

# **Осторожно: солнечный удар!**

## **Памятка для родителей.**

Лето – долгожданная пора, можно с утра до вечера гулять с друзьями во дворе, играть в песочке на пляже... Однако, лето таит в себе и немало опасностей. О том, как распознать у ребенка солнечный удар и что делать, пойдет речь в данной статье.



### **Солнечный удар у детей: что ему способствует?**

возраст ребенка, особенно до 3 лет;  
безветренная погода;  
высокая влажность воздуха;  
одежда не «по погоде»;  
недостаток поступления жидкости в организм ребенка извне;  
болезни ЦНС;  
избыточная масса тела ребенка.

### **Солнечный удар у детей: симптомы, первая помощь.**

Проявления солнечного удара могут возникнуть у ребенка в период от 1 до 6 часов после пребывания на солнышке. Сначала малыш становится раздражительным, затем он отмечает недомогание, появляется вялость, головная боль, возможны одышка, тошнота и рвота, лицо ребенка краснеет, в глазах его темнеет, может повыситься температура тела. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прибытия постараться самостоятельно облегчить состояние ребенка.

#### **Необходимо:**

- отнести пострадавшего в прохладное место, в тень.
- уложить его на бок, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути.
- расстегнуть или снять одежду.
- если ребенок в сознании, поить его прохладной водой или чаем.
- при гипертермии обернуть голову малыша мокрым полотенцем или пеленкой, протереть его тельце мягкой влажной губкой, особенно в области шеи, подмышек, локтевых сгибов, в паховых областях и подколенных ямках. Вода для обтираний должна иметь температуру, немного выше комнатной, чтобы не спровоцировать спазм сосудов.

#### **Профилактика солнечного удара у детей.**

Чтобы предотвратить солнечный удар, родителям стоит соблюдать следующие меры:

- одевать ребенка «по погоде»;
- головной убор из светлой ткани – обязательное условие прогулки;
- обеспечить ребенку свободный доступ к воде, поить его в 2 раза больше, чем обычно;
- не кормить ребенка «до отвала», ограничить тяжелую белковую пищу, отдавать предпочтение молочным продуктам, фруктам и овощам;
- ограничить пребывание под открытым солнцем, особенно в период с 11 до 17 часов.

**Уважаемые родители!**  
**Позаботьтесь о здоровье своих детей.**

