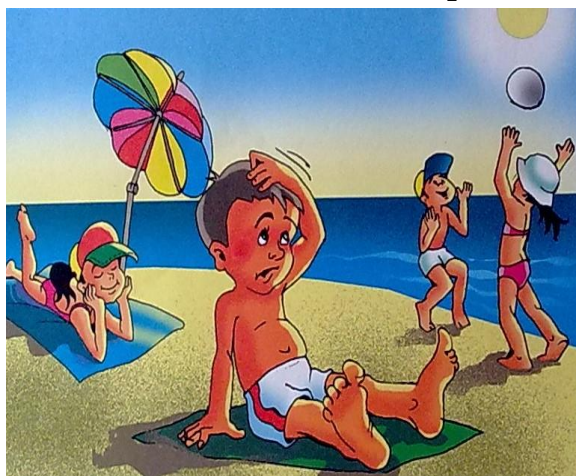


ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
«ОСТОРОЖНО,
СОЛНЕЧНЫЙ УДАР»!



Солнце это хорошо – но!

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.



Осторожно: тепловой и солнечный удар!

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Часто это связано с 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 чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже 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 появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех

таких ситуациях 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.

Причины

Причины солнечного удара вполне очевидны. Сама по себе жара служит главным провоцирующим его возникновение фактором. К ней добавляется еще и духота, а также ситуация, когда люди предпочли одеться не по погоде тепло, выбрав для этого вещи из слишком уж плотных и фактически не пропускающих воздух материалов.

Когда солнечный удар все же настигает, человеку, познавшему его, приходится совсем несладко. У него начинаются непереносимые головные боли, наблюдается головокружение (а порой вдобавок к нему еще и некоторые нарушения зрения - когда перед глазами возникает некая темная пелена с плывущими в ней белыми кругами - или что-то в подобном духе), кожные покровы резко пересыхают и краснеют, сердцебиение слишком "частит", усиливается тошнота. Также человека прошибает холодный пот, и он испытывает серьезнейший упадок сил. В крайне тяжелых ситуациях случаются повышение телесной температуры едва ли не до сорока градусов и обмороки. Находящийся в подобном состоянии крайне нуждается в срочнейшей помощи.

Что такое солнечный удар

Солнечный удар – это вид теплового удара, который происходит в результате длительного пребывания на солнце под прямыми его лучами, попадающими на неприкрытую область головы. Солнечный удар сопровождается болезненным состоянием и расстройством работы головного мозга.

Чем отличается солнечный удар от теплового

Как уже было сказано ранее, солнечный удар – это вид теплового удара. Отличия их друг от друга заключаются в том, что солнечный удар можно получить только при попадании прямых солнечных лучей на незакрытую поверхность головы, а тепловой - при любом ином перегревании организма.

Симптомы солнечного удара

Симптомы солнечного удара проявляются за короткий промежуток времени, максимум может пройти 2-3 часа. Признаки солнечного удара:

- Общая слабость

Первый признак солнечного удара – общее недомогание. Вам хочется лечь, тяжело стоять, возможна ломота в теле.

- Головная боль

Ещё один признак солнечного удара – головная боль. Головная боль при солнечном ударе может быть достаточно сильной.

- Тошнота

Диагностировать солнечный удар также можно по такому симптому как тошнота.

- Учащение дыхания и пульса

При солнечном ударе высока вероятность появления одышки, дыхание становится тяжёлым. Также учащается пульс. Именно по этим симптомам, на основании других, вы можете предполагать наличие солнечного удара, так как предыдущие причины могут быть следствием других недугов.

- Расширение зрачков

Расширенные зрачки - последний признак солнечного удара, на основе его также можно определить наличие данного состояния.

Если вы заметили у себя, у вашего ребёнка или у своих близких данные симптомы. Немедленно предпринимайте действия по оказанию первой помощи.



Что делать при солнечном ударе.

Действия при солнечном ударе должны быть мгновенными, как только есть подозрение на солнечный удар - немедленно переместите в тень человека, у которого были обнаружены данные симптомы. Лучше всего переместить его в помещение с комфортной температурой.

Первая помощь при солнечном ударе – это холодный компресс. Для этого намочите марлю холодной водой, и приложите её ко лбу пострадавшего. Также рекомендуется умыть лицо прохладной водой. Если человек находится в комнате, то хорошо проветрите её: включите вентилятор или кондиционер. Рекомендуется освободить человека от верхней одежды: футболки, рубашки и т.п. рекомендуется похлопывать по телу холодным полотенцем. Положите под щиколотки пострадавшего валик либо что-то его заменяющее, чтобы приподнять ноги. Кроме этого вы можете ещё обмахивать пострадавшего влажным полотенцем.



Профилактика солнечного и теплового удара.

Очень важно знать: как избежать солнечного удара, это необходимо для того, чтобы предостеречь не только себя от этого, но и своё чадо. Профилактика солнечного удара в первую очередь заключается в том, чтобы вы, находясь под прямыми солнечными лучами, надевали головной убор. В качестве головного убора может быть всё что угодно: шляпа, кепка, бандана и т.п., желательно из натурального материала и белого цвета.

Что касается детей, то любой выход на улицу в тёплую или жаркую погоду должен в обязательном порядке сопровождаться головным убором на голове. Головной убор ребёнка должен «дышать», поэтому очень хорошо, если он будет включать в себе отверстия или сеточку. Старайтесь избегать попадания прямых солнечных лучей. Если вы находитесь в неподвижном состоянии, то станьте в тень. Также старайтесь идти там, где нет солнца, и падает тень. Для того чтобы охладить себя и ребёнка принимайте воду. Взрослым и детям старше 7-ми лет можно пить прохладную воду, а детям до 7-ми лет – охлаждённую. Учтите также и то, что в жару рекомендуется пить исключительно воду без газа, а не любые другие напитки.

Постарайтесь ограничить своё пребывание на солнце с 11:00 до 15:00 часов, в период максимальной активности солнца. Утром и в течение дня старайтесь есть не слишком плотно, а перенести плотную трапезу на вечер.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ ЛЕТОМ!

Выполнил ответственный по ГО и ПБ
Нукрева Александра Геннадьевна

п.Полотняный Завод, 2020г.