**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»**

**с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея**

**Консультация для родителей**

**по теме:**

**«Профилактика тепловых и солнечных ударов»**

Подготовила: воспитатель МБДОУ Детский сад №11 «Солнышко»

село Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

**Григорян Олеся Сергеевна**

***2022-2023 уч.год***

***С.Белое***

Летом ребенок много времени проводит на свежем воздухе. Но нужно помнить о возможных опасностях таких, как **тепловой и солнечный удар**. Необходимо знать причины и избегать этого.

Причиной **теплового удара** является затруднение **теплоотдачи с поверхности тела.** Это связанно с длительным пребыванием в жаркой и влажной атмосфере. При **солнечном ударе** возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Это бывает, когда ребенок находится на **солнце без головного убора**. Чем младше ребенок, тем он чувствительнее к действию жары и **солнечных лучей**.

Симптомы **теплового удара** :

• головная боль, головокружение;

• потеря сознания;

• прекращение образования пота;

• горячая, бледная и сухая кожа;

• возможны расстройства дыхания;

• судороги;

• снижение артериального давления;

• может быть рвота и понос.

Факторы, способствующие **тепловому удару**;

• жара;

• высокая влажность;

• избыток одежды;

• активная физическая нагрузка;

• в организме не хватает жидкости;

• избыточный вес;

• болезни ЦНС.

**Солнечный удар** - это разновидность **теплового удара**. Он характеризуется приобретением телом **тепла большего**, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать. Нарушается при этом не только потоотделение, но и кровоснабжение.

Симптомы **солнечного удара**:

• головная боль;

• вялость;

• рвота;

• учащение пульса и дыхания;

• расширение зрачков;

• кровотечение из носа;

• повышение температуры тела до 40°С;

• судороги.

**Профилактика солнечного и теплового удара** :

• время для прогулки с 8 до 10 часов утром, с 19 до 21 часа вечером, старайтесь не выходить на улицу с 11 до 16 часов;

• одежда должна быть легкой, свободной, желательно из хлопка или льна, светлых тонов, так как они лучше отражают свет и меньше нагреваются;

• голова обязательно должна быть защищена головным убором *(кепка, панама)*;

• во время прогулки важно чтобы рядом был тенек;

• важно соблюдать питьевой режим *(лучше простая вода, а не сок)*;

• не нужно перед прогулкой сильно наедаться, исключить жирную и тяжелую пищу *(лучше кисломолочные продукты и овощи)*;

• чтобы быть более устойчивым к высоким температурам, следует применить способ **теплового закаливания**, начиная с коротких прогулок и с каждым днем увеличивая их.

Первая помощь при перегревании.

Вызвать скорую помощь при признаках **теплового удара**.

До приезда скорой нужно:

1. Перевести или перенести пострадавшего в тень. Положить его так, чтобы ноги были выше уровня головы на 15-20 см. При появлении рвоты, уложить на бок.

2. Освободить от одежды, сдавливающей грудную клетку и шею, снять ремень

3. Запрещается размещать пострадавшего рядом с кондиционером – это может привести к спазму сосудов.

4. Напоить водой.

5. Смочить лицо и тело прохладной водой с помощью ткани, можно обливать ребенка водой, температура которой 22-24°С

6. При спутанном сознании, дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.

Соблюдайте правила при нахождении на **солнце**. Будьте здоровы!