

## Консультация для родителей «Опасно, солнечный удар»

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, а так же **солнцезащитные очки**.

2. Детям младше трех лет не рекомендуется находиться под прямыми **солнечными лучами**.

3. Обязательно соблюдать питьевой режим.

4. Не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного **солнечного** излучения с 12 до 16 часов.

5. Если вы находитесь с ребенком на пляже, обязательно наносите на кожу ребенка средство защитные средства, через каждые два часа.

6. Желательно, чтоб ребенок находился под **солнечным зонтом**.

### Тепловой и **солнечный удар**

Тепловой и **солнечные удары** – болезненные состояния, 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**.

Если обнаружили у ребенка **солнечный удар**, сделайте следующее:

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 пить воды (*желательно соляные растворы: гастролит, хумана, регидрон*)
6. Приготовьте холодный душ или ванную.
7. Если появились тяжелые **солнечные** ожоги и ребенка беспокоит, дать обезболивающее (*ибупрофен*). Не в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед.
8. Если ничего не помогает и ребенок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь.