

## Памятка для родителей

### «Осторожно: тепловой и солнечный удар»

Составила: Бут Н.С.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечный удар и тепловой удар.

Солнечный и тепловой удар – понятия, в принципе, схожие. Если говорить другими словами, то солнечный удар – это вид теплового, и возникает он при непосредственном воздействии лучей солнца на открытую голову ребенка. В результате перегрева головы в детском организме нарушается обмен веществ, и ткани, в частности центральной нервной системы, испытывают резкий недостаток кислорода. Помимо ЦНС поражаются и другие органы, и системы: в них накапливаются свободные радикалы, нарушаются кровообращение и потоотделение. Все эти изменения могут привести к весьма серьезным последствиям, самым грозным из которых является летальный исход.

#### ***Солнечный удар у детей: что ему способствует***

Особую группу риска по развитию солнечного удара составляют дети от 0 до 3 лет, ведь их организм еще не умеет в должной степени регулировать температуру. Помимо возраста, высокой температуры окружающей среды и прямого воздействия лучей солнца, к солнечному удару у детей склонны: безветренная погода; высокая влажность воздуха; одежда не «по погоде»; недостаток поступления жидкости в организм ребенка извне.

#### ***Солнечный удар у детей: симптомы***

Проявления удара могут возникнуть у ребенка в период от 1 до 6 часов после пребывания на солнышке. Сначала ребенок становится несдержанным, затем он отмечает недомогание, появляется вялость, головная боль, одышка, тошнота и рвота, лицо ребенка краснеет, в глазах его темнеет, повышается до 39-40 температура тела.

Если как можно быстрее начать лечение, солнечный удар у детей проходит с небольшими последствиями для их здоровья, поэтому ребенку с симптоматикой данного состояния необходимо в ближайшие сроки вызвать скорую помощь, а до ее прибытия постараться своими силами облегчить состояние ребенка.

Чтобы предотвратить солнечный удар, родителям стоит соблюдать следующие меры: стараться не выходить на улицу в период с 11 часов утра до 17 часов вечера; одевать ребенка «по погоде»; головной убор из светлой ткани – обязательное условие прогулки; обеспечить ребенку свободный доступ к воде, поить его в 2 раза больше, чем обычно; обращать внимание на мочеиспускания ребенка – частота их реже 1 в 2 часа является признаком обезвоживания организма.

В заключение стоит сказать, что, если родители имеют понятие о данном состоянии и умеют распознавать его ранние симптомы, солнечный удар у детей протекает легко и без осложнений.