

Консультация для родителей

«Профилактика тепловых и солнечных ударов»

Летом ребенок много времени проводит на свежем воздухе. Но нужно



помнить о возможных опасностях таких, как тепловой и солнечный удар. Необходимо знать причины и избегать этого.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Это связано с длительным пребыванием в жаркой и влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Это бывает, когда ребенок находится на солнце без

головного убора. Чем младше ребенок, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.

Симптомы теплового удара:

- головная боль, головокружение;
- потеря сознания;
- прекращение образования пота;
- горячая, бледная и сухая кожа;
- возможны расстройства дыхания;
- судороги;
- снижение артериального давления;
- может быть рвота и понос.

Факторы, способствующие тепловому удару:

- жара;
- высокая влажность;
- избыток одежды;
- активная физическая нагрузка;
- в организме не хватает жидкости;
- избыточный вес;
- болезни ЦНС.

Солнечный удар - это разновидность теплового удара. Он характеризуется приобретением телом тепла большего, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать. Нарушается при этом не только потоотделение, но и кровоснабжение.

Симптомы солнечного удара:

- головная боль;
- вялость;
- рвота;
- учащение пульса и дыхания;
- расширение зрачков;
- кровотечение из носа;
- повышение температуры тела до 40°C;

- судороги.

Профилактика солнечного и теплового удара:

- время для прогулки с 8 до 11 часов утром, с 19 до 21 часа вечером, старайтесь не выходить на улицу с 12 до 16 часов;
- одежда должна быть легкой, свободной, желательно из хлопка или льна, светлых тонов, так как они лучше отражают свет и меньше нагреваются;
- голова обязательно должна быть защищена головным убором (*кепка, панамы*);
- во время прогулки важно чтобы рядом был тенок;
- важно соблюдать питьевой режим (*лучше простая вода, а не сок*);
- не нужно перед прогулкой сильно наедаться, исключить жирную и тяжелую пищу (*лучше кисломолочные продукты и овощи*);
- чтобы быть более устойчивым к высоким температурам, следует применить способ теплового закаливания, начиная с коротких прогулок и с каждым днем увеличивая их.

Первая помощь при перегревании

Вызвать скорую помощь при признаках теплового удара.

До приезда скорой нужно:

1. Перевести или перенести пострадавшего в тень. Положить его так, чтобы ноги были выше уровня головы на 15-20 см. При появлении рвоты, уложить на бок.

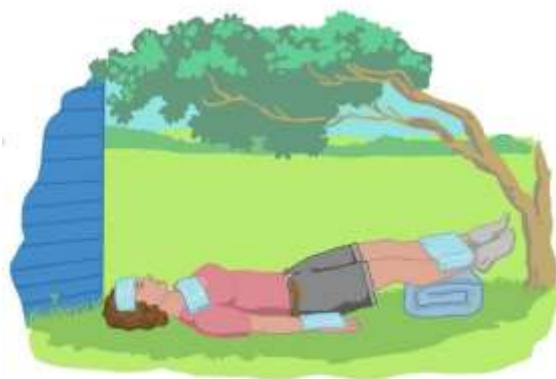
2. Освободить от одежды, сдавливающей грудную клетку и шею, снять ремень

3. Запрещается размещать пострадавшего рядом с кондиционером – это может привести к спазму сосудов.

4. Напоить водой.

5. Смочить лицо и тело прохладной водой с помощью ткани, можно обливать ребенка водой, температура которой 22-24°C

6. При спутанном сознании, дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.



**Соблюдайте правила при нахождении на солнце.
Будьте здоровы!**