

**«Солнечный и тепловой удар -  
первая помощь».**



Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе.

Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Для этого нужно строго соблюдать правила нахождения детей на солнце:

1. Одежда на ребенке должна быть светлой, из легких натуральных тканей. Обязательно на голове ребенка, должен быть головной убор.
2. Обязательно соблюдать питьевой режим!
3. Не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного солнечного излучения с 12 до 16 часов.
4. Если вы находитесь с ребенком на пляже, обязательно наносите на кожу ребенка защитные средства, через каждые два часа.
5. Желательно, чтоб ребенок находился под солнечным зонтом.

Тепловой и солнечные удары – болезненные состояние, возникающие в результате перегревания организма. Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы.

## **Симптомы солнечного удара:**

Первые признаки перегревания организма: покраснения кожи, вялость, тошнота, головная боль. Может повыситься температура и появиться рвота. В тяжелых случаях – потеря сознания, судороги.

## **Первая помощь при солнечном ударе:**

1. Отведите ребенка в прохладное место.
2. Разденьте его, чтоб предоставить ветерок, а если нет, включите вентилятор или кондиционер. Если же под руками ничего нет, просто обмахиваете чем-нибудь.
3. Придать горизонтальное положение, чтоб ребенок лежал на спине с немного приподнятыми ногами (при рвоте на боку).
4. На лоб, под затылок и на магистральные сосуды, наложить холодные компрессы или охлаждающий пакет.
5. Давать ребёнку пить воды!!!
6. Если появились тяжелые солнечные ожоги и ребенка беспокоит, дать обезболивающее (ибупрофен). Ни в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед!!!
7. Если ничего не помогает и ребенок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь!!!