

Консультация для родителей

«Опасно, солнечный удар»

Что такое тепловой удар.

Какие симптомы солнечного удара и как оказать первую помощь.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Для этого нужно строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

1. Одежда на ребенке должна быть светлой, из легких натуральных тканей. Обязательно на голове ребенка, должен быть головной убор, а так же солнцезащитные очки.

2. Детям младше трех лет не рекомендуется находиться под прямыми солнечными лучами.

3. Обязательно соблюдать питьевой режим.

4. Не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного солнечного излучения с 12 до 16 часов.

5. Если вы находитесь с ребенком на пляже, обязательно наносите на кожу ребенка защитные средства, через каждые два часа.

6. Желательно, чтоб ребенок находился под солнечным зонтом.

Тепловой и солнечный удар

Тепловой и солнечные удары – болезненные состояние, возникающие в результате перегревания организма. Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы.

Симптомы солнечного удара.

Первые признаки перегревания организма – покраснения кожи, вялость, тошнота, головная боль. Может повыситься температура и появиться рвота. В тяжелых случаях – потеря сознания, судороги.

Первая помощь при солнечном ударе.

Если обнаружили у ребенка солнечный удар, сделайте следующее:

1. Отведите ребенка в прохладное место

2. Разденьте его, чтоб предоставить ветерок, а если нет, включите вентилятор или кондиционер. Если же под руками ничего нет, просто обмахиваете чем-нибудь.

3. Придать горизонтальное положение, чтоб ребенок лежал на спине с немного приподнятыми ногами (*при рвоте на боку*)

4. На лоб, под затылок и на магистральные сосуды, наложить холодные компрессы или охлаждающий пакет.

5. Давать пить воды (желательно соляные растворы: гастролит, хумана, регидрон)

6. Приготовьте холодный душ или ванную.

7. Если появились тяжелые солнечные ожоги и ребенка беспокоит, дать обезболивающее (*ибупрофен*). Не в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед.

8. Если ничего не помогает и ребенок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ И ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

Что это?

- **Солнечный и тепловой удары** – это состояния, возникающие в результате перегрева организма. Особенно перегреванию подвержены дети, тучные люди, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными болезнями.
- **Солнечный удар** наступает при перегревании головы прямыми солнечными лучами. Первые признаки солнечного удара – вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38°–40°C), появляется рвота, возможны обморок, судороги.
- **Тепловой удар** чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно тепловому удару подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха



Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую дыхание одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкости со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание