



Консультация для родителей «Осторожно: жара!»

Лето!

Лето - как много счастья в этом слове. Три месяца солнца, витаминов и хорошего настроения. Правда, когда столбик термометра зашкаливает за тридцать – поводов для радости становится все меньше и меньше. Зато появляется больше поводов для переживаний, особенно у **родителей**. Ведь хрупкому организму ребенка очень сложно справиться с тепловыми нагрузкам

Опасная жара

Конечно, заставить ребенка сидеть дома, когда за окном так весело светит солнышко, будет очень сложно. У маленького непоседы всегда найдутся тысячи дел. Однако **родителям стоит помнить**, что в дневное время солнечные лучи наиболее агрессивны. Поэтому, собираясь на дачу или на речку с детьми, помните, что прогулки лучше всего планировать в утренние часы (*до одиннадцати*) или в вечерние (*после пяти*). Особенно **осторожными** в летнее время должны быть жители Юга, т. к. высокая влажность воздуха повышает риск возникновения различных тепловых расстройств.

Самое слабое по степени тяжести температурное расстройство - тепловое утомление.

Оно проявляется головной болью, повышенной потливостью, учащенным дыханием, слабостью. Несколько часов отдыха в прохладном помещении помогут ребенку восстановить силы.

Обязательно следите за питьевым режимом малыша. В летнее время при обильном потоотделении мы теряем много воды и соли, что может привести к обезвоживанию организма. Большие потери влаги и соли вызывают тепловые судороги. Чаще всего они возникают у детей, активно занимающихся спортом, например, бегунов или велосипедистов. В жаркую погоду при высокой влажности воздуха лучше всего отказаться от интенсивных тренировок.

Если после долгого пребывания на солнце вашему ребенку стало плохо, у него сильно болит голова, слабый пульс и низкое артериальное давление, то,

скорее всего, у малыша – тепловое истощение. На этой стадии перегрева часто появляются головокружение, тошнота, рвота. Температура тела может быть в норме или немного понизиться.

Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Механизмы температурной регуляции в организме человека приходят в полное расстройство. При тепловом ударе люди часто теряют сознание и у них прекращается потоотделение. Кожа становится мертвенно-бледной, сухой и горячей на ощупь. Часто температура тела превышает 41,1 С, повышается артериальное давление, учащается сердцебиение. Больше всего тепловому удару подвержены дети, принимающие лекарства. Если у ребенка сахарный диабет или есть заболевание сосудов, из-за чего нарушено кровообращение, его **родителям** стоит быть особенно **осторожными**. В солнечный час пик таким малышам лучше всего остаться в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

Уважаемые **родители!** Если вы заметили у ребенка похожую симптоматику, вам срочно нужно провести следующие мероприятия неотложной помощи:

1. Устранить воздействие тепла, переместив ребенка в тень или прохладное помещение; уложить в горизонтальном положении, голову покрыть пеленкой или платком, смоченными в холодной воде.

2. При сохраненном сознании дать обильное питье: минеральную воду или воду с сахаром.

3. Проводить физическое охлаждение ребенка - обдувание, обтирание прохладной водой с **постоянным** растиранием кожных покровов (*прекратить при снижении температуры тела ниже 38,5 С*).

4. Если от проводимых мероприятий **состояние** ребенка не улучшилось, наблюдается утрата сознания на длительное время, необходимо незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи.

Осторожно, солнце!

Элементарные методы **предосторожности** оградят ребенка от перегрева.

Давайте ребенку больше жидкостей и время от время что-нибудь соленое.

В солнечные дни не забывайте про головные уборы.

Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, фасон которой будет максимально защищать кожу от солнечных лучей.

Не разрешайте детям подолгу играть на солнцепеке. От спортивных соревнований в жару тоже лучше отказаться.

Позаботьтесь о глазах своего ребенка (*яркое солнце может вызывать ожог*). Пусть солнечные очки всегда будут при нем.

Дети, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями легких и сердца, больше других склонны к перегреванию

Будьте здоровы!

Берегите себя и своих детей.