

СПАСАЕМ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНОГО УДАРА



Бесспорно, солнце — главный источник витамина D, и лето это прекрасная возможность восполнить его запасы в детском организме. Однако тепловой удар и обезвоживание во время жары способны принести достаточно вреда хрупкому организму ребенка.

Пик солнечной активности приходится на временной промежуток с 10 до 16 часов. В это время ребенок должен как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами.

Чтобы предотвратить тепловой удар у ребенка, перед каждым выходом на улицу одевайте ему головной убор. Используйте дополнительные средства защиты в виде кремов с высокой степенью защиты (SPF 20, SPF 30). Их следует наносить за 20 минут до выхода.

Если же тепловой удар у ребенка все-таки случился, незамедлительно перенесите его в прохладное место, протрите лицо и открытые части тела влажным полотенцем, отпаивайте его небольшим количеством воды. Для жидкости в организме отлично подходит регидрон. При ухудшении состояния ребенка вызывайте скорую помощь.

Избегайте обезвоживания. Давайте ребенку как можно больше простой воды во время его пребывания на солнце.

Солнечные ожоги – еще одна опасность для ребенка летом. Пусть в вашей аптечке всегда будет лежать средство от ожога.

Как только кожа ребенка начинает краснеть, отведите его в тень

Для защиты глаз от ультрафиолетовых лучей и яркого света используйте исключительно качественную стеклянную оптику.

Помните об опасности исходящей от различных насекомых, особенно таких как клещи, комары, осы, опасные виды пауков и пчелы. Проведите с ребенком беседу о том, как вести себя с незнакомыми людьми, как вести себя на детской площадке, каких опасных мест необходимо избегать.

Соблюдая данные правила безопасности для детей летом, вы сможете сделать их отдых максимально безопасным.