

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 33
Красносельского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей: «Профилактика тепловых и солнечных ударов».



Подготовила:
Егорова В.В.
воспитатель высшей кв. категории

«Профилактика тепловых и солнечных ударов»

Летом самой большой опасностью являются - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Профилактика солнечного и теплового удара у детей.

Причины солнечного удара

Солнечный удар, или тепловой удар, — развивается, если организм ребёнка теряет слишком много жидкости, а температура тела поднимается выше 40,5 градусов. В этой ситуации внутренние системы начинают хуже функционировать и даже могут останавливаться.

Солнечный удар вызывается воздействием солнца, но может также быть вызван сильной активностью или высокими температурами окружающей среды.

Тепловой удар — опасная для жизни чрезвычайная ситуация, в которой необходимо быстро обратиться к врачу.

Жаркая погода может сильно повлиять на здоровье ребёнка, потому что его организм ещё не может приспосабливаться к изменениям температуры.

Младенцы и дети вырабатывают больше тепла при физических упражнениях, чем взрослые, к тому же малыши потеют меньше, это снижает способность тела остывать. Следовательно, дети больше подвержены риску перегрева.

Причины теплового удара у детей

Как упоминалось ранее, тепловой удар является тем состоянием, которое угрожает жизни малыша. Это происходит, когда тело человека перегревается и организм не способен самостоятельно регулировать собственную температуру. Тепловой удар чаще всего встречается у младенцев и маленьких детей. Это происходит, когда ребёнок очень долго остаётся на открытом воздухе в жаркую погоду.

Кроме того, поездка в горячей машине и пребывание ребёнка в закрытом автомобиле повышает угрозу развития теплового удара. Тепловой удар в горячей машине может возникнуть уже через несколько минут, так как температура в закрытом пространстве возрастает быстрее, чем в открытом.

Существует несколько путей перегрева организма.

Как правило, именно высокие температуры являются причиной тепловых ударов. Это особенно характерно, когда высокие температуры сочетаются с высокой влажностью и повышают температуру тела до угрожающих уровней.

Признаки солнечного удара

Дети в первую очередь проявят признаки умеренного теплового истощения.

Вы также заметите, что ребёнок испытывает сильную жажду и выглядит усталым, а кожа становится влажной и прохладной. Если малыш может

говорить, он, возможно, пожалуется на колики в животе и судороги в ногах. Как уберечь себя от солнечных ожогов мы знаем, но летняя жара таит в себе ещё одну опасность – **тепловой удар**. И если взрослые могут вовремя отреагировать на ухудшение самочувствия и предотвратить его, то с детьми дела обстоят немного сложнее. Они могут бегать и веселиться на солнышке весь день, а явные признаки перегрева ощутить только вечером.

К главным симптомам теплового удара относятся:

- головокружение;
- головная боль;
- тошнота, рвота;
- повышение температуры тела;
- судороги;
- потеря сознания.

Чтобы избежать всего этого, нужно соблюдать меры безопасности.

Как избежать солнечного и теплового удара:

- Выбирая время для прогулки с ребенком, старайтесь не выходить на улицу с 12 до 16 часов, именно тогда солнце отдает больше всего тепла.

- Одевать ребенка нужно обязательно по погоде. В жару одежда должна быть

максимально легкой, свободного кроя, желательно из натуральных тканей: лен, хлопок. На голове обязательно должна быть головной убор: кепка, шляпа, панама. При выборе одежды, предпочтение отдается светлым тонам, потому что они лучше отражают свет, соответственно меньше нагреваются.

- Во время прогулки важно, чтобы поблизости был тенок, где можно спрятаться от солнца. Детские площадки должны быть оборудованы так, чтобы около 30% площади находилось в тени.

- Немаловажным будет соблюдать питьевой режим. Всегда берите с собой воду, лучше, если это будет именно простая вода, а не соки.

- Пить можно и нужно, а вот плотно наедаться перед прогулкой не стоит, ребенку будет тяжело, это может привести к рвоте. Но и голодному гулять тоже нельзя. Порции не должны быть большими. В жару исключите из

рациона ребенка тяжелую и жирную пищу – она дает организму дополнительную нагрузку, не позволяя ему бороться с перегревом в полную силу.

- Если вы заметили, что у ребенка признаки теплового удара(головокружение, тошнота или рвота, повышенная температура), без промедлений вызывайте скорую помощь.

- Категорически запрещено размещать ребенка с тепловым ударом возле кондиционера или вентилятора – это может привести к спазму сосудов. Лучше переместить его в тень или прохладное помещение и, пока ждать врача, давать малышу пить чистую воду, прикладывать на лоб прохладные компрессы и растирать кожу, чтобы сосуды расширялись и быстрее

отдавали лишнее тепло.

- Для того чтобы ребенок легче переносил высокую температуру, следует применить способ теплового закаливания. То есть, начиная с коротких по времени прогулок, с каждым днем постепенно увеличивать длительность пребывания на жаре.

Первая медицинская помощь:

Если перегревания не удалось избежать, то нужно незамедлительно оказать ребенку первую помощь. До приезда скорой медицинской помощи можно и облегчить состояние перегревшегося на солнышке малыша.

- Первым делом следует увести либо унести (если ребенок потерял сознание) пострадавшего в тень.

- Положить его так, чтобы ноги были выше уровня головы сантиметров на 15-20. Для этого надо что-то подложить под ноги пострадавшего. При появлении рвоты, лучшее положение будет лежа на боку, чтобы рвотные массы не попали в легкие;

- Далее необходимо облегчить дыхание ребенка, обнажив его грудную клетку, расстегнув тугие пуговицы одежды;

- Если сознание ребенка спутанное, предобморочное, то можно поднести к его носу ватку, предварительно намоченную в нашатырном спирте;

- следует протереть кожу лица и тела влажным полотенцем.

Лето – прекрасная пора для отдыха, если отдыхать правильно! Солнце не обидит, но может наказать. Поэтому не пренебрегайте правилами защиты от солнечных лучей и будьте бдительны! С большим вниманием относитесь к своим детям, соблюдайте элементарные меры безопасности.