

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №89 «Сибирячок»

Консультация для родителей "

**Тема: «Осторожно: тепловой и солнечный удар!**  
».

**Гр. «Русачок»**

Выполнила:

Елисеева В.С.

Красноярск 2023г.

## 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 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.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Здоровья вам и вашему малышу!

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**  
ОТ ПРЕЗИДЕНТСКОЙ КЛИНИКИ

**ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

– болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры

– болезненное состояние, как следствие продолжительного воздействия солнечного лучей на непокрытую поверхность головы

**СИМПТОМЫ**

- расстройство сознания
- расширение зрачков
- носовые кровотечения
- учащенный пульс, температура
- головная боль, головокружение
- потемнение в глазах
- покраснение лица
- тошнота, рвота

**ПРОФИЛАКТИКА**

- Носить легкую, свободную и светлую одежду
- Выходить на улицу в головном уборе
- Пить побольше воды
- Отказаться от кофеина, газировки, алкоголя и жирной пищи
- Принимать прохладный душ, обтирать кожу влажными салфетками
- Воздержаться от прогулок с 12.00 до 16.00 часов
- Передвигаться на улице лучше в тени деревьев или зданий
- Ограничить физическую активность при жаркой погоде

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- Уложить пострадавшего в тени или в прохладном помещении, приподняв голову
- Тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней
- Приложить холодный компресс к голове, к ладоням и в подмышечную область
- Напоить прохладной негазированной водой

При необходимости вызвать бригаду «Скорой помощи»

**ПОМНИТЕ! ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРОВ В ЖАРКУЮ ЛЕТНЮЮ ПОГОДУ МОЖНО, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР**