**Лето !!!**

**Опасная жара**

Конечно, заставить ребенка сидеть дома, когда за окном так весело светит солнышко, будет очень сложно. У маленького непоседы всегда найдутся тысячи дел. Однако родителям стоит помнить, что в дневное время солнечные лучи наиболее агрессивны. Поэтому, собираясь на дачу или на речку с детьми, помните, что прогулки лучше всего планировать в утренние часы (до одиннадцати) или в вечерние (после пяти). Особенно осторожными в летнее время должны быть жители Юга, т.к. высокая влажность воздуха повышает риск возникновения различных тепловых расстройств.

Самое слабое по степени тяжести температурное расстройство - тепловое утомление.

Оно проявляется головной болью, повышенной потливостью, учащенным дыханием, слабостью. Несколько часов отдыха в прохладном помещении помогут ребенку восстановить силы.

Обязательно следите за питьевым режимом малыша. В летнее время при обильном потоотделении мы теряем много воды и соли, что может привести к обезвоживанию организма. Большие потери влаги и соли вызывают тепловые судороги. Чаще всего они возникают у детей, активно занимающихся спортом, например, бегунов или велосипедистов. В жаркую погоду при высокой влажности воздуха лучше всего отказаться от интенсивных тренировок.

Если после долгого пребывания на солнце вашему ребенку стало плохо, у него сильно болит голова, слабый пульс и низкое артериальное давление, то, скорее всего, у малыша – тепловое истощение. На этой стадии перегрева часто появляются головокружение, тошнота, рвота. Температура тела может быть в норме или немного понизиться.

Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Механизмы температурной регуляции в организме человека приходят в полное расстройство. При тепловом ударе люди часто теряют сознание и у них прекращается потоотделение. Кожа становится мертвенно-бледной, сухой и горячей на ощупь. Часто температура тела превышает 41,1 С, повышается артериальное давление, учащается сердцебиение. Больше всего тепловому удару подвержены дети, принимающие лекарства. Если у ребенка сахарный диабет или есть заболевание сосудов, из-за чего нарушено кровообращение, его родителям стоит быть особенно осторожными. В солнечный час пик таким малышам лучше всего остаться в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

**Уважаемые родители!** Если вы заметили у ребенка похожую симптоматику, вам срочно нужно провести следующие мероприятия неотложной помощи:

**1.**        Устранить воздействие тепла, переместив ребенка в тень или прохладное помещение; уложить в горизонтальном положении, голову покрыть пеленкой или платком, смоченными в холодной воде.

**2.**При сохраненном сознании дать обильное питье: минеральную воду или воду с сахаром.

**3**.        Проводить физическое охлаждение ребенка - обдувание, обтирание прохладной водой с постоянным растиранием кожных покровов (прекратить при снижении температуры тела ниже 38,5 С).

**4.**        Если от проводимых мероприятий состояние ребенка не улучшилось, наблюдается утрата сознания на длительное время, необходимо незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи.

**Осторожно, солнце!**

Элементарные методы предосторожности оградят ребенка от перегрева.

* Давайте ребенку больше жидкостей и время от время, что-нибудь соленое.
* В солнечные дни не забывайте про головные уборы.
* Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, фасон которой будет максимально защищать кожу от солнечных лучей.
* Не разрешайте детям подолгу играть на солнцепеке. От спортивных соревнований в жару тоже лучше отказаться.
* Позаботьтесь о глазах своего ребенка (яркое солнце может вызывать ожог). Пусть солнечные очки всегда будут при нем.

Дети, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями легких и сердца, больше других склонны к перегреванию

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя  и  своих  детей.**