

Памятки для предупреждения опасных ситуаций и событий для жизни и здоровья детей

- **Памятка для родителей: Контроль со стороны взрослых при использовании гаджетов и интернета**

Уважаемые родители!

Мы понимаем, что в современном мире, полном информации и технологий, может быть сложно найти баланс между свободой и контролем. Тем не менее, недостаток контроля со стороны взрослых может привести к различным негативным последствиям для детей и подростков.

Вот некоторые аспекты, на которые стоит обратить внимание:

1. Установление границ

- *Определите правила:* Обсудите с детьми, какие действия приемлемы, а какие нет. Установите ясные границы в отношении времени, проведенного с гаджетами, и интересов в сети.

- *Согласуйте последствия:* Дайте понять, что за нарушение правил будут и последствия. Это поможет ребенку осознать ответственность за свои действия.

2. Общение и доверие

- Поддерживайте открытость: Регулярно общайтесь с детьми о их чувствах, проблемах и интересах. Это поможет создать атмосферу доверия, где они смогут делиться своими переживаниями.

- Слушайте: Уделяйте внимание мнению детей, дайте им понять, что их мысли и чувства, эмоции и идеи важны.

3. Понимание рисков

- Обсудите потенциальные опасности: Разъясните детям о рисках, связанных с Интернетом, такими как кибербуллинг, мошенничество и влияние отрицательных компаний.

- Обучайте критичности: Научите детей подходить критически к информации, которую они получают, и не доверять всему, что видят в сети.

4. Учите ощущению времени (пример – учет времени в сети)

- Следите за временем, проведенным за экранами: Установите лимиты по времени на использование гаджетов и поощряйте занятия вне дома.

- Предлагайте альтернативы: Вместо того, чтобы проводить время за экранами, предлагайте занятия, такие как чтение, спорт или хобби, делитесь своими интересами.

5. Участие в жизни ребенка

- Станьте активным участником: Интересуйтесь увлечениями и занятиями своих детей. Присоединяйтесь к ним в игре или обсуждении, чтобы показать, что вам это действительно важно. И пусть вам это будет интересно! Это ведь прекрасный и неповторимый мир детства

- Знайте о круге общения: Старайтесь быть в курсе, с кем общаются ваши дети, как в реальной жизни, так и в виртуальной. В первую очередь – это безопасность психического и физического состояния вашего ребенка.

6. Примеры и роль моделей

- Будьте примером: Сколько времени вы живете в виртуальном мире? Покажите своим поведением, как нужно использовать технологии с умом. Ограничьте собственное время за экранами и уделяйте больше времени общению с семьей.
- Обсуждайте последствия своих действий: Поделитесь с детьми своими ошибками и тем, чему вы научились благодаря этому.

Заключение

Недостаток контроля может создать у ребенка иллюзию свободы, которая иногда приводит к неправильным решениям и последствиям. Ваша задача как родителя — не ограничивать ребенка, а направлять, поддерживать и обучать его, чтобы он мог принимать осознанные решения и чувствовать себя в безопасности как в реальном, так и в виртуальном мире.

С уважением,

Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

Памятка для родителей: Предупреждение - памятка для родителей об опасности игры с огнем**

Дорогие родители!

Игра с огнем представляет собой серьезную угрозу для жизни и здоровья как детей, так и взрослых. Пожалуйста, ознакомьтесь с основными аспектами этой проблемы, чтобы защитить своих детей и предотвратить возможные трагедии.

1. **Объясните опасности:** Поговорите с детьми о том, что огонь может быть очень опасен. Объясните, как быстро он может выйти из-под контроля и причинить серьезный вред.
2. **Запрет на игры с огнем:** Установите строгий запрет на любые игры с огнем – поджоги, использование спичек и зажигалок. Научите детей, что огонь предназначен только для взрослых и должен использоваться с осторожностью.
3. **Безопасное обращение с огнем:** Если ваши дети достаточно взрослые, обучите их правилам безопасного обращения с огнем – как правильно использовать спички и зажигалки, а также как реагировать в случае пожара.
4. **Создайте безопасную среду:** Храните спички, зажигалки и другие огнеопасные предметы в недоступных для детей местах. Убедитесь, что все системы безопасности работают и что у вас есть огнетушители и другие средства защиты от пожара.
5. **Обсуждайте случаи:** Следите за новостями и обсуждайте с детьми случаи, когда игра с огнем привела к бедственным последствиям. Это поможет им понять серьезность ситуации.
6. **Будьте примером:** Дети учатся на примере взрослых, поэтому старайтесь самим соблюдать правила безопасности при обращении с огнем.

7. Проводите тренировочные мероприятия: Убедитесь, что у всех членов семьи есть план действий в случае пожара, и регулярно проводите упражнения по эвакуации.

Помните, что забота о безопасности – это шаг, который необходимо предпринимать ежедневно.

Для обеспечения безопасности ваших детей важно быть внимательными и серьезно относиться к играм с огнем.

С уважением,

Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Предупреждение памятка для родителей: "Я потерялся"**

Уважаемые родители!

Каждый из нас стремится создать безопасные условия для своих детей, однако жизнь полна непредсказуемых моментов. Важно помнить о потенциальной угрозе потери ребенка на улице. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам минимизировать риски:

1. **Обсуждение правил:** Поговорите с детьми о том, как вести себя на улице. Объясните, что нельзя отходить далеко от вас и что делать, если они потеряются.

2. **Знайте окружение:** Обратите внимание на места, где ваши дети играют или гуляют. Изучите районы, в которых они чаще находятся, разьясните, как ориентироваться по окрестностям.

3. **Установите время возвращения:** Договоритесь о конкретном времени, когда ребенок должен вернуться домой. Это поможет вам отслеживать, где находятся ваши дети.

4. **Содействие с другими родителями:** Создайте группу родителей в вашем районе для обмена информацией и поддержки. Это поможет вам быть в курсе событий и обеспечить безопасность детей.

5. **Регулярные проверки:** Убедитесь, что у детей есть способы связи с вами (мобильные телефоны, браслеты с информацией и т.д.). Периодически проверьте, завершили ли они все свои дела и вернулись ли домой. На время адаптации к самостоятельным перемещениям рассмотрите возможность мобильного контроля, обсудите с ребенком необходимость этого решения для общего спокойствия

6. **Формирование системы обратной связи:** Научите детей обращаться за помощью к взрослым, если они потерялись. Объясните, как можно определить, кому доверять.

7. **Обучите основным правилам безопасности:** Включите в их обучение скорость действия в чрезвычайных ситуациях, знание номеров экстренных служб и информацию о том, как находить безопасные места.

Пожалуйста, помните, что профилактика потери связи с ребенком – это задача не только родителей, но и всего общества. Будьте бдительны и заботливы, и ваши дети будут в безопасности!

С уважением,

Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Предупреждение и памятка для родителей по предотвращению отравлений детей**

Дорогие родители!

Обратите внимание на меры безопасности, чтобы защитить своих детей от отравлений. Вот несколько важных рекомендаций:

1. Хранение опасных веществ

- Чистящие средства и химикаты: Храните их в недоступном для детей месте, лучше в заблокированных шкафах.
- Лекарства: Храните все медикаменты в оригинальной упаковке и в недоступном месте. Используйте детезащитные крышки.

2. Безопасность пищевых продуктов

- Проверка сроков годности: Регулярно проверяйте срок годности продуктов и выбрасывайте просроченные.
- Хранение: Убедитесь, что все продукты питания хранятся правильно. Например, молочные продукты и мясо должны находиться в холодильнике.

3. Осторожность с растениями

- Опасные растения: Изучите, какие комнатные растения могут быть ядовитыми для детей, и уберите их из дома.
- Регулярные проверки: Убедитесь, что дети не играют с растениями или не пытаются их есть.

4. Обучение детей

- Проведение бесед: Рассказывайте детям о том, что некоторые вещи не предназначены для употребления и могут быть опасны.
- Создание правил: Установите правила, что нельзя брать в рот или пробовать на вкус незнакомые предметы.

5. Быстрая реакция

- Знайте, что делать: Иметь под рукой номера экстренных служб, а также телефон горячей линии по вопросам отравления.
- Не паниковать: Если отравление все же произошло, оставайтесь спокойными и следуйте инструкциям специалистов, которые до приезда помощи вы можете получить по телефону экстренных служб

Помните, что ваша внимание и забота могут спасти здоровье и жизнь вашего ребенка.

Берегите своих детей! С уважением,

Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Предупреждение памятка для родителей по профилактике ДТП**

Уважаемые родители!

Безопасность детей на дороге – это задача, которую мы можем решить только вместе. Вот несколько рекомендаций по профилактике дорожно-транспортных происшествий:

1. Обучите правилам дорожного движения:

- Ознакомьте детей с основными правилами дорожного движения в игровой и доступной форме. Обратите внимание на сигналы светофора, дорожные знаки и безопасность на пешеходных переходах.

2. Используйте световозвращающие элементы:

- Убедитесь, что ваш ребенок носит яркую одежду и светоотражающие элементы, особенно в темное время суток. Это поможет водителям увидеть его на дороге.

3. Пешеходные переходы:

- Напоминайте детям о необходимости переходить дорогу только на пешеходных переходах и убедившись в безопасности (посмотрев в обе стороны).

4. Безопасность в автомобиле:

- Объясните важность использования ремней безопасности и защитных кресел в автомобиле. Убедитесь, что ребенок всегда пристегнут в автомобиле.

5. Контроль за поведением на дороге:

- Будьте примером для своих детей. Соблюдайте правила дорожного движения и будьте внимательны на дороге.

6. Безопасное поведение вблизи дороги:

- Обратите внимание на то, как следует вести себя рядом с проезжей частью: не бегать, не отвлекаться на телефон и другие предметы.

7. Порядок дорожного движения:

- Разъясните, как важно ждать, когда автобус или другой транспорт остановится, и только потом подходить к двери.

8. Избегайте отвлекающих факторов:

- Научите ребенка не использовать гаджеты и наушники при переходе дороги. Это поможет сосредоточиться на окружающей обстановке.

9. Регулярный контроль и обсуждение:

- Регулярно обсуждайте с детьми правила безопасности на дороге. Организуйте выезды на дороги для практического обучения.

10. Сообщайте о проблемах:

- Если вы заметили опасные участки дороги, обязательно сообщите в соответствующие органы для их устранения.

Берегите своих детей и не забывайте, что ваша забота и внимание — лучший способ предотвратить несчастные случаи на дороге!

Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Памятка для родителей: Опасности курения сигарет и вейпов в присутствии детей****

Уважаемые родители!

Курение сигарет и вейпов — это не только личный выбор взрослого, но и негативное влияние на здоровье детей и риск. Обращаем ваше внимание на несколько важных моментов:

1. Влияние на здоровье детей:

- Дым, который вдыхают дети (пассивное курение), содержит множество токсичных веществ, которые могут вызывать ряд заболеваний, включая астму, бронхит и другие респираторные проблемы.
- Вейпы, несмотря на мнение о их "безопасности", также выделяют вредные химические вещества. Небезопасные соединения могут негативно сказаться на развитии легких и мозга у детей, а также на формирование психической зависимости.

2. Формирование привычек:

- Наблюдая за курением родителей, дети могут воспринимать это как норму и с большей вероятностью сами начнут курить в будущем.
- Дети, привыкшие к присутствию курящих людей, могут легче начинать курить в подростковом возрасте.

3. Психологическое влияние:

- Курение может восприниматься детьми как признак взрослости. Это может создать ложное представление о том, что курение — это способ справиться со стрессом или проблемами.

4. Обсуждение вреда курения:

- Проводите открытые разговоры с детьми о вреде курения и вейпов. Обсуждайте, как это влияет на здоровье, и поощряйте ведение здорового образа жизни.

5. Создание безопасного пространства:

- Давайте детям пример. Если вы курите или используете вейпы, подумайте о том, чтобы отказаться от этой привычки или по крайней мере ограничить курение в присутствии детей.

Помните, что здоровье ваших детей зависит от ваших решений. Сделайте все возможное, чтобы защитить их от вредного воздействия курения и создать для них безопасную и здоровую обстановку.

Лучше – не начинать!

Заботьтесь о своих детях, заботьтесь о своем здоровье. Будьте их примером!
Ваш главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Памятка для родителей: Как не допустить падения ребенка из окна !!!**

Дорогие родители!

Безопасность наших детей — это приоритет номер один. Один из наиболее опасных моментов в жизни маленьких исследователей — это окна. Выпадение из окон может привести к жизнеопасным серьезным травмам, поэтому важно принять ряд мер для безопасности. Вот несколько рекомендаций:

1. Установите защитные решетки

- Убедитесь, что окна, которые открываются, оборудованы безопасной системой (решетками), чтобы ограничить доступ ребенка к открытому окну. МОСКИТНЫЕ СЕТКИ И ЖАЛЮЗИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАЩИТОЙ ОТ ПАДЕНИЯ ИЗ ОКНА !!! Наоборот, они имитируют защиту и создают ложное ощущение ограждающего барьера.

2. Используйте оконные замки:

- Закрывайте окна на замок, когда они не используются. Рассмотрите возможность установки оконных замков, которые трудно открыть детям.

3. Поддерживайте порядок в комнате:

- Уберите из детской комнаты мебель, которую ребенок может использовать как подставку для достижения окна или ограждения балкона (стулья, столы, игрушки) или .

4. Обучайте детей правилам безопасности:

- Поговорите с детьми о безопасности рядом с окнами. Объясните, что окна предназначены для света и свежего воздуха, а не для игр.

5. Следите за поведением детей:

- Будьте внимательны, когда ваш ребенок играет вблизи окон. Не оставляйте детей без присмотра, особенно если окна открыты.

6. Установите окна с защитой от открывания:

- Если возможно, выберите окна, которые открываются только на небольшую ширину, чтобы минимизировать риск выпадения.

7. Проверяйте окна в нерабочие часы:

- Перед сном и перед тем, как покинуть дом, убедитесь, что окна закрыты и заперты.

8. Приучите к ответственности:

- Постепенно учите детей быть ответственными за свою безопасность и предостерегайте их от опасных игр вблизи окон, игр на высоких объектах, крышах.

Помните, что профилактика — лучшая защита! Ваши усилия по обеспечению безопасности могут спасти жизнь вашего ребенка.

Главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина

- **Памятка для родителей:
Тревожные симптомы и состояния, требующие обязательного обращения за медицинской помощью**

Уважаемые родители! Важно быть бдительными и знать, какие состояния могут потребовать срочной медицинской помощи для вашего ребенка.

Ознакомьтесь с основными признаками, на которые нужно обращать внимание.

- **Высокая температура**

- Температура тела выше 38°C, сопровождающаяся одним или несколькими симптомами: озноб, похолодание рук и ног, дрожание и подергивания конечностей, цианоз кожи (синюшная окраска, особенно в области носогубного треугольника).

- Повторные повышения температуры до 38°C у детей первого года жизни требуют обязательного врачебного осмотра.

Если температура выше 38°C у детей до 3-х лет не снижается в течение 1,5 часов после немедикаментозного охлаждения или приема жаропонижающих препаратов и сопровождается вялостью, отказом от еды, жидким стулом, сыпью, кашлем или рвотой – **ЭКСТРЕННОЕ** обращение к врачу !!!

- **Сыпь**

- Появление любой сыпи у детей до 3-х лет, особенно если она сопровождается высокой температурой, рвотой, жидким стулом, вялостью или отказом от еды.

- **Отсутствие мочеиспускания**

- В течение 6 часов (для детей старше 3-х лет) или 3-4 часов (для детей до 3-х лет) при наличии жидкого стула или рвоты и высокой температуре (выше 38,5°C).

- Обратите внимание на отсутствие желания пить, сухие губы, а также признаки сонливости или возбуждения.

- **Рвота**

- С примесью желчи или крови, а также рвота, сопровождающаяся вялостью и заторможенностью.

- Повторная рвота у детей до 3-х лет, особенно на фоне лихорадки или заторможенности. Многократная рвота (более 4 раз) у детей старшего возраста также требует внимания.

- **Стул с примесью крови**

- Сопровождающийся болями в животе и повышением температуры, особенно у детей до года.

- **Беспричинный плач**

- Плач, который усиливается при попытке поднять ребенка на руки, при изменении положения тела. Нехарактерная для ребенка возбудимость и капризность, выгибания тела. Закатывания в плаче с невозможностью отвлечь или успокоить.

- **Отказ от груди у младенцев**

- Беспокойство во время кормления у детей до 3 месяцев в течении 6 часов и более

- **Затруднение дыхания**

- Сопровождается осиплостью голоса и кашлем, особенно у детей до 3-х лет. Необходимо срочное обращение за медицинской помощью.

- **Частота дыхания**

- У детей до 3-х лет более 60 вдохов в минуту при нормальной температуре тела и отсутствии явного возбуждения.

- **Кровотечение**

- Любой локализации: кровь в стуле, рвота "кофейной гущей", кровь в моче. Носовое кровотечение, которое не останавливается при оказании первой помощи в течение 10-15 минут.

- **Ушиб головы**

- Рвота, заторможенность, сонливость или, наоборот, возбуждение после удара головой. Изменение мимики, асимметрия лица, разная величина зрачков и глазных щелей

- **Нарушение сознания**

- Невозможность разбудить ребенка, необычная вялость и заторможенность. Для детей до 3-х лет нехарактерны резкие изменения в поведении, отсутствие контакта с родными.

- **Самовольный прием медицинских препаратов**

- Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, даже если ребенок чувствует себя хорошо.

- **Аллергические реакции**

- Появление покраснения, отека, кожного зуда, затрудненного дыхания или нарушения глотания

- после приема пищевых продуктов,

- укусов насекомых или животных

- приема лекарств или инъекций медикаментов (особенно новых).

Берегите здоровье ваших детей и не игнорируйте вышеперечисленные симптомы, обращайтесь за помощью!

Главный педиатр Санкт-Петербурга Татьяна Михайловна Первунина