

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.

### **Несколько советов родителям:**

✓ 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;

✓ взрослые 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 плохо, он побледнел или потерял сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью, и, ожидая приезда бригады «скорой помощи», окажите ему первую помощь.

**Единый телефон вызова экстренных служб 112.**

### Учебно-методический отдел оказывает услуги:

1. Обучение пожарно-техническому минимуму.
2. Оказание первой помощи.
3. Разработка Планов гражданской обороны.
4. Разработка Планов действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
5. Проведение семинаров, занятий по тематике ГОЧС, террористических угроз, пожарной безопасности, оказание первой помощи.

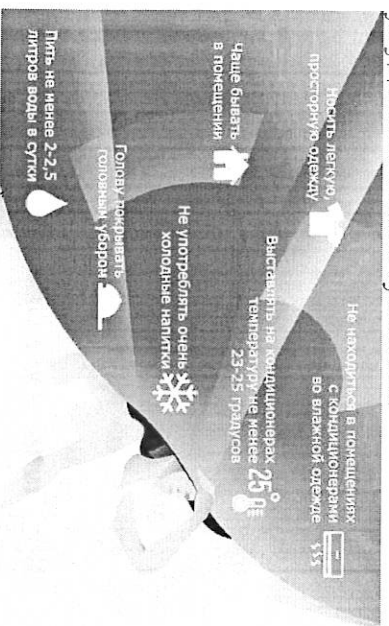
Вся информация размещена на сайтах: [ufa112.ru](http://ufa112.ru), [ufa-umc.ru](http://ufa-umc.ru)

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Управление гражданской защиты»  
городского округа Уфа  
Республики Башкортостан

**ТАМАТКА**  
**«Рекомендации**  
**в условиях жары»**



Типичные проблемы жаркого лета 20-30 минут, проведенных под палящим солнцем, вызывают головокружение, слабость, тошноту — явные симптомы, указывающие на тепловой или солнечный 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.



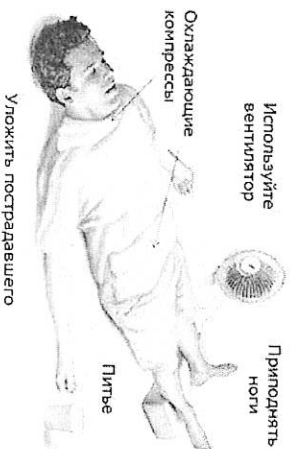
### **Солнечный удар: основные признаки**

Забыв дома, головной убор ребенка, нерадивые родители подвергают его серьезной опасности. После пребывания на солнце некоторое время, ребенок может испытывать признаки тошноты и головокружения, жаловаться на резкую головную боль, потерять сознание. Нередко повышается артериальное давление, возникает носовое кровотечение, кожа лица и головы краснеет, пульс

становится более частым. Все это — признаки солнечного удара, усугубить которые может духота, сытный обед, подвижные игры, сон на свежем воздухе, прямо под палящими лучами солнца. При отсутствии своевременной помощи врачей, резкий приток крови к голове малыша может стать причиной разрыва мелких кровеносных сосудов, вызывая нарушения в работе нервной системы.

**Чтобы привести ребенка в чувство**, прежде всего, необходимо защитить его от воздействия солнечных лучей, перенеся в прохладное тенистое место. На голову необходимо положить полотенце, смоченное в воде, также неплохой эффект дает обертывание во влажную простыню и опрыскивание тела, снижающее его температуру. Обязательно напоите ребенка чистой кипяченой водой, можно добавить в нее настойку валерианы, из расчета 15-20 капель на треть стакана.

### **Первая помощь при солнечном ударе**



### **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. Длительное 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:

1. Слабость, усиливающуюся головную боль;
2. Повышение температуры тела;
3. Признаки расстройства пищеварительной системы;
4. Синюшный оттенок кожного покрова;
5. Усиленное потоотделение;
6. Частый и слабый пульс.

### **Первая помощь при тепловом ударе**

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.