

Консультация для родителей

«Как уберечься от солнечного и теплового удара»

подготовила воспитатель
А.С. Цветкова

С наступлением жаркой погоды возрастает актуальность темы профилактики солнечного и теплового удара. И дети особенно уязвимы к перегреву, так как их терморегуляция ещё не совершенна и организм более чувствителен к изменениям температуры. Летние прогулки, отдых на пляже или активные игры на солнце могут обернуться не только удовольствием, но и опасностью для здоровья.

Тепловой удар возможен и при нахождении в тени и даже в помещении. Этому способствует духота, высокая температура. Переутомление, повышенная влажность воздуха, физические нагрузки, а также неправильный питьевой режим в условиях жары также могут являться провоцирующими факторами.

Тепловой удар обычно происходит неожиданно, поэтому, гуляя с детьми, следует обращать внимание на такие признаки, как горячая и сухая (реже – влажная) кожа, очень высокая температура тела, головная боль, тошнота, возбуждение или вялость, неуверенность движений, шаткая походка, спутанное сознание, судороги.

Если у вашего ребенка появились подобные симптомы, следует немедленно вызвать «скорую» и принимать меры первой помощи:

- Устранить тепловое воздействие;
- Удалить пострадавшего из зоны перегревания;
- На открытой площадке в тени положить ребенка набок;
- Освободить от верхней одежды;
- Понижать температуру физическими способами, если необходимо

лекарственными.

Предотвратить тепловой удар помогут следующие меры:

- В жаркие дни после 10-11 часов дня ограничьте пребывание на открытой местности;
- Одевайте головные уборы;
- Следите за питьевым режимом в жаркую погоду;
- Одежда должна быть легкой и свободной;
- Ограничьте лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы).

Знание и соблюдение правил профилактики позволяет сохранить здоровье детей и взрослых, избежать серьёзных последствий и сделать летний отдых безопасным и комфортным.

Знание и предусмотрительность – ваши лучшие союзники в обеспечении безопасного и здорового лета для вашего ребенка.

Здоровья Вам и Вашим детям!