

ОСТОРОЖНО

ядовитые ягоды и растения.

К ядовитым растениям относятся: белина черная, баладона, дурман черный, бузина, волчье лыко, вороний глаз, вьюнок, ландыш майский, воронец колосистый и т.д.

Отравления растительными ягодами обычно происходят весной, летом и осенью при употреблении в пищу плодов, листьев и корней ядовитых растений.

Ядовитые растения поражают: органы дыхания, сердца, желудочно-кишечный тракт, зрение, центральную нервную систему.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.

Если пострадавший в сознание, надо ему промыть желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и пальцем надавливать на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза. Так как многие растительные ягоды хорошо адсорбируются активированным углем, после промывания желудка рекомендуется принять активированный уголь. 20-30 таблеток заливают стаканом холодной воды, помешивая доводят до кашицеобразного состояния и затем выпивают. Через 2-3 часа промывают повторно желудок.

После оказания первой помощи необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего в мед. учреждение. Особая срочность необходима в тех случаях, когда отравление вызвано растениями воздействующими на нервную систему и сердце. При развитии судорог важно не допустить нарушений дыхания за счет спазмы жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенок ложки, обернутый бинтом или носовым платком.

Как избежать отравления грибами

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ.

К ядовитым грибам относятся: бледная поганка, мухомор, строчки, некоторые представители ложных опят (серножелтые опята и кирпично-красные опята).

Бледная поганка – содержит дозу яда смертельную для взрослого человека. Бледная поганка плодоносит с середины июня по октябрь. Она относится к пластинчатым грибам и по внешнему виду ее ошибочно принимают за шампиньон или сыроежку. Яд устойчив к нагреванию, не разрушается под влиянием кислорода воздуха и под действием пищеварительных ферментов. Он поражает в основном клетки печени.

Мухоморы – по внешнему виду и яркой окраске резко отличается от съедобных грибов. Поэтому отравления наблюдаются в основном у маленьких детей, которые из любознательности пробуют эти грибы на вкус. Яд мухомора действует на нервную систему.

Ложные опята, некоторые виды сыроежек, горькушки, черные грузди и др. – относятся к группе условно съедобных, так как соответствующая обработка освобождает их от ядовитых веществ.

Отравится можно и съедобными грибами, если они долго хранились не обработанными. Такие грибы представляют собой питательную среду для микробов, в том числе и болезнетворных.

ПОМОЩЬ.

Промойте пострадавшему желудок: для чего дайте ему выпить сразу пол литра водопроводной воды комнатной температуры или раствора пищевой соды (одна чайная ложка на пол литра воды) или раствора марганцовокислого калия бледно розового цвета, затем вызовите рвоту надавив на корень языка черенком ложки. Промывания повторить 2-3 раза. Это поможет удалить из желудка остатки грибов и значительную часть яда и тем самым уменьшить его всасывание в кровь.

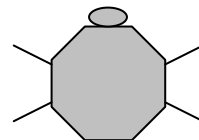
Если после промывания желудка признаки отравления сохраняются надо обратиться к врачу.

В тех случаях, когда у больного резкая слабость, неукротимая рвота, спутанное сознание, немедленно вызовите скорую и обязательно объясните, что отравились грибами.

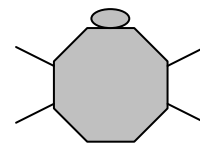
До приезда скорой помощи не оставляйте больного одного.

А чтобы не случилось беды надо хорошо различать съедобные и не съедобные грибы, не класть в корзину не известные грибы, не собирать червивые и дряблые грибы.

Остерегайтесь,



КЛЕЩИ!



Клещи являются носителями вируса клещевого энцефалита, весьма опасного заболевания. Клещевым энцефалитом заражаются в лесах в результате укусов клещей.

Не допускайте попадания клеща на тело!

Работать и отдыхать в лесу необходимо в специально сшитой одежде комбинезоне с капюшоном или хорошо заправленной обычной одежде, голову защищать косынкой, плотно прилегающей шляпой, кепкой. Лучшая обувь для лета – сапоги или закрытые ботинки. При изготовлении одежды необходимо помнить: она не должна допускать заползания клеща через воротник и обшлага должна быть удобной, не стеснять во время работы.

Применяйте средства отпугивающие клещей!

Обработайте открытые части тела и одежду репудином, диметилфлолатом, средством «Тайга», «Ангар», «Дэта», и др.

Во время прогулки в лесу систематически осматривайте одежду и открытые части тела.

При выходе из леса осмотрите наиболее излюбленные для присасывания клещами места: за ушами, в подмышечной и паховой областях, нижнюю часть живота.

ПОМНИТЕ! Присасывание клеща часто происходит во время отдыха. Для отдыха следует выбирать места со скудной растительностью, хорошо освещенные солнцем. Если клещ уже на теле, его нужно снять осторожно, не обрывая хоботка. Клеща смазать любым маслом (пищевым, машинным), кремом и т.д. Через несколько минут осторожно потягивая влево и вправо постепенно освободить спившийся хоботок. После снятия клеща ранку смазать йодом, а клеща сжечь, бросить в керосин.

ПОМНИТЕ! Всякую болезнь, в том числе и клещевой энцефалит, гораздо легче предупредить, чем вылечить!

**ЕСЛИ В ВАМ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ,
СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

Чем занять больного ребенка.

Болезнь ребенка – всегда печальное событие. Угнетает она и самого ребенка – плохое самочувствие, необходимость лежать в постели, неприятные лекарства и лечебные процедуры.

С какими же трудностями сталкиваются обычно родители заболевшего ребенка? Прежде всего, его нелегко удержать в постели. Маленький ребенок, если он не в очень тяжелом состоянии, не будет лежать тихо и спокойно. Конечно, целый день сидеть около ребенка и развлекать его мать не может.

С 4-5 лет дети часто с удовольствием занимаются составлением разных картинок, кубиков с картинками, несложных мозаик. Охотно играют с простейшими конструкторами их крупных деревянных деталей. Необходимо только придвинуть к кровати низкий столик; это не только расширит площадь для игры, но и может служить твердой опорой, площадкой, на которой удобно строить что-то из конструктора или кубиков. Кубики следует давать устойчивые, желательно деревянные.

Не нужно давать в постель пластилин, клей, краски. Для рисования можно ограничиться карандашами и фломастерами. Больные дети быстро утомляются, поэтому мама должна вовремя прийти на помощь. Если ребенок более часа играет в постели с разнообразными игрушками, нет смысла сразу предлагать ему сложные, требующие напряжения внимания виды деятельности – рисование, мозаику или конструктор. Лучше почитать малышу книжку, вместе с ним рассматривать картинки. Смотреть телевизор больному, а тем более маленькому ребенку не стоит, хотя конечно, мультфильмы, передачи в утреннее время развлекают ребенка.

Профилактика ОКЗ

От магазина до... рта.

Не забывайте о правилах гигиены на всем «пути следования» продукта – от магазина и до ... рта. Хлеб нельзя класть в одну сумку с овощами. Для него необходимо иметь отдельный пакет ведь хлеб не подвергается термической обработке перед употреблением.

При приготовлении пищи следите за тем, чтобы и разделочные доски, и ножи были отдельными для продуктов, подвергаемых термической обработке и употребляемых сырыми. Продукты (овощи, фрукты) должны быть тщательно вымытыми.

Скоропортящиеся пищевые продукты (молоко, колбаса и др.), необходимо правильно сохранять (в холодильнике).

В свое время поставили такой опыт:

Было взято молоко с незначительным количеством микробов – 6250 в одном миллилитре (это совсем немного). Разделили молоко на 2 порции. Первую хранили при температуре $-6-12^{\circ}\text{C}$, вторую – при комнатной температуре 22°C . Через сутки снова подсчитали количество микробов в одном миллилитре. Оказалось, что в первой порции их было 87 700 (тоже не очень много), а во второй 11000000!!!

Обязательно следует перед едой и приготовлением пищи мыть руки. Пить следует только кипяченую воду. Нельзя класть грязные овощи на кухонный стол, где приготавливается пища.

Большое значение в профилактике кишечных инфекций имеет уничтожение мух. Известно, что мухи, залетая в жилые помещения, садятся а пищевые продукты, загрязняют их яйцами гельминтов и болезнетворными бактериями.

Наказывая, подумай: зачем?

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, оно должно быть полезным.
2. Если есть сомнения, наказывать или не наказывать – НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ! Даже если поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай».
3. За один раз – одно. Даже если проступков совершенно необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно! За все сразу, а не по-одному за каждый. Салат из наказаний – не блюдо для детской души.
4. Наказание – не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка похвалы и награды.
5. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.
6. Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!
7. Без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина. Если наказание несправедливо, оно подействует в обратную сторону.

Правильная осанка.

ОСАНКА – это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Она может быть красивой и некрасивой, правильной и неправильной.

При плохой осанке:

1. Движения человека становятся неловкими.
2. Внутренние органы смещаются, что приводит к нарушению их деятельности.
3. Возникают боли в суставах, мышцах, стопе, пояснице.

В позе правильной осанки голова держится прямо, плечи развернуты, живот подтянут, правая и левая сторона тела располагаются симметрично.

Как определить осанку ребенка?

Поставьте малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи, составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены, сзади увидеть не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья. При неправильной осанке ослабляются и становятся уплощенными стопы.

Почему бывает плохая осанка?

Главная причина – слабая мускулатура тела. Из-за плохо развитой мускулатуры тела человек стремится принять более удобную позу. Потом это стремление к удобным, но неправильным позам переходит в привычку.

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют размер мебели, поза детей за столом. Размеры мебели должны соответствовать росту ребенка: высота ножек стула – длиннее голеней. Стопы должны стоять на полу или на подставке, если стул велик для ребенка. Постель не должна быть слишком мягкой, подушка большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы он мог свободно вытянуться. Нельзя допускать, чтобы малыш спал свернувшись «клубочком», с подтянутыми к груди ногами. Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрас ровный, плотный.

Если ребенок стоит, то нагрузка тяжести должна равномерно распределяться на обе ноги. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызы-

вает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо. Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать.

Поза за столом должна быть удобной и не напряженной. Локти на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола должно составлять 30-35 см., между грудью и столом 8-10 см (проходит ладонь).

Главным средством предупреждения нарушения осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Слишком малая дозировка не содействует тренировке мышечной системы, а большая может привести к утомлению.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ.

1. Исходное положение лежа на спине. Руки в стороны – вверх и в исходное положение.
2. Исходное положение лежа на спине, руки на живот. Ноги поочередно вперед.
3. Исходное положение лежа на спине, руки за голову, «Велосипед».
4. Исходное положение лежа на животе. Руки вверх – вытянуться.
5. Исходное положение лежа на животе, руки под подбородком. Левую ногу отвести в сторону и в исходное положение. Затем правую.
6. Исходное положение лежа на спине, руки за голову. Поднять ноги, развести угол и в исходное положение.
7. Исходное положение лежа на спине «ножницы» ногами.
8. Исходное положение лежа на спине. Руки вверх – в стороны, ноги согнуть приподнимая на грудь.

Если «круглая спина».

1. Исходное положение стойка на коленях, руки на поясе, наклоны назад, прогибаясь.
2. Лежа на животе, захватив руками стопы, подтягивать их к голове.
3. Из положения лежа движение в «мостик».

Если «сутулая спина».

1. из основной стойки, руки согнуты на уровне груди, локти наружу отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.
2. Из основной стойки, руки за спину (правая сверху, левая снизу под лопатками) соединить кисти.
3. Из стойки на коленях, руки вдоль туловища, наклоны назад, касаясь руками пяток.

ВНИМАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

УЧИМ ДЕТЕЙ ДЫШАТЬ ЧЕРЕЗ НОС.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее есть, прожевывать пищу. Да и обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Вот почему так раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы дети, которые дышат ртом. Нередко появляется шум в ушах, ощущение тяжести в голове и даже приступы удушья, переходящие в астму.

Данные факты убеждают, почему так важно следить за дыханием маленького человека. Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего надо набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать или, как говорят, правильно его поставить, овладеть им так же, как голосом. Рекомендуются специальные упражнения, суть которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

для восстановления носового дыхания.

1. Глубокий вдох, выдох через нос, с произношением звука М...М (рот плотно закрыт).
2. Выдох через нос – короткими толчками (рот плотно закрыт).
3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю – другая прижата пальцем (рот плотно закрыт).
4. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет (до 8 – 10), выдохнуть через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку – сдуть ее, делая вдох поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).