

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1»

**Консультация для родителей «Как избежать тепловой удар у ребёнка?»**



Подготовила:

Евсеева Н.В., воспитатель

## «Как избежать тепловой удар у ребёнка?»

Лето — время улицы, в это время года нужно как больше времени проводить на свежем воздухе, но не следует забывать и о возможных опасностях.

Необходимо знать причины и стараться избегать солнечного и теплового ударов. 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 возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

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

### ***Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:***

Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку;

- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц;
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени;  
Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут;
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями;

- Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду;
- На жаре дети должны много пить;
- Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50;
- Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок;
- Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как он будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога;
- **НЕЛЬЗЯ** вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.