

Первая помощь при солнечном ударе!

Если обнаружили у ребёнка солнечный удар, сделайте следующее:

1. Отведите ребёнка в прохладное место.
2. Разденьте его, чтобы ребёнка обдуло ветерком, а если нет, включите вентилятор или кондиционер. Если же под руками ничего нет, просто обмахивайте чем-нибудь.
3. Придать горизонтальное положение, чтоб ребёнок лежал на спине с немного приподнятыми ногами (при рвоте - на боку).
4. На лоб, под затылок и на магистральные сосуды, наложить холодные компрессы или охлаждающий пакет.

5. Обеспечить обильным питьём (желательно соляные растворы: гастролит, хумана, регидрон).

6. Приготовьте холодный душ или ванную.

7. Если появились тяжёлые солнечные ожоги и это беспокоит ребёнка, необходимо дать обезболивающее (ибупрофен). Ни в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед.

8. Если ничего не помогает, и ребёнок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь.

**Номер телефона
единой службы
спасения
“112”**



ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ!

Тепловой и солнечный удар: причины, симптомы, первая помощь, профилактика.

Летом, и весной, в жаркую погоду, дети максимальное время должны проводить на воздухе. Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее с о в е р ш е н н о й терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Для этого нужно строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

ВАЖНО!!!

1. Одежда на ребёнке должна быть светлой, из легких натуральных тканей. Обязательно на голове ребёнка, должен быть головной убор, а также солнцезащитные очки.

2. Детям младше трёх лет не рекомендуется находиться под прямыми солнечными лучами.

3. Обязательно соблюдать питьевой режим.

4. Не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного солнечного излучения с 12 до 16 часов.

5. Если вы находитесь с ребёнком на пляже, обязательно наносите на кожу ребёнка солнцезащитные средства, через каждые два часа.

6. Желательно, чтоб ребёнок находился под солнечным зонтом.



Тепловой и солнечные удары – болезненные состояния, возникающие в результате перегрева организма.

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду.

Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы.

Симптомы солнечного удара.

Первые признаки перегрева организма – покраснения кожи, вялость, тошнота, головная боль. Может повыситься температура и появиться рвота.

В тяжелых случаях – потеря сознания, судороги.