

# Тепловой удар

Тепловой удар обычно происходит неожиданно, поэтому, гуляя с детьми, следует обращать внимание на такие признаки, как горячая и сухая (реже — влажная) кожа, очень высокая температура тела, понос, возбуждение или вялость, спутанное сознание, судороги и потеря сознания. Если у вашего ребенка появились подобные симптомы, следует немедленно вызвать «скорую» и принимать меры первой помощи.

Предотвратить тепловой удар помогут следующие меры:

- при повышенной температуре тела ребенка следует охлаждать, а не согревать;
- в жаркую погоду одевайте ребенка легко и избегайте прямых солнечных лучей;
- всегда следите за тем, чтобы в жаркую погоду ребенок получал больше жидкости;
- в очень жаркую и влажную погоду ограничивайте игры на улице: дети должны гулять не более тридцати минут за один раз и предпочтительно в тени.

**Признаки солнечного ожога**

Через 2 часа после воздействия солнечных лучей кожа становится красной, горячей и воспаленной, а через 10—14 часов после облучения приобретает цвет вареного рака. Сильный ожог вызывает появление волдырей и сопровождается местной болью, а в самых тяжелых случаях — головной болью, тошнотой, ознобом и упадком сил. Краснота и неприятные симптомы уменьшаются через 2—3 суток.

**Как обезопасить ребенка, находящегося на солнце**

За 15—30 минут перед выходом на солнце намажьте кремом от загара все части тела ребенка, не закрытые одеждой.

Поначалу на солнце можно находиться не более 4—5 минут, а затем продолжительность пребывания под прямыми солнечными лучами следует постепенно увеличивать, доведя его до 20 минут.

На солнце все дети должны носить легкий головной убор с полями, который защищал бы глаза и лицо, и рубашки для защиты верхней части туловища. Одежда предпочтительна из легкой, но плотной ткани.

В жаркую погоду гуляйте с ребенком только ранним утром и вечером. Старайтесь по возможности оберегать детей от полуденного солнца.