

Осторожно, солнечный удар!



Что способствует?

- ☀ Ребенок становится раздражительным;
- ☀ Появляется вялость, головная боль, тошнота и рвота;
- ☀ Лицо краснеет, в глазах темнеет, может повыситься температура.

Что делать?

- ☀ Безветренная погода;
- ☀ Одежда не по погоде;
- ☀ Недостаток поступления жидкости в организм;
- ☀ Избыточная масса тела ребенка;
- ☀ Высокая влажность воздуха.

Симптомы солнечного удара

Необходимо!

Немедленно вызвать врача!

- ❖ Отнести пострадавшего в тень, прохладное место;
- ❖ Уложить на бок, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути;
- ❖ Расстегнуть или снять одежду;
- ❖ Если ребенок в сознании, поить прохладной водой или чаем;
- ❖ Обернуть голову ребенка мокрым полотенцем, протереть тело: шея, подмышки, локтевые сгибы.



Профилактика солнечного удара



В очень жаркую погоду, лучше выходить на прогулку до 11 утра и после 5 вечера. В остальное время находиться можно только в тени.



Лучше всего гулять под тенью деревьев, а не домов.



Особое внимание уделите одежде: светлая, легкая, из натуральных материалов, не облегающая. Обязателен головной убор! Из тонкого легко впитывающего влагу материала.



Если на пляже у воды – необходимо чередовать купание, с играми на суше.



Помните, что сильнее всего нагревается влажная кожа, поэтому после купания ребёнка необходимо вытереть насухо.



Солнцезащитные крема защищают не только от ожогов, но и от перегрева. Наносить крем с фильтром не менее 25 единиц за полчаса до выхода на улицу.



Обязательно с собой возьмите побольше питья: вода, зеленый чай, кислый морс. Пить следует понемногу, небольшими глотками, но часто.

Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!

