден өтіп бара жатқанда айналаға қараңыз: солға, содан кейін оңға қарай бастаңыз.
- Қозғалыстағы көліктердің алдынан көшені кесіп өтпеңіз.
- Алдынан трамвайлар өтеді.
- Көлікті тек тоқтаған кезде ғана енгізуге және шығаруға болады.
- Қозғалыстағы көліктің терезесінен еңкеймеңіз.
- Оң жақтағы көлік тротуарға немесе жол жиегіне шыққанда ғана шығуға болады.
- Жолдың жүру бөлігінде велосипедпен жүруге болмайды.
- Көшеде адасып қалсаңыз, полиция қызметкерінен немесе ересек адамнан көмек сұраңыз.

Балаңызға осы ережелерді мезгіл-мезгіл еске түсіруді ұмытпаңыз. Мұны істеу үшін онымен жаяу жүргіншілер мен көліктермен жолда болатын барлық нәрсені талқылаңыз. Баланың назарын тәртіп бұзушыларға аударыңыз, олардың қиындыққа ұшырау қаупі бар екенін ескеріңіз.

Балалардың жолда жүру ережелері туралы білімдерін бекіту үшін, ойын ойнаңыз. Мысалы, үйдің, жаяу жүргіншілердің, тротуарлардың және көліктердің макетін жасап, әртүрлі қозғалыс жағдайларын сахналаңыз.

ТӨРТІНШІ ҚАУІП – СУ ОБЪЕКТІЛЕРІ

Жүзу кезіндегі басты қауіп – мектеп жасына дейінгі балаларда судан табиғи қорқудың болмауы. Сондықтан олар су қоймасындағы қауіпті әзірге сезбейді.

Мектеп жасына дейінгі балалар ықтимал қауіпті дұрыс бағалай алмайды, сондықтан барлық жауапкершілік сізде екенін есте сақтаңыз.

Балаларды (әсіресе нәрестелерді) шомылу процесін толығымен бақылаңыз, өйткені жасына байланысты бала әлі де әлсіз және ұйымдаспағандықтан, қиындықтар бірден пайда болуы мүмкін.

СУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Ашық суда болу

Ашық суда қолдануға болатын арнайы шеңберлер мен кеудешелерді киігізіз. Әдетте, мұндай қалқымалы қондырғылардың қабырғалары қалыңырақ және бірнеше автономды камералары бар.

Шомылу кезінде балаға жақын болыңыз, көзден таса қылмаңыз.

Мектеп жасына дейінгі балаларға қайыққа және басқа су көлігіне мінуге болмайды. Ал егер сіз оны алсаңыз, жағада құтқару жилетін киігізіз.

Суға түсу үшін арнайы бөлінген, түбі тексерілетін және таза жерлерге барыңыз, су қоймасында құтқарушы мен фельдшерлік пункт жұмыс істеуі керек.

Табиғатта балалармен жүзетін болсаңыз, алдымен түбін тексеріңіз: тереңдігі таяз және ағынсыз таза болуы керек. Төменгі жағында өткір заттар болмауы керек, ол лай болмауы керек. Әрқашан мектеп жасына дейінгі балалармен жақын болыңыз.

Балалардың жағадан алыс жүзіп кетуіне және тереңдігі аз немесе түбі нашар жерде сүңгуіне жол бермеңіз.

Үрлемелі бассейндерде жүзу

Үрлемелі бассейндерде суға түсуге тыйым салынады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың тіпті жамбас аймағында шомылуын бақылаңыз. Егер нәресте суға түссе, ол өздігінен көтеріле алмайды: оның қолдары әлсіз.

Кішкентай балаларды мүмкіндігінше бассейнге кіргізбеу керек, себебі олар өздігінен жүзбейді. Баспалдақтарды алып тастаңыз, тосқауыл қойыңыз, орындықтарды алыңыз, бассейнге тығыз қорғаныс қақпағын қойыңыз немесе одан суды төгіңіз. Көлденең жолақтарсыз биік тосқауыл орнатаңыз.

Егер сізде ауыр ағызу және толтыру жүйесі бар үлкен бассейн болса, жүйе нәрестені сорып алатын тым көп қысым жасамайтынына көз жеткізіңіз.

Мектеп жасына дейінгі балаларды шомылу кезіндегі жалпы қауіпсіздік ережелері

- Жаман ауа-райында суға түспеніз.
- Балаларға су объектілерінің жанында өзін-өзі ұстау ережелерін түсіндіріңіз, оларға жаман үлгі көрсетпеніз.
- Алкогольді ішпеніз.
- Балаларды суда бақылаңыз.
- Мектеп жасына дейінгі баланың эмоцияларын бақылаңыз. Егер өзін бақылай алмаса, байқамай су жұтып қоюы мүмкін.
- Мектеп жасына дейінгі бала жақсы жүзіп, суға түсуді білсе де, тереңдігі екі метрден аспайтын жерге сүңгуіне жол берменіз.
- Мектеп жасына дейінгі баланың жалғыз жүзуіне жол берменіз, оған жақын болыңыз және үрлемелі сакинада немесе кеудешеді болса да, балаларды қолыңызбен бекітіңіз.
- Құтқарушы немесе нұсқаушы бар жүзу орындарын таңдаңыз, бірақ оларға ешқашан сенбеніз. Есіңізде болсын, судағы бала үшін ең алдымен ата-ана жауапты.
- Кіші және үлкен балалардың жүзу жолдары әртүрлі болуы керек екеніне көз жеткізіңіз, әйтпесе олар жарақат алуы мүмкін.
- Шомылу үшін арналмаған жерлерде балалармен суға түспеніз.
- Қалқымалардың артында жүзбеніз, тастардан немесе түбі белгісіз жерлерде суға секірменіз.
- Бала суда болғанда, оны әрқашан сіздің көру аймағыңызда ұстаныңыз.
- Жүзбейтіндер үшін арнайы қауіпсіздік құралдарын, үрлемелі кеудешелерді немесе жеңдерді пайдаланыңыз.
- Баланың суда ұзақ уақыт қалуына жол берменіз, себебі бұл гипотермияға әкелуі мүмкін. Тұзды суға шомылғаннан кейін баланы тұшы сумен шайыңыз.
- Суға батқанда құтқару әдістерінің негіздерін өзіңіз үйреніңіз немесе жүзу нұсқаушысынан кеңес алыңыз.

Қарапайым түсінікті қауіпсіздік ережелерін қолданыңыз, балаларға тақпақтар мен ертегілер айтыңыз, түсіндірме суреттерді көрсетіңіз. Мысалы, өлең жолдары:

Біз суға пашамыз
Анам бізді отырғызған жағада.
Біз тереңдіктен қорықпаймыз,
Біз жай ғана сумыз, ережелерді бәрі біледі!
Барлығымыз суда жүзу ережелерін сақтаймыз,
Сондықтан ешқашан қиындық болмайтынын білеміз.
Біз мойынсұңғыш балалармыз, ата-анамызды жақсы көреміз,
Өйткені біз ережелерді білеміз және оларды ешқашан ұмытпаймыз.

БЕСІНШІ ҚАУІП – ІШЕК ИНФЕКЦИЯЛАРЫ

Ішек инфекциясының ықтималдығын қалай болдырмауға болады?

- Балаңызға жаңа сауылған сүт бермеңіз: ол денсаулыққа зиянды және жұқпалы аурулармен бірге жүреді.
- Жидектер мен шөптерді мұқият жуыңыз. Егер бұл жасалмаса, сіз «тышқан безгегі» ауруын ала аласыз.
- Балаңызға қайнамаған суды (тіпті бұлақ суын) ішуге рұқсат бермеңіз.
- Балаңыз тамақ ішер алдында қолын жақсылап жуғанына көз жеткізіңіз.
- Жазда тағамды міндетті түрде қыздырыңыз, ыстық беріңіз.
- Пикникке шыққанда, ыстық ауада тамақ бір сағат ішінде нашарлайтынын есте сақтаныз.
- Тамақты күн ыстық көлікте қалдырмаңыз.
- Балалардың улы өсімдіктерді, жидектерді немесе саңырауқұлақтарды жемейтініне көз жеткізіңіз.
- Егер улану белгілері пайда болса, дереу медициналық көмекке жүгініңіз.

Жазды қызықты, жақсы және ең бастысы қауіпсіз ету үшін осы кеңестерді орынданыз!