**Безопасность ребенка в жару – памятка родителям**

Наступили летние жаркие деньки, и несут они с собой не только радости и веселье. Высокая температура, прямые солнечные лучи, недостаток влаги могут быть очень опасными, особенно для нежного маленького организма! О чем следует помнить родителям малыша в жаркие дни – небольшое напоминание на всякий случай! Итак, что следует делать в жару:

* Выбираем для прогулок тенистые места, где много свежего воздуха: парки, скверы, набережную, если там не слишком солнечно;
* Одеваемся легко: кофточки с короткими рукавчиками и шортики из натуральных материалов светлых цветов, легкие носочки, удобные сандалики;
* Пьем много воды: соки, фреши и молочные продукты это, конечно, очень хорошо, но в такую погоду организму нужна именно чистая вода! То есть на прогулку берем не только сок, но и водичку;
* Носим головной убор: панамка, кепочка, что угодно, но из легкой натуральной ткани и светлой расцветки, чтобы защищать головку малыша от солнечных лучей, не перегревая его при этом;
* Выбираем для прогулки безопасное время: до 11 часов утра и после 16 часов дня;
* Пользуемся солнцезащитной косметикой: обязательно проверенной детской серией, желательно на основе натуральных “органик” компонентов.

**Чего делать не следует:**

* Сидеть, закрывшись, дома: гулять, не смотря на жару, все равно нужно. Сидя под кондиционером, здоровья не наберешься, для этого летом есть свежий воздух, травка под ножками, солнечные лучики (в разумных количествах);
* Стараться закрыть от солнца каждый миллиметр кожи ребенка: как указывалось выше, одежда должна быть удобной и легкой, а для открытых участков кожи мы используем кремы с высоким фактором защиты SPF 40 и больше с пометкой “для детей”;
* Натягивать плотные огромные шапки: панамка или кепочка должна быть легкой, головка ребенка должна дышать, а светлый цвет ткани позволит не перегреваться;
* Гулять целый день напролет: полуденное солнце самое опасное, в период с 11 утра до 16 часов лучше всего устроить дневной сон или занятия дома, и выйти на прогулку снова, когда солнце начнет клониться к вечеру.

Лето – время отдыха и веселья, используем его для того, чтобы набраться здоровья к зиме! **Осторожно: тепловой и солнечный удар!**  
В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительней к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появляться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких случаях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.   **Чем лучше утолять жажду в жару**  
 Не обязательно много пить воды, чтобы утолять жажду. И потом, не только вода утоляет жажду, а ещё и минеральные соли, различные органические кислоты. Традиционный квас, различные газированные воды не совсем подходят для питья в жару. Гораздо эффективнее на этот счёт овощные и фруктовые отвары, содержащие большое количество солей калия, кальция, витамины (особенно витамин С). Хорошо зарекомендовал себя не сладкий вишнёвый отвар, 0,1% раствор аскорбиновой кислоты без сахара, ибо сахар сам по себе увеличивает жажду. Не подвергайте излишней водной нагрузке организм своих детей.

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

3. Обязательно наденьте головной убор.

4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

3. Положите на голову холодный компресс.

4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

5. Дайте пострадавшему обильное питье.

6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

7. При необходимости, вызовите врача.

Источник : <https://www.moirebenok.ua/toddler/kak-uberech-rebenka-ot-zharyi-tehnika-bezopasnosti-dlya-roditeley/>

<https://65.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/pravila-bezopasnosti-v-letniy-period/pravila-okazaniya-pervoy-pomoshchi-pri-teplovom-ili-solnechnom-udare#:~:text=Симптомы%20теплового%20и%20солнечного%20удара%3A,тяжелых%20случаях%20-%20потеря%20сознания>