



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСТОРОЖНО ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»

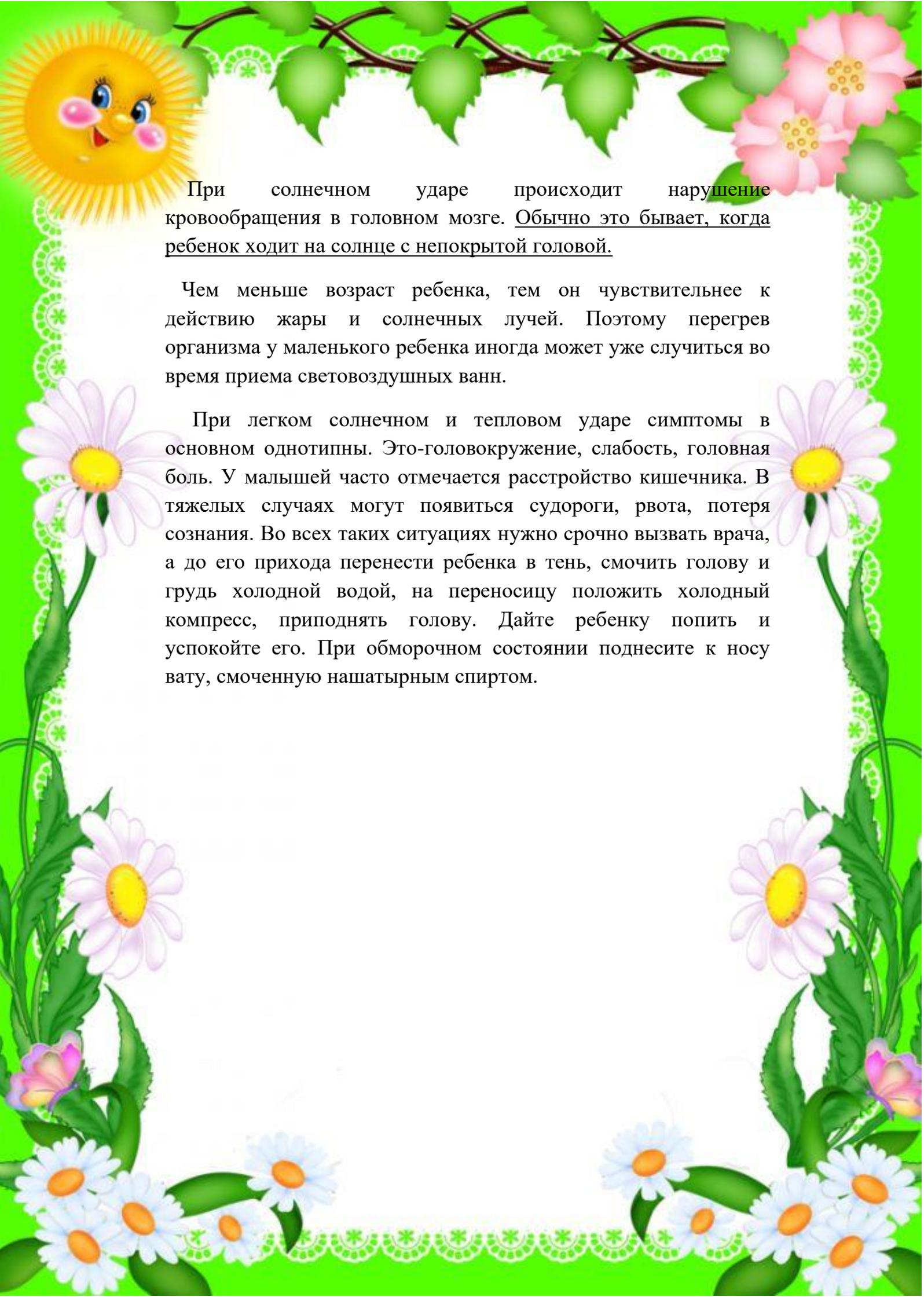
Особого внимания требует профилактика солнечного и теплового удара у детей. При всех своих адаптационных способностях, дети не умеют адекватно оценивать собственное состояние- за них это приходится делать взрослым .Не следует кутать ребенка, перекармливать его, а вот за тем, чтобы он вовремя попил и не снимал панамку, следить нужно обязательно. Не лишним будет в жаркий день периодически измерять температуру.

Летом дети должны максимальное время проводить на воздухе. Но самая большая опасность для дошкольников- перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трех лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребенку лучше во время игр и движений. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к простудным, гриппоподобным заболеваниям.

### **ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.



При солнечном ударе происходит нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребенок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн.

При легком солнечном и тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это-головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.