

## **Как избежать солнечного и теплового удара**

Теплового и солнечного ударов можно избежать, если соблюдать все меры предосторожности. Расскажем о них подробнее.

Выбирая время для прогулки с ребенком, старайтесь не выходить на улицу с 12 до 16 часов, именно тогда солнце отдает больше всего тепла. Утренние часы с 8 до 10 и вечерние с 19 до 21 часа лучше всего подходят для летних прогулок.

Одевать ребенка нужно обязательно по погоде. В жару одежда должна быть максимально легкой, свободного кроя, желательна из хлопка или льна, то есть из натуральных, дышащих тканей. На голове обязательно должна быть легкая бейсболка, кепка, панамка. При выборе цветовой гаммы одежды предпочтение отдается светлым тонам, потому что они лучше отражают свет, соответственно меньше нагреваются.

Во время прогулки важно, чтобы поблизости был тень, где можно спрятаться от знойного солнца. Детские площадки должны быть оборудованы так, чтобы около 30% площади находилось в тени.

Немаловажным будет соблюдать питьевой режим. Всегда берите с собой воду, лучше, если это будет именно простая вода, а не соки.

Пить можно и нужно, а вот плотно наедаться перед прогулкой не стоит, ребенку будет тяжело, это может привести к рвоте. Но и голодному гулять тоже не вариант, оптимально, если еда будет легкой, то есть быстро усваиваемой. Порции не должны быть большими.

Если речь идет о прогулке с совсем маленьким ребенком, то следует обеспечить ему постоянный тень. Коляску, в которой сидит малыш можно прикрыть специальной накидкой или обычной тканью. При этом надо смотреть, чтобы в коляску хорошо поступал свежий воздух.

Для того чтобы ребенок был более устойчив к высоким температурам, следует применить способ теплового закаливания. То есть, начиная с коротких по времени прогулок, с каждым днем постепенно увеличивать длительность пребывания на жаре.

## **Первая медицинская помощь при перегревании**

Если перегревания не удалось избежать, то нужно незамедлительно оказать ребенку первую помощь. До приезда скорой медицинской помощи нужно 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.

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 внимательней 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 и при необходимости обратитесь к врачу.