

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
МО Белореченский район

Маршрут выходного дня на тему: «Профилактика тепловых и солнечных ударов».

Мигарева М.В.

Воспитатель МАДОУ Д/С15

с воспитанницей Арещенко А.
(август 2022г.)

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 связано 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°C;
- 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, панамы);
- во время прогулки важно чтобы рядом был тень;
- 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°C

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

Соблюдайте правила при нахождении на солнце. Будьте здоровы!