**Тепловой удар** (летний период)

Типичные проблемы жаркого лета 20-30 минут, проведенных под палящим солнцем, вызывают головокружение, слабость, тошноту – явные симптомы, указывающие на **тепловой удар**. Если организм взрослого более устойчив к воздействию жары, то маленькие дети обычно неспособны справиться с влиянием повышенной температуры воздуха и не всегда могут вовремя сообщить **родителям** о резком ухудшении самочувствия.

**Признаки теплового удара.**

Симптомы перегревания схожи с описанными выше признаками солнечного **удара**. Этот вид недомогания опасен тем, что он может возникнуть даже в том случае, если ребенок находится в тени, и его голову защищает панамка или косынка. Душное непроветриваемое помещение, физическая нагрузка, плотная одежда из синтетики, переутомление, жажда – все это может вызвать у малыша **тепловой удар**, признаки которого очень важно распознать как можно раньше. Среди основных симптомов недомогания, следует назвать:

слабость, усиливающуюся головную боль;

повышение температуры тела;

признаки расстройства пищеварительной системы;

синюшный оттенок кожного покрова;

усиленное потоотделение;

частый и слабый пульс.

**Первая помощь при тепловом ударе.**

Основное правило для **родителей**, чей ребенок переживает явные признаки **теплового удара**, - постараться как можно скорее снизить температуру его тела, чтобы ее рост не стал причиной судорожного состояния и разрыва кровеносных сосудов

. Обильное питье, тень и приток свежего прохладного воздуха вернут малыша в чувство и избавят от болевых ощущений. Но принимать какие-либо меры стоит только после звонка в службу "скорой помощи" - врачи определят тяжесть состояния ребенка и примут решение о необходимости его доставки в больницу. Не теряйтесь и не паникуйте – от четкости и правильности ваших действий зависит самочувствие малыша и его избавление от неприятных симптомов перегрева.

Как избежать "солнечных неприятностей"?

Несколько советов **родителям**.

Чтобы защитить собственного ребенка от негативных последствий **теплового удара**, следует помнить ряд несложных правил:

откажитесь от длительного пребывания под прямыми солнечными лучами: загар – удовольствие для взрослых, противопоказанное детям;

если на улице слишком жарко, возможно, прогулку стоит отложить до вечера, когда температура воздуха немного упадет;

ребенок должен находиться на улице в головном уборе из тонкой натуральной ткани, желательно, светлых тонов;

совершая прогулку или отдыхая на пляже в жаркий день, пейте как можно больше прохладной, но не ледяной, воды, чтобы избежать спазма сосудов;

взрослым необходимо постоянно следить за состоянием малыша, чтобы вовремя распознать симптомы **теплового или солнечного удара** и принять меры по защите детского организма от перегрева;

если ребенку стало нехорошо, он побледнел или потерял сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью, и, ожидая приезда бригады "скорой помощи", окажите ему первую помощь.