

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- пейте больше воды

- употребляйте в пищу больше фруктов и овощей

- чаще умывайтесь, принимайте прохладный душ

- одевайтесь в одежду светлых тонов из натуральных тканей

- избегайте нахождения на улице с 10 до 17 часов



- носите головной убор

- используйте солнцезащитный крем

- по улице передвигайтесь по теневой стороне

- будьте осторожнее с кондиционером, чтобы не переохладиться

- избегайте резких перепадов температуры

- уменьшите физическую нагрузку



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Опасно, солнечный удар»

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.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСТОРОЖНО ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»

Подготовил воспитатель Осипян М.В.

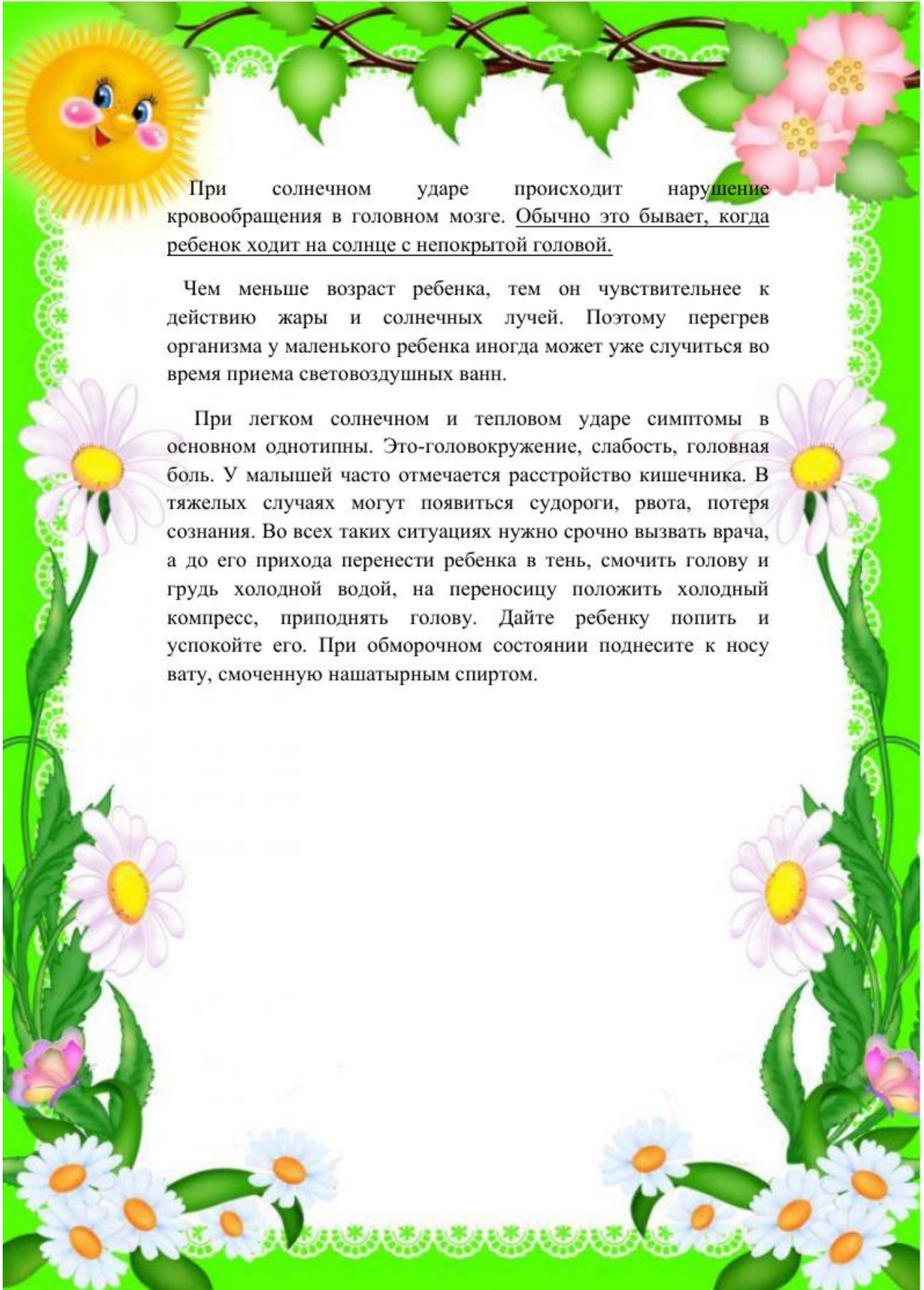
Особого внимания требует профилактика солнечного и теплового удара у детей. При всех своих адаптационных способностях, дети не умеют адекватно оценивать собственное состояние- за них это приходится делать взрослым. Не следует кутать ребенка, перекармливать его, а вот за тем, чтобы он вовремя попил и не снимал панамку, следить нужно обязательно. Не лишним будет в жаркий день периодически измерять температуру.

Летом дети должны максимальное время проводить на воздухе. Но самая большая опасность для дошкольников-перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трех лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребенку лучше во время игр и движений. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к простудным, гриппоподобным заболеваниям.

ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.



При солнечном ударе происходит нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребенок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн.

При легком солнечном и тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это-головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.