Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 8»

**Памятка для родителей**

 **«Как уберечь ребенка от теплового и солнечного удара»**

 Воспитатели:

 Артамонова М.В.

 Матвеева И.С.

г. Саранск

Памятка для родителей

 «Солнечный и тепловой удар- первая помощь».

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Но, самая большая опасность для дошкольников – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Для этого нужно строго соблюдать правила нахождения детей на солнце:

1. Одежда на ребенке должна быть светлой, из легких натуральных тканей. Обязательно на голове ребенка, должен быть головной убор.
2. Обязательно соблюдать питьевой режим!
3. Не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного солнечного излучения с 12 до 16 часов.
4. Если вы находитесь с ребенком на пляже, обязательно наносите на кожу ребенка средство защитные средства, через каждые два часа.
5. Желательно, чтоб ребенок находился под солнечным зонтом.

Тепловой и солнечные удары – болезненные состояние, возникающие в результате перегревания 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 перегревания организма:  покраснения кожи, вялость, тошнота, головная боль. Может повыситься температура и появиться рвота. В тяжелых случаях – потеря сознания, судороги.

Первая помощь при солнечном ударе:

1. Отведите ребенка в прохладное место. 2. Разденьте его, чтоб предоставить ветерок, а если нет, включите вентилятор или кондиционер. Если же под руками ничего нет, просто обмахиваете чем-нибудь.

3. Придать горизонтальное положение, чтоб ребенок 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. Давать ребёнку пить воды!!!

 6. Если появились тяжелые солнечные ожоги и ребенка беспокоит, дать обезболивающее (ибупрофен). Ни в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед!!!

7. Если ничего не помогает и ребенок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь!!!