


## Υγιή και ασφαλή παιδιά το καλοκαίρι


Καλοκαίρι. Εποχή ξεγνοιασιάς. Σχολεία κλειστά, περισσότερος ελεύθερος χρόνος για παιχνίδια, σπορ, ποδηλασία, κολύμβηση και εκδρομές. Η δραστηριότητα στο μέγιστο και τις περισσότερες φορές χωρίς επιτήρηση.


Εποχή να ξαναθυμηθούν οι γονείς μερικές σημαντικές συμβουλές για την ΑΣΦΑΛΕΙΑ των παιδιών και να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους που κρύβει η καλοκαιρινή περίοδος.


### Προφύλαξη από τον ήλιο


Είναι αληθές. Οι βλάβες που προκαλούνται στο δέρμα από την αυξημένη έκθεση των παιδιών και των εφήβων στον ήλιο και ιδιαίτερα αυτές που προκαλούνται από τα ηλιακά εγκαύματα ενοχοποιούνται άμεσα για αυξημένο κίνδυνο μελανώματος στην ενήλικη ζωή.


 **Χρησιμοποιείτε αντηλιακό ΣΩΣΤΑ.** Επιλέξτε ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 25 και άνω . Απλώστε το 15-30 λεπτά πριν την έκθεση για να απορροφηθεί και **ανανεώστε** το κάθε 2 ώρες και μετά το κολύμπι ή την έντονη εφίδρωση. Η επιλογή αντηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας δεν αναιρεί τον ουσιαστικότερο τρόπο προστασίας, που είναι η ανανέωση του αντηλιακού.

 **Φορέστε καπέλο** και ντύστε τα παιδιά με ελαφρά ρούχα. Είναι ο απόλυτος φραγμός στην ακτινοβολία του ήλιου. Βρέφη κάτω των 6 μηνών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο αλλά να είναι ελαφρά ντυμένα και να παραμένουν σε σκιά.

 Προγραμματίστε **δραστηριότητες στις πρωινές ώρες** και αποφύγετε, όσο το δυνατόν, τις ώρες της έντονης ηλιακής ακτινοβολίας (11πμ-4μμ).

 **Μην εφησυχάζετε στη σκιά.** Η σκιά μιας ομπρέλας θαλάσσης ανακουφίζει από τη ζέστη αλλά όχι από την ακτινοβολία καθώς το φως αντανακλάται στις γύρω επιφάνειες και μπορεί να προκαλέσει εύκολα ηλιακά εγκαύματα ιδίως στο ανοικτό δέρμα των βρεφών.

 **Φορέστε γυαλιά ηλίου** για να προστατευθούν τα μάτια των παιδιών από την ηλιακή ακτινοβολία. Επιλέξτε καλής ποιότητας φακούς


 **Ανακουφίστε το δέρμα** του παιδιού μετά το μπάνιο με ενυδατικές κρέμες τουλάχιστον όσο συχνά φροντίζετε και το δικό σας δέρμα για την αποφυγή της γήρανσής του και **αναρωτηθείτε αν είστε το καλό παράδειγμα** με την επιμονή σας να «ψήνεστε στη ξαπλώστρα» για να αποκτήσετε χρώμα.





## Ασφάλεια κατά την κολύμβηση




**Ο πνιγμός συμβαίνει γρήγορα και ήσυχα** και είναι από τα συχνότερα αίτια θανάτου των παιδιών. Η επίβλεψη είναι ο μόνος τρόπος αποφυγής του.

 Αφήστε κινητά τηλεφωνα στην τσάντα. Οι ατελείωτες συζητήσεις στο τηλέφωνο ή με την καλή παρέα της παραλίας, είναι ευκαιρίες απομάκρυνσης των παιδιών από κοντά σας. **Μην αφήνετε τον εαυτό σας να αποσπαστεί** όταν τα παιδιά είναι στο νερό.

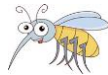
 **Μην εμπιστεύεστε απόλυτα τις κολυμβητικές ικανότητες** που απέκτησε το παιδί σας στο κολυμβητήριο, ούτε τα σωστικά μέσα που φορά (σωσίβιο, μπρατσάκια,...)

 **Η κολύμβηση σε πισινές**, ακόμη και στις αβαθείς παιδικές δεν είναι ακίνδυνη. Πρέπει να λαμβάνονται μέτρα προστασίας για την αποφυγή προσέγγισης των παιδιών στο νερό χωρίς επίβλεψη. Μικρές φουσκωτές πισινές που χρησιμοποιούνται στις αυλές πρέπει να αδειάζουν μετά τη χρήση τους.


 Μην υποκύπτετε στις απαιτήσεις των παιδιών να συμμετέχουν σε **θαλασσινές δραστηριότητες** που υπερβαίνουν τη σωματική τους διάπλαση και ικανότητα (πχ δυναμικές νεροτσουλήθρες ή αθλήματα ρυμούλκησης)





## Προσοχή στα έντομα



Οι καλοκαιρινές ημέρες και ακόμη περισσότερο οι νύχτες φέρνουν απρόσκλητους ενοχλητικούς επισκέπτες-κουνούπια-σκνίπες-τσιμπούρια.

 Χρησιμοποιείτε **εντομοαπωθητικά**, στα εκτεθειμένα άκρα ή/και στα ρούχα.

 Προσέξτε για **αλλεργικές αντιδράσεις**. Αν υπάρχουν έντονες τοπικές αντιδράσεις μετά από δήγμα εντόμου συμβουλευθείτε τον παιδίατρό σας. Αν έχουν συμβεί αλλεργικές αντιδράσεις στο παρελθόν φροντίστε να είστε κατάλληλα προετοιμασμένοι. Συμπεριλάβετε στο καλοκαιρινό φαρμακείο σας τα απαραίτητα φάρμακα.

 **Ελέγχετε το σώμα** των παιδιών για τσιμπούρια. Αναπτύσσονται συχνά στο υγρό ζεστό περιβάλλον της άμμου και συνηθέστατα προσκολλώνται στην περιοχή των έξω γεννητικών οργάνων αλλά και σε όλο το σώμα, πίσω από τα γόνατα, μασχάλες, κτλ. Ενημερώστε τον παιδίατρο σας για να σας καθοδηγήσει για τον τρόπο απομάκρυνσης και τη θεραπευτική αντιμετώπιση.



## Συνήθη Καλοκαιρινά Ατυχήματα



Τα περισσότερα ατυχήματα των παιδιών συμβαίνουν το καλοκαίρι. Ο ενθουσιασμός των παιδιών, η ελλιπής επιτήρηση, συχνά από συγγενικά πρόσωπα που δε γνωρίζουν τη συμπεριφορά τους, η μετακίνηση σε ένα νέο γεμάτο προκλήσεις περιβάλλον, η μη εξοικείωση των παιδιών με τη φύση είναι συχνά αίτια τραυματισμών.



Καθοδηγήστε σωστά τους **μικρούς εξερευνητές**. Η ανάβαση, αναρρίχηση σε επικίνδυνα εδάφη, στην ακτή ή στο βουνό, σε συνδυασμό με τα ακατάλληλα για αυτό υποδήματα (πέδιλα) και τα ελαφρά ρούχα συχνά οδηγούν σε «αιματηρούς» τραυματισμούς.



Μάθετε τα παιδιά **να σέβονται τα ζώα**. Δεν αποτελεί ασφάλεια το ότι το ζώο ανήκει σε κάποιο οικείο πρόσωπο. Όλα τα ζώα θα προστατέψουν, ίσως με επιθετικό τρόπο, το χώρο τους ή την τροφή τους. Αν υπάρξει τραυματισμός από δάγκωμα ζώου, ιδίως αδέσποτου, ενημερώστε τον παιδίατρο σας για οδηγίες αντιμετώπισης.



Οι **“ξέγνοιαστοι καβαλάρηδες”**, οι γεμάτοι αυτοπεποίθηση μικροί ποδηλάτες, εμπλέκονται σε τραυματισμούς-πτώσεις, λόγω απειρίας ή/και μεγάλης ταχύτητας. Αντιληφθείτε τα προβλήματα κυκλοφορίας του τόπου διακοπών που επιλέξατε. Υπενθυμίστε σε μια βόλτα με το παιδί σας, μερικά σημαντικά σήματα κυκλοφορίας και υποδείξτε τους ασφαλέστερους δρόμους για να επιλέγει. Δώστε στο παιδί σας να φορέσει ένα κράνος ποδηλάτη.



Η συμμετοχή του παιδιού σε γεωργικές δουλειές ενισχύει την αγάπη του για τη φύση αλλά αποτρέψτε/απαγορεύστε το να χειρίζεται αντικείμενα και υλικά (**γεωργικά εργαλεία –γεωργικά φάρμακα**) που δε γνωρίζει.




Οι **παιδικές χαρές** είναι τόποι διασκέδασης και κοινωνικοποίησης αλλά κρύβουν μικρές δυσάρεστες παγίδες. Κατεστραμμένα παιχνίδια από κακή συντήρηση ή καυτές από τον ήλιο μεταλλικές επιφάνειες γίνονται συχνά αιτίες ατυχημάτων. Ελέγξτε με προσοχή το χώρο για να αναγνωρίσετε τα επικίνδυνα σημεία.





## Αποφύγετε την αφυδάτωση





Οι ζεστές μέρες του καλοκαιριού δεν αποτρέπουν τα παιδιά να επιδίδονται σε επίπονες αθλητικές δραστηριότητες. Παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο και στις υψηλές θερμοκρασίες χωρίς ξεκούραση και ενυδάτωση τα θέτει σε σοβαρό κίνδυνο αφυδάτωσης

 **Τα συμπτώματα** ξεκινούν από μυϊκούς επώδυνους σπασμούς (Heat cramps), εξελίσσονται σε ζάλη, ναυτία, αδυναμία, κεφαλαλγία, εμέτους (Heat exhaustion) για να καταλήξουν στην **θερμοπληξία** με υψηλό πυρετό, εμέτους, βυθιότητα, σπασμούς και απώλεια συνείδησης (Heat stroke).

 **Αποφύγετε** τις δυσάρεστες επιπλοκές της αφυδάτωσης καθοδηγώντας τα παιδιά να απέχουν τις μεσημεριανές ώρες από αθλοπαιδιές και προσφέροντας στα παιδιά **συχνά νερό**, γάλα, χυμούς, φρούτα και λαχανικά.

 **Επιρρεπή** στην αφυδάτωση είναι τα παχύσαρκα παιδιά, παιδιά με πρόσφατη νόσο (ιδίως πρόσφατη γαστρεντερίτιδα με εμέτους-διάρροιες), με χρόνια νόσημα και παιδιά υπό φαρμακευτική αγωγή.

 **Αντιμετωπίστε** την αφυδάτωση τοποθετώντας το παιδί σε δροσερό περιβάλλον, αφαιρέστε τα περιττά ρούχα και χορηγήστε σταδιακά άφθονα υγρά. Αποτρέψτε το παιδί να επανέλθει άμεσα σε δραστηριότητες καθώς υπάρχει ο κίνδυνος ταχύτερης πρόκλησης αφυδάτωσης. Αν τα συμπτώματα δεν αποκαθίστανται συμβουλευτείτε τον παιδίατρο σας.

 **Μην υποτιμάτε τη ζέστη και μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά, ιδίως τα βρέφη, σε ένα κλειστό αυτοκίνητο.**

## Χαρείτε το καλοκαίρι

Μοιραστείτε τις όμορφες στιγμές του καλοκαιριού με τα παιδιά σας με ασφάλεια. ΑΣΦΑΛΕΙΑ αλλά όχι υπερπροστασία. Η χαρά και οι εμπειρίες που θα προσφέρετε στα παιδιά αυτήν την εποχή αξίζουν ένα τσίμπημα από κουνούπι και μερικές μικροεκδορές.

**Προετοιμαστείτε όμως κατάλληλα με τα πρέπει μέσα**

**ΝΕΡΟ, ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ, ΚΑΠΕΛΟ, ΓΥΑΛΙΑ, ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ**

*(κι ας είναι αχρείαστο το καλοκαιρινό φαρμακείο που θα ετοιμάσετε, όπως και το τηλέφωνο του παιδίατρου σας)*

**ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

