

## **Консультация для родителей**

### **«Осторожно-солнце!»**



#### **Уважаемые родители!**

##### **Причины солнечного удара**

Солнечный удар, или тепловой удар-развивается, если организм ребёнка теряет слишком много жидкости, а температура тела поднимается выше 40,5 градусов. В этой ситуации внутренние системы начинают хуже функционировать и даже могут останавливаться. Солнечный удар вызывается воздействием солнца, но может также быть вызван сильной активностью или высокими температурами окружающей среды. Тепловой удар-опасная для жизни чрезвычайная ситуация, и вы должны быстро обратиться к врачу.

Жаркая погода может сильно повлиять на здоровье ребёнка, потому что его организм ещё не может приспосабливаться к изменениям температуры. Младенцы и дети вырабатывают больше тепла при физических упражнениях, чем взрослые, к тому же малыши потеют меньше, это снижает способность тела остывать. Следовательно, дети больше подвержены риску перегрева.

##### **Причины теплового удара у детей**

Как упоминалось ранее, тепловой удар является тем состоянием, которое угрожает жизни малыша.

Это происходит, когда тело человека перегревается и организм не способен самостоятельно регулировать собственную температуру. Тепловой удар чаще всего встречается у младенцев и маленьких детей. Это происходит, когда ребёнок очень долго остаётся на открытом воздухе в жаркую погоду.

Кроме того, поездка в горячей машине и пребывание ребёнка в закрытом автомобиле повышает угрозу развития теплового удара. Тепловой удар в горячей машине может возникнуть уже через несколько минут, так как температура в закрытом пространстве возрастает быстрее, чем в открытом.

Существует несколько путей перегрева организма.

Как правило, именно высокие температуры являются причиной тепловых ударов. Это особенно характерно, когда высокие температуры сочетаются с высокой влажностью и повышают температуру тела до угрожающих уровней.

##### **Признаки солнечного удара**

Дети в первую очередь проявят признаки умеренного теплового истощения. Вы также заметите, что ребёнок испытывает сильную жажду и выглядит усталым, а кожа становится влажной и прохладной. Если малыш может говорить, он, возможно, пожалуется на колики в животе и судороги в ногах.

Как уберечь себя от солнечных ожогов мы знаем, но летняя жара таит в себе ещё одну опасность-тепловой удар. И если взрослые могут вовремя отреагировать на ухудшение самочувствия и предотвратить его, то с детьми дела обстоят немного сложнее. Они могут бегать и веселиться на солнышке весь день, а явные признаки перегрева ощутить только вечером.

К главным симптомам теплового удара относятся:



- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота
- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания



### **Первая медицинская помощь:**

\* Если перегревания не удалось избежать, то нужно незамедлительно оказать ребенку первую помощь. До приезда скорой медицинской помощи можно и облегчить состояние перегревшегося на солнышке малыша.

\* Первым делом следует увести либо унести (если ребенок потерял сознание) пострадавшего в тень.

\* Положить его так, чтобы ноги были выше уровня головы сантиметров на 15-20. Для этого надо что-то подложить под ноги пострадавшего. При появлении рвоты лучшее положение будет лежа на боку, чтобы

рвотные массы не попали в легкие.

\* Далее необходимо облегчить дыхание ребенка, обнажив его грудную клетку, расстегнув тугие пуговицы одежды.

\* Если сознание ребенка спутанное, предобморочное, то можно поднести к его носу ватку, предварительно намоченную в нашатырном спирте.

\* После этого следует растереть кожу лица и тела прохладной водой, например, влажным полотенцем. Если есть возможность, то в целях охлаждения организма можно периодически обливать ребенка водой, температура которой должна быть около 22-24 градусов.

**Если внимательнее относиться к своим детям, соблюдать элементарные меры безопасности, то тепловой и солнечный удары никогда не потревожат вас и ваше драгоценное чадо. Если же по каким-либо причинам произойдет перегревание, то примите к сведению и запомните основы первой доврачебной помощи.**

**Спасибо за внимание!**

**Подробнее с данной информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках:**

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-na-temu-ostorozhno-solnce-3124898.html>

Консультацию подготовила воспитатель  
ГБДОУ детский сад №52

Зуева О.И.