

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Перегрелся или переохладился?».

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Лето - не только пора веселых забав, игр, купания в водоемах, активного отдыха. Но и период, когда осторожность не помешает, так как летом нас еще подстерегают и опасности. Одна из таких опасностей – это **солнечный и тепловой удар**. Когда ребенок бежит под прямыми солнечными лучами без головного убора, то он рискует получить солнечный удар, то есть перегрев головы. Еще есть и тепловой удар, при нем происходит перегрев всего организма. Организм может перегреться, если ребенок слишком тепло одет или находится долго в душном жарком помещении. Симптомы схожи при обоих ударах: ребенок капризничает, вялый, сонный, наблюдается повышение температуры, редко, но бывает обморок. Дети, которые постарше, могут жаловаться на жажду и боли в голове.

Что следует сделать, если произошла подобная ситуация? Ребенка немедленно нужно перенести в тень. На область головы, шеи, подмышек, паха, нужно положить холодный компресс, который следует менять по мере высыхания. Можно ребенка всего обернуть во влажную простыню. Через час или полтора, температура должна нормализоваться. Чтобы не произошло обезвоживание организма, ребенку надо чаще давать пить теплую воду, в которую лучше добавить лимон. Если от любого из ударов пострадал ребенок, который младше трехлетнего возраста, то нужно вызвать скорую.

Еще одна не менее серьезная опасность в летний период – это **солнечные ожоги**. Редко кто из взрослых слушает педиатров, которые рекомендуют с ребенком ходить на пляж до десяти часов утра и после пяти часов вечера, при всем при этом, ребенок должен находиться в полутени.

Более несерьезно воспринимается информация родителями о том, что в первые 2-3 дня после приезда на юг, детишек необходимо не раздевать, а наоборот, одевать в легкую свободную одежду, которая закрывает все тело. И лишь только потом, постепенно оголять тело. В противоположном случае на теле у ребенка могут появиться ожоги – покраснения, ранки или даже волдыри.

Если все же произошло худшее, то нанесите на пораженный участок пантенол или другое похожее средство. Пузырьки протыкать нельзя, можно занести инфекцию. И не выходите с ребенком на солнце пока он не поправится. На будущее – не следует ребенка оставлять на пляже в опасные часы и кожу ребенка нужно смазывать специальными солнцезащитными средствами. Не забывайте эти средства наносить повторно.

Еще одной, но довольно странной опасностью в летний период, является **переохладение**. Увы, но дети от него не застрахованы даже в жаркую

погоду. К примеру, если ребенок уже больше часа не вылезает из реки или озера, или побегав по лужам пришел домой с мокрыми ногами (но, чтобы это действительно было причиной переохлаждения, ему так нужно пробежать целый день). Если ребенок переохладился у него начинается озноб, редкий пульс, бледнеет кожа, во время купания синеют губы. Как помочь ребенку в этой ситуации? Ребенка нужно согреть, растереть и напоить горячим чаем. Если ребенок сильно промочил ноги, то их надо попарить. Или под горячую воду поставить его ручки, рефлекторно ножки тоже согреются. Крохе оденьте теплые носочки и уложите в постель. А чтобы ребенок не переохладился от купания в речке, не разрешайте ему там долго находиться. Для начала 5-10 минут вполне будет достаточно. Зато в речку зайти можно несколько раз. Не давайте ребенку, который сильно разогрелся на солнце, сразу идти купаться, пусть сначала в тенечке остынет.

Если быть внимательными и выполнять вышеуказанные советы и рекомендации, то ничто не сможет омрачить летний отдых, ни вашему ребенку, ни вам. Летние опасности для детей пройдут стороной!

