МБУК «Смоленская МЦБС» МО «Смоленский район» Смоленской области

**Центральная детская библиотека**

**6+**

Памятки для родителей «БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!»

**«Безопасность на природе»**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Погулять на солнышке – конечно, полезно для ребёнка, но в меру, привыкая к солнечной активности постепенно. Чрезмерное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару – и легче предотвратить такие неприятности, чем потом заниматься длительным лечением.

****

**Осторожно, солнце!**

**Что нужно знать ребёнку о пребывании на солнце летом:**

* максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 – в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреться;
* если на коже появилось ощущение пощипывания – нужно немедленно уйти в тень;
* нанесите солнцезащитное средство за 15 минут до выхода на улицу;
* отправляясь на улицу, необходимо надеть головной убор и свободную легкую одежду;
* в жаркое время года потребность в питье возрастает, не забывайте предлагать питьё ребёнку. Приучайте детей утолять жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше;

**Носить головной убор днём нужно всегда** – не только в солнечные дни, но и когда на небе тучи. Нельзя слишком долго находиться под прямыми солнечными лучами.

**Тепловой и солнечный удары: признаки, первая помощь**

*Тепловой удар, признаки*: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, в тяжелых случаях – рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

*Солнечный удар, признаки*: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, понос, иногда носовое кровотечение.

Основное различие между тепловым ударом и солнечным: тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от длительного пребывания под прямыми лучами солнца. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе одинакова:

* переместить ребёнка в тень и вызовите скорую помощь;
* приложить к голове пострадавшего холодный компресс;
* максимально освободить ребёнка от одежды, особенно верхнюю часть тела;
* давать пить не очень холодную воду небольшими порциями;
* обтирать открытые участки тела ребёнка влажной тканью;
* если ребёнка тошнит – повернуть его на бок.

(2 сторона)

**Ожоги**

Симптомы ожогов проявляются после нескольких часов пребывания на солнце: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, прикасание к повреждённым участкам тела становится болезненным. В тяжелых случаях на коже образуются волдыри, у ребёнка повышается температура, возможны тошнота и обмороки.

**Первая помощь ребёнку при солнечных ожогах:**

* если ожоги сопровождаются повышением температуры или потерей сознания – вызывайте скорую помощь;
* если медицинская помощь не требуется, отведите пострадавшего в тень и сделайте прохладный компресс на места ожогов;
* для лечения используйте специальные противоожоговые средства, которые продаются в аптеках.

**Следуя этим простым рекомендациям, вы избавите себя и своего ребенка от вредного действия жары и солнечной радиации и сможете наслаждаться благами лета без ущерба для здоровья. И солнце будет вашим другом!**

**Источник:**

1. Садовская, Евгения. Безопасность детей в летний период: водоёмы, насекомые и солнце / Е. Садовская. Текст : электронный // Где мои дети : [блог]. – URL: <https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-detey-v-letniy-period> (дата обращения: 22.07.2020). – Дата публикации: 28.05.2020.