

## **Консультация для родителей**

### **«Осторожно — тепловой и солнечный удар»**

Специалисты не делают больших различий между этими **состояниями**. И это понятно. В основе как **теплого**, так и **солнечного удара** лежит перегревание организма. Причиной **теплого удара** является затруднение **теплоотдачи с поверхности тела**. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При **солнечном ударе** возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на **солнце** с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и **солнечных лучей**. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком **солнечном или тепловом ударе** симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.