

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.

Ожоги

Симптомы ожогов проявляются после нескольких часов пребывания на солнце: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, прикосание 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.