Консультация для родителей на тему «Осторожно, солнечный удар!»

Лето — время прогулок, игр на свежем воздухе и радости. Но яркое солнце может быть опасным: дети быстрее перегреваются, и риск теплового удара у них выше, чем у взрослых.

На что обратить внимание: первые признаки перегрева

Если вы заметили у ребёнка хотя бы несколько из этих симптомов — действуйте без промедления:

- вялость, сонливость или, наоборот, сильная раздражительность;

- головная боль, головокружение;

- тошнота, рвота;

- покраснение кожи, а затем — её побледнение;

- учащённое дыхание и сердцебиение;

- повышение температуры тела;

- в тяжёлых случаях — спутанность сознания, обморок.

Что делать при подозрении на тепловой удар?

Немедленно уведите ребёнка в тень или прохладное помещение.

Уложите, приподняв ноги, расстегните или снимите лишнюю одежду.

Охлаждайте тело: прикладывайте прохладные (не ледяные!) влажные салфетки или полотенца к шее, подмышкам, паховой области, лбу.

Дайте пить чистую воду небольшими порциями (если ребёнок в сознании).

Обязательно вызовите скорую помощь (103 или 112) — даже если кажется, что стало легче. Тепловой удар — это серьёзно, нужна оценка врача.

Как защитить ребёнка от перегрева: простые правила

Избегайте солнца в самые жаркие часы. С 11:00 до 16:00 лучше оставаться в помещении или в густой тени.

Носите головной убор. Панама, кепка или шляпа с широкими полями — обязательный элемент летнего гардероба.

Выбирайте правильную одежду. Лёгкая, свободная, из натуральных тканей светлых оттенков лучше защищает от жары.

Соблюдайте питьевой режим. Предлагайте воду регулярно, даже если ребёнок не просит. Сладкие газированные напитки и соки не заменят воду.

Не оставляйте ребёнка в машине. Даже при приоткрытых окнах температура в салоне быстро становится смертельно опасной.

Ограничьте физические нагрузки в жаркое время суток. Планируйте активные игры на утро или вечер. В жару любая физическая нагрузка повышает риск перегрева.

Делайте перерывы в тени во время прогулок или работы на открытом воздухе

Следите за состоянием ребёнка. Дети не всегда могут сказать, что им плохо. Будьте внимательны к изменениям в поведении.

Помните: профилактика всегда лучше лечения.

После перенесённого солнечного удара рекомендуется обратиться к врачу для выявления возможных негативных последствий и заболеваний. В течение нескольких дней после удара стоит исключить физическую нагрузку и пребывание на жарком солнце.

Берегите себя и своих детей!

Подготовил воспитатель
высшей категории Левинская Т.В.