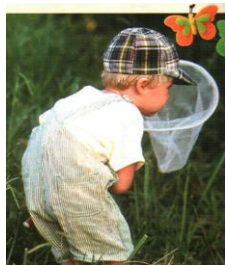


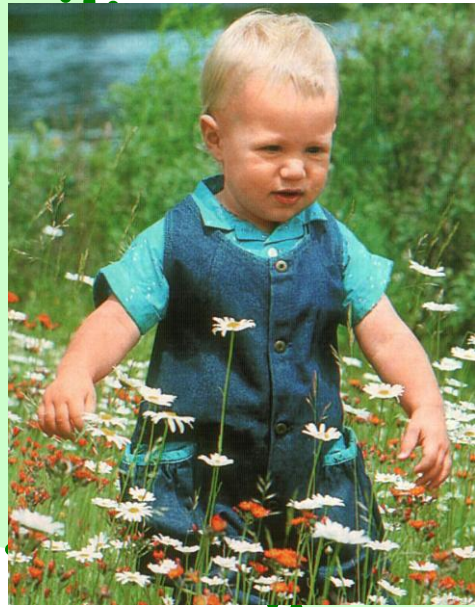
Собираемся на дачу -



о чем важно



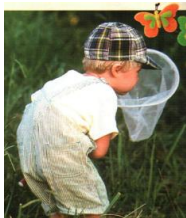
не забыть?



Наступил долгожданный летний сезон. Согласно статистике. Каждый пятый россиянин, как правило, проводит его на даче или садовом участке. А раз так, medpulse.ru напоминает, что в любой дачной аптечке необходим минимальный лекарственный набор.



# Собираемся на дачу -



## о чем важно

## не забыть?



# Комплектуя «дачную» аптечку, учитывайте:

- ✚ Сколько человек в семье и каков их возраст, если в семье маленькие дети, беременные женщины и пожилые люди.
- ✚ Как часто и на какой период вы выезжаете на дачу (например, только на выходные или на более длительный срок).
- ✚ Есть у членов семьи какие-то хронические заболевания.
- ✚ Как далеко дачный участок находится от ближайшего населенного пункта с травмопунктом или больницей.



Заранее перед поездкой соберите сведения о медицинских учреждениях поблизости (адреса, телефоны, схема проезда). Уточните, как при необходимости объяснить диспетчеру «скорой помощи» о месте вашего пребывания.

Подбирая препараты для аптечки,  
помните об общих правилах её формирования:

- Берите с собой только проверенные препараты, опыт применения которых у вас есть, чтобы избежать риска неизвестных вам побочных эффектов.
- Проверьте целостность упаковки и срок годности медикаментов, ознакомьтесь с правилами их хранения и четко следуйте им. Не берите лекарства, которым вы не можете обеспечить необходимые условия хранения.
- Если вы планируете хранить в аптечке не целую упаковку лекарства, а только один тили несколько блистеров, приложите к ним инструкцию и проследите, чтобы на каждом блистере отчетливо читалось:



Продумайте надежный контейнер для лекарств. Лучше, чтобы на контейнере была надпись «Аптечка», чтобы в экстренной ситуации вы, ваши близкие или соседи смогли быстро сориентироваться.

**Не оставляйте аптечку в доступных для маленьких детей местах, но и не прячьте слишком далеко.**

Чтобы быть готовым к любым ситуациям, включите в вашу аптечку популярные средства, помогающие при наиболее распространенных летних недугах, а именно:

## травмы, раны

Антисептики (зеленка или йод во флаконе, перекись водорода). При ушибах, растяжениях, мышечных болях: арнигель, артризолон.  
Дополнительно: перевязочный материал (стерильные салфетки, бинт, комплект бактерицидных пластырей)

## пищевые отравления

Адсорбенты(активированный уголь или энтеросгель).  
От обезвоживания: регидрон. Для восстановления нормального пищеварения и флоры кишечника: линекс, риофлора баланс нео. Противодиарейные средства: лоперамид, имодиум. При сильной тяжести в желудке: мезим, креон.  
Дополнительно: после отравления, при плохом аппетите: ферменты (панзинорм, панкреатин).

## простуда

При первых признаках простуды: оциллококцидум, гриппферон. В качестве жаропонижающих: парацетамол или нурофен. При насморке: спреи на основе морской воды, сосудосуживающие препараты: називин, ксимелин; Таблетки коризалия. При любых типах кашля (сухом или влажном) стодаль.  
Дополнительно: термометр ртутный( храните только в футляре), безопасный вариант – электронный термометр.

## укусы насекомых

Для снятия зуда после укусов: цикадерма, ирикар.  
Дополнительно: при аллергических реакциях на укусы: антигистаминные препараты (klaritin, эриус).

## хронические заболевания

Если вы принимаете рецептурные препараты на постоянной основе, обязательно держите в сумочке рецепт. Такие лекарства лучше брать с собой с запасом, потому что в местной аптеке может не оказаться нужного препарата. Уточните у врача, совместим ли принимаемый вами препарат с особенностями дачного рациона.  
Дополнительно: сердечно-сосудистые препараты (валидол, корвалол, нитроглицерин), обезболивающие (но-шпа, кетанов, пенталгин).

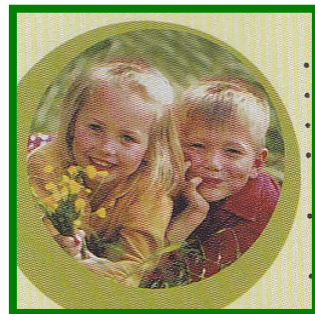
Совет

Можно расширить ассортимент аптечки, зная «слабые места» вашего организма. Но все же главный совет: не увлекайтесь самолечением: если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к врачу ближайшего к вам учреждения.

Ирина САВЧЕНКО Источник Правда.РУ

ВЕСТИ 4 июня 2014г.

# Способы занять и "обезвредить" ребенка на даче



Лето! Не надо рано поднимать и вести полусонное дитя в садик или школу. Можно просто отвезти чадо за город и выпустить на травку. Но чем заняться ребенку на лоне природы?

## собираем и красим камни

Набираем на дороге или на берегу водоема камешки разного размера и формы. Вручаем ребенку кисточки и краски (нуашь). Пусть художник раскрасит камни, а потом вы вместе выложите ими дорожку или подоконник.

## капитошки

Покупаем много воздушных шариков, наливаем в них воду (пары стаканов, подалуй, хватит). Это капитошки. Во время жары можно устраивать битву, бросаясь капитошками.

## гольф для самых маленьких

Играть лучше на ровном газоне. Каждому участнику игры нужен небольшой мячик, лучше тот, что потяжелее. Задача: бросить свой мяч так, чтобы он подкатился как можно ближе к линии финиша. Варианты этой игры: сделать на площадке лунки и метать свои мячики в лунки.

## краска пузырями

Наливаем в несколько стаканчиков мыльный раствор. В стаканчики добавляем разноцветные краски. Теперь ребенок может брать трубочку, обмакивать её в раствор и пускать цветные мыльные пузыри! Вариант: если положить на траву лист ватмана и пускать пузыри над ним, то они, приземляясь, будут оставлять на бумаге красивые разноцветные кружочки. Рисунок получится удивительным!

## самоделный оркестр

Из подручных материалов можно сделать музыкальные инструменты:

- Из любой картонной коробки получится барабан, если постучать по ней деревянными палочками.
- Две крышки из кастрюль – тарелки.
- Насыпаем горох, гречку или рис в пластиковую бутылку, и шумные маракасы готовы.
- Дудеть можно на стеблях одуванчика (кусочек в 4-6 см.), если зажать их губами и дуть.

Оркестр будет веселым. Привет соседям по даче!

Дети очень любят возиться в грязи. Так давайте не

## грязевая кухня

будем им запрещать, а создадим условия. Помните, как варили суп и лепили котлеты из земли и песка? Дайте малышне формочки, ложечки, ведерки; поставьте на улице стол. И пусть на этом столе развернется настоящая полевая кухня с супом из земли и фетучини из травы.

## обливалки

В жаркий день здорово обливаться водой из специальных пистолетов и самодельных «капитошек». А кроме того, водные процедуры на свежем воздухе – элемент закаливания.



Другое  
мнение

## Отдыхать лучше в трудах

Дарья

ЛОГИНОВА,

детский психолог:

- Нам, родителям, кажется, что дети должны беззаботно бегать и отдыхать. Отдыхать – да. Но трудиться, особенно на своем участке и в своем доме. Им не только полезно, но и очень интересно. Если у вас есть грядка и её нужно прополоть. Поручите это ребенку – пусть ответственно избавляется от «злых травинок».

Детям нравится копать, окучивать. Сажать семена в землю. А еще ребенок может запросто помыть крыльцо (как матросы палубу), может полить цветы из своей удобной леечки.

Нашим наследникам нравится чувствовать себя взрослыми, им нравится, когда им доверяют, а еще они в восторге, если делают сто-то с мамой и папой.

Если есть возможность, сделайте на участке детскую грядку: пусть малыши сами посадят зелень, редиску, морковку, сами поливают. А потом сами будут срывать и приносить к столу. Вот это будет прекрасно!

Крмсомольская правда 5-12 июня 2014

