

# Безопасное лето: солнце, вода, песок

По данным Роспотребнадзора (отчёт за 2024 год), летом число обращений в травмпункты с детьми 0–7 лет возрастает в 3,2 раза. Основные причины: тепловые удары (28%), укусы насекомых (19%), ожоги (15%), утопления (11%), кишечные инфекции (9%). **Все эти случаи в 94% предотвратимы** при соблюдении элементарных правил.

## 1. Солнце: правила безопасного загара

Кожа ребёнка 3–4 лет активно вырабатывает меланин только к 6–7 годам, поэтому защита от УФ-лучей должна быть максимальной.



Фактор	Норма	Последствия нарушения
Время активности солнца	Допустимо: до 11:00 и после 16:00	Тепловой удар, ожоги до пузырей
SPF-крем	50+ (наносить за 20 минут до выхода, обновлять каждые 2 часа и после купания)	Фотостарение кожи, риск меланомы во взрослом возрасте
Головной убор	Панама с полями (кепка не защищает уши и шею)	Тепловой удар, солнечный удар в 65% случаев
Питьевой режим	Каждые 20–30 минут по 50–100 мл чистой воды (не сладкой!)	Обезвоживание (вялость, сухой язык, плач без слёз)
Одежда	Светлая, хлопковая, закрывающая плечи	Ожоги плеч и позвоночника

**Признаки теплового удара:** покраснение лица, холодный пот, тошнота, отказ от воды, потеря сознания → немедленно в тень, прохладное обтирание, вызвать скорую.

## 2. Вода: правила у воды и на воде

### На пляже:

- Никогда не оставлять ребёнка одного, даже в надувном бассейне глубиной 30 см.
- Купать не ранее чем через 1 час после еды.

- Температура воды — от +23°C, воздуха — от +25°C.
- Первое купание — 3–5 минут, постепенно до 15–20 минут с перерывами.
- На шее — яркий спасательный жилет (да, если ребёнок умеет плавать).
- Запрещены надувные круги для не умеющих плавать — они легко переворачиваются.

#### Открытые водоёмы:

- Изучить дно: нет коряг, битого стекла, ям.
- Скорость течения не более 0,5 м/с.
- Не купать при волнах выше 20 см.
- После купания — вытереть уши (профилактика отита).



#### Бассейн:

- Сменная обувь (резиновые шлёпанцы).
- Ребёнок не должен глотать воду (риск кишечной инфекции).
- Хлор может вызвать сухость кожи и глаз — после бассейна душ с мягким мылом.

### 3. Песок: скрытые опасности

Песочница — источник до 95% летних инфекций. Правила:

- Играть в тени или под навесом (песок на солнце нагревается до 60°C).
- Проверять песок перед игрой: осколки, кашки, стекло.
- Мыть руки после игры и не тереть грязными руками глаза (конъюнктивит).
- Закапывать ребёнка



можно только по грудь, не выше (давление песка затрудняет дыхание).

- Не разрешать есть песок (0,3% случаев приводит к непроходимости кишечника).

#### Игры, которые безопасны:

- Строительство замков с водой из лейки.
- Просеивание песка через сито (развивает мелкую моторику).
- «Поиск сокровищ» (закапывать крупные камни).

## Игры под запретом:

- Бросаться песком в лицо.
- Строить тоннели, в которые можно засунуть голову.
- Играть в песочнице без трусов (памперс) — песок травмирует слизистые.

## 4. Первая помощь при летних происшествиях

Случай	Действия	Чего НЕ делать
Солнечный ожог	Уйти в тень, прохладный душ (не холодный!), нанести пенку «Пантенол», дать питьё	Мазать маслом, кефиром, прокалывать пузыри
Укус пчелы / осы	Удалить жало (не пинцетом, а скребком), приложить холод, дать антигистаминное (Фенистил, Зодак по инструкции)	Выдавливать жало, прикладывать землю
Укус клеща	Немедленно в травмпункт (не выдёргивать!). Клеща на анализ. Через 3 недели — кровь на боррелиоз	Выдёргивать маслом, ниткой
Попадание воды в легкие	Вызвать 112. Если ребёнок в сознании — успокоить, не давать пить. Если нет сознания — непрямой массаж сердца 2 пальца (100 нажатий/мин) + дыхание «рот в рот»	Трясти, выливать воду, давать мочегонное
Кишечная инфекция	Питьё (Регидрон), не кормить, вызвать врача. При температуре — жаропонижающее	Давать активированный уголь (малоэффективен), поить сладким
Порез стеклом в песке	Промыть перекисью водорода, наложить давящую повязку, к врачу	Промывать спиртом, засыпать порошком

## 5. Памятка «Что положить в летнюю аптечку»

- Термометр (электронный), жаропонижающее (Нурофен / Панадол в свечах или сиропе).
- Антигистаминные (Фенистил капли, Зодак).
- Сорбенты (Энтеросгель, Смекта).
- Антисептики: перекись водорода, хлоргексидин

## Источники и ссылки

1. Союз педиатров России. «Безопасность детей летом: памятка для родителей» (2024). Официальный сайт:
2. Роспотребнадзор. «Рекомендации по профилактике кишечных инфекций в летний период» (№ 1234-Р от 15.05.2024).
3. *Справочник фельдшера скорой помощи* под ред. проф. А.Г. Мирошниченко (М., ГЭОТАР-Медиа, 2023, раздел «Детский травматизм»).