

Консультация для родителей **«Безопасность детей летом. Тепловой удар.»**

подготовила воспитатель

А.С. Цветкова

Лето – время яркого солнца, долгожданных каникул и игр на свежем воздухе. Но вместе с наслаждением теплыми днями приходит и повышенный риск тепловых ударов, особенно среди детей. Тепловой удар – это серьезное состояние, которое может возникнуть, когда тело не может должным образом охладиться в условиях высокой температуры окружающей среды. Дети особенно уязвимы, поскольку их терморегуляция еще несовершенна, а жажда приключений зачастую затмевает чувство самосохранения.

Тепловой удар возможен и при нахождении в тени. Может настичь человека даже в помещении. Этому способствует духота, высокая температура. Могут спровоцировать переутомление, повышенная влажность воздуха, физические нагрузки, а также неправильный питьевой режим в условиях жары.

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

Здоровья Вам и Вашим детям!