

# Профилактика солнечного и теплового удара

## Тепловой удар

Для возникновения теплового удара не обязательно долго находиться на солнце. Его провоцирует обычно повышенная влажность, духота и, конечно, высокая температура воздуха.

Тепловой удар случается из-за невозможности или неспособности тела охладиться. Происходит перегревание.

Вначале возникают головная боль и сонливость, вялость. Могут присоединиться тошнота и рвота. Через некоторое время может повыситься температура. Иногда она сопровождается судорогами или судорожными сокращениями мышц лица и конечностей. Кожа

становится липкой и холодной от пота. Возможны носовое кровотечение, зевота, отрыжка.

Такие состояния, особенно если они происходят регулярно, приводят к снижению иммунитета. Если тепловой удар был сильным или проходил очень тяжело, есть риск того, что впоследствии ребёнок станет чувствительным к перепадам температур.



### Первая помощь ребенку при солнечном или тепловом ударе

- При возникновении любых признаков теплового удара необходимо срочно перенести ребенка в более комфортные условия (тень или прохладное помещение).
- Нужно расстегнуть стесняющую одежду, раздеть ребенка до пояса и уложить с приподнятым головным концом.
- Тело можно обернуть холодной простыней, а на лоб положить прохладный компресс.
- Для того, чтобы привести ребенка в сознание, нужно дать ему понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте.
- При появлении признаков теплового или солнечного удара у ребенка необходимо вызвать скорую помощь. Если развился тяжелый тепловой удар, ребенок не приходит в себя от нашатырного спирта, а пульс не прощупывается, ему надо начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, не дожидаясь приезда «скорой».
- До приезда «скорой помощи» следует все время обтирать ребенка прохладной водой и опахивать. А также часть поить.



## Профилактика



Чтобы с ребёнком не случилось удара, во время прогулки необходимо соблюдать правила:

➤ В очень жаркую погоду гуляйте до 11 утра и после 5 вечера. В остальное время находиться на улице можно только в тени. Продолжительность прогулки в жару можно уменьшить.

➤ Лучше всего гулять под тенью деревьев, а не домов.

➤ Уделите особенное внимание одежде: она должна быть светлой, лёгкой, из натуральных материалов, не облегающей. Обязателен головной убор – из тонкого, легко впитывающего влагу материала, с широкими полями.

➤ Если вы находитесь у воды, чередуйте купание с играми на суше.

➤ Помните, что сильнее нагревается влажная кожа, поэтому после купания ребёнка нужно насухо вытереть.

➤ Солнцезащитные кремы защищают не только от ожогов, но и от перегрева. Наносите крем с фильтром не менее 25 единиц за полчаса до выхода на улицу.

➤ Возьмите с собой побольше питья: вода (минеральная или с лимонным соком), зелёный чай, кислый морс, хлебный квас. Пить следует понемногу, небольшими глотками, но часто. В жаркие дни потребление воды может быть увеличено в 1,5-2 раза.

**Берегите себя и ваших детей, будьте здоровы!**