Безопасное путешествие с детьми

Безопасность наших детей всегда является приоритетом. Всеми силами мы стараемся создать дружественную среду, окружающую ребёнка дома. Однако именно во время отдыха за рубежом, на курортах, на природе эффективно контролировать окружающую обстановку сложно. Здесь мы постараемся перечислить возможные опасности и способы предупредить их.

Ежегодно в сезон отпусков в новостях мелькают сообщения о происшествиях, в нашей стране и за рубежом, в которых страдают и дети. Сотни мелких происшествий остаются за кадром выпуска новостей. Однако для родителей даже небольшие ЧП всегда являются кошмаром, заставляющие отказаться от полноценного отдыха. Мы не будем рассматривать происшествия, шансы оказаться участником которых минимальны, однако даже цунами и авиакатастрофы редко, но случаются. Существуют десятки факторов, с которыми сталкивается любая семья на отдыхе.

Важно! Предупреждён, значит вооружен. Заранее уточните свои планы на каникулы и подготовьтесь к ним соответственно. Куда бы вы ни отправились - обязательно берите с собой аптечку с лекарствами для ребёнка. Имеет смысл взять:

* антисептик - для обработки ссадин и порезов;
* перевязочный материал - бинты, ватные тампоны, бактерицидный пластырь, медицинский лейкопластырь;
* жаропонижающее - парацетамол в таблетках и свечах (действует эффективнее и быстрее), ибупрофен. Аспирин противопоказан к применению у детей;
* антигистаминное противоаллергическое средство - фенистил, супрастин, диазолин, цетиризин и др;
* энтеросорбенты и противодиарейные средства - смекту, иммодиум, фильтрум, активированный уголь, линекс;
* антибиотик широкого спектра действия - аммоксициллин, бисептол, азитромицин. Для лечения кишечной инфекции - нифуроксазид, эрсефурил, левомицетин;
* антибактериальную мазь - левомицетиновую или любую другую, с широким спектром действия;
* градусник – безопаснее электронный;
* не помешает иметь с собой шоковую аптечку, особенно если ваш ребёнок склонен к аллергическим реакциям. В её состав входит гормон - дексаметазон, антигистаминное средство - супрастин, спазмолитик - но-шпа, и одноразовый шприц. Эта комбинация способна спасти человеку жизнь в особо экстремальных случаях - приступ бронхиальной астмы, анафилактический шок, аллергический отёк верхних дыхательных путей, приступ острого ларингита или ложный круп.

Не забудьте антисептический гель или спиртовые салфетки, для дезинфекции рук и предметов обихода. Подробную консультацию по применению отдельных препаратов у детей вы можете получить у вашего педиатра. Каждый родитель должен знать принципы оказания первой медицинской помощи у детей. Рекомендуется потратить время и пройти медицинские курсы.

Необходимые мелочи

Перед путешествием в другие города и страны необходимо нашить бирки на одежду и вещи ребёнка с указанием адреса, места жительства, номера телефона родителей. Убедитесь, что ваш ребёнок знает имена и фамилии членов семьи, путешествующих с ним, своё имя, место жительства. Обсудите действия, которые ребёнок должен предпринять, в случае если потеряется. Не следует пренебрегать этим - ежегодно органы правопорядка в странах, популярных у отдыхающих, помогают найти сотни потерявшихся детей. Суета и стресс, связанный с путешествиями, как в известной кинокомедии, отрицательно влияют на способность контролировать обстановку.

Мы уже рекомендовали оформить медицинскую страховку для ребёнка, с помощью туроператора, обслуживающего ваш отдых. Не рекомендуется посещать страны, в которых наблюдается неблагоприятная эпидемическая обстановка.

Важно! Если у вашего ребёнка есть хронические заболевания или опасная аллергия, обязательно укажите на эту информацию с помощью специального паспорта или браслета. Например, если у ребёнка есть сахарный диабет, такой браслет может спасти жизнь.

Некоторые риски, связанные с путешествием

Путешествуя с детьми, не забывайте, что иммунная система ребёнка не развита в достаточной степени, чтобы противостоять инфекциям, особенно в экзотических странах. Основное опасение вызывает питание. Экзотические продукты и блюда плохо подходят детям. Питание детей в путешествии должно быть простым, состоять только из свежеприготовленных продуктов, овощей и фруктов. Выбирая блюдо для ребёнка, отдавайте предпочтение тем, свежесть которых легко контролировать. Избегайте салатов с майонезами или подливкой, они часто готовятся из остатков еды. Морепродукты могут быть причиной аллергии. Любое новое блюдо или фрукт следует давать постепенно. При отсутствии аллергии на следующий день можно употреблять новую пищу ребёнку без опаски.

Нельзя давать ребёнку воду из открытых источников воды, особенно в жарких странах. Употребляйте только бутилированную воду. Не стоит добавлять детям в напитки лёд – он может быть приготовлен из грязной воды. Овощи и фрукты следует мыть чистой водой.

Опасные растения и животные

В последние годы многие выбирают для отдыха экзотические страны. В тропиках много ядовитых растений и животных, в том числе и морских. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок не употреблял неизвестные ягоды и растения. Даже в России есть широко распространённые опасные растения, которые можно встретить на даче. Например, поганки и мухоморы - ядовитые грибы.

Особую опасность представляют ядовитые насекомые и животные. Например, змеи, скорпионы, ядовитые моллюски, медузы. Избегайте посещения отдалённой местности в странах, где можно встретить эти существа. Общественные пляжи часто защищают специальными сетями или выставляют предупреждающие знаки.

Если выбрали пляжный отдых, следите за тем, чтобы ребёнок был защищён от солнца - используйте солнцезащитный крем и надевайте головной убор.

По пляжу и мелководью ребёнок должен передвигаться в легкой обуви - острые осколки раковин, бутылочные осколки, морские ежи не редкость.

В тропических странах, популярных у россиян (например, в Тайланде), много ядовитых насекомых. Полезная привычка – энергично встряхивать одежду, перед тем как её одеть, защитит от спрятавшегося в складках скорпиона или другой живности, которая прячется от солнца.

Инфекции и паразиты

Даже в гостиничном номере можно заразиться инфекцией, которая обитает в конденсате, образующемся в кондиционерах. Она вызывает серьёзное воспаление лёгких и называется легионеллёз. Уточните у обслуживающего персонала состояние климатической техники, и, если необходимо, настаивайте на обработке устройства антисептиком. Проблема характерна для жарких стран.

Жаркий климат не является помехой для инфекций верхних дыхательных путей. У маленьких детей, до 5 лет, особую опасность представляет ложный круп или приступ острого ларингита. Одна семья, с маленьким ребёнком, отдыхала на отдалённом острове. Ночью у ребёнка поднялась температура, появилось свистящее затруднённое дыхание, чувство нехватки воздуха. Утром ребёнка доставили вертолётом в клинику на главном острове. Малыша спасли, но отпуск родители провели в больнице, оплатив счет с астрономической суммой.

По этой причине не следует злоупотреблять холодными напитками, мороженым, сладостями. Не устанавливайте температуру ниже 22-24 градусов в номере. Кондиционер эффективно осушает воздух в помещении, делая влажность приемлемой даже при температуре в 25 градусов.

Рекомендуется сделать прививку, защищающую от инфекций, перед посещением стран, в которых они распространены. Некоторые страны с популярными курортами могут отказать во въезде туристам, без справок международного образца о вакцинации против особо опасных инфекций, таких как жёлтая лихорадка и др. Подробную информацию о необходимости вакцинации можно узнать у туроператора. Помните, что для развития эффекта от прививки должно пройти несколько недель.

Купаясь в бассейне, следите, чтобы ребёнок не пил воду из него. Объясните, что нельзя допускать попадания воды в рот.

В тропиках обитает немало паразитов. Многие из них проникают в организм человека через воду, пищу, грязные руки. Некоторые виды паразитических червей способны проходить через неповреждённые кожные покровы при контакте с сырой землёй, в которой они обитают в виде микроскопических личинок. Не разрешайте ребёнку сидеть на сырой земле, песке без подстилки. Загорать лучше и удобнее на лежанке или шезлонге.