

## Консультация для родителей. Солнечный удар.

Лето – долгожданная пора гулять с друзьями во дворе, играть в песочке на пляже... Однако лето таит в себе и немало опасностей. Самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечный удар.



Солнечным ударом медики называют разновидность [теплового удара](#), но при этом не только нарушается терморегуляция, а прямые солнечные лучи вызывают расширение сосудов и резкий прилив крови к голове ребенка. Заработать солнечный удар можно, если долгое время находиться на открытом солнце с не покрытой головой.

### **Признаки солнечного удара у ребенка**

Принимайте срочные меры если:

- Ребенок вдруг стал вялым, стал проситься на ручки или хотя бы посидеть, совсем не хочется бегать
- Личико покраснело, при тяжелой форме солнечного удара после покраснения кожа становится бледной
- Жалуется на резкую и сильную головную боль
- Начинает тошнить, возможны позывы на рвоту
- Учащенное дыхание и частый пульс
- Зрачки расширены, несмотря на яркий свет
- Головокружение и неуверенная шаткая походка
- Кровотечение из носика
- Температура тела может повысится выше 39 градусов
- Обморок

## **Действовать нужно как можно быстрее при малейшем подозрении на солнечный удар.**

- Уведите ребенка в тень, лучше если это будет прохладное помещение.
- Уложите ребенка, приподняв ноги - подложите под лодыжки что-нибудь достаточно мягкое, чтобы малышу было удобно.
- Напоите ребенка водой, температура может быть немного ниже комнатной.
- Смочите полотенце холодной водой и оботрите личико, руки, ноги ребенка.
- Приложите что-нибудь холодное к затылку и на лоб. Не прикладывайте к детскому тельцу лед – резкий перепад температуры может вызвать спазм периферических сосудов, что затруднит отдачу тепла.
- Поскольку теплообмен происходит не только при помощи кожи, но и с дыханием, нужно чтобы воздух был максимально прохладным – если нет кондиционера, используйте вентилятор или просто обмахивайте ребенка подручными средствами.

Даже если все закончилось хорошо, обязательно обратитесь к врачу – солнечный удар это очень серьезно, вы можете просто не заметить возможные проблемы. После солнечного удара рекомендуют, не меньше двух дней соблюдать постельный режим, исключить пребывание на жаре и активные игры. При солнечном ударе любой степени тяжести страдает нервная система, нарушается циркуляция крови, происходят другие сбои, время покоя необходимо для восстановления организма.

### **Профилактика солнечного удара**

- Первое и самое главное – никогда не выпускайте ребенка на открытое солнце без головного убора.
- Не выходите на солнце в период максимальной солнечной активности: с 10 до 17-18 часов.
- Солнечный удар ребенок может получить даже во время купания, поэтому важно, чтобы он время от времени смачивал голову водой либо купался в шапочке.
- Следите за тем, чтобы ребенок пил как можно больше жидкости, желательно, чтобы в общем количестве напитков была обычная чистая некипяченая вода.
- Риск солнечного и теплового удара значительно повышается при высокой влажности воздуха.

**Будьте здоровы!!!**