***Безопасность ребенка в жару - памятка родителям***

Наступили летние жаркие деньки, и несут они с собой не только радости и веселье. Высокая температура, прямые солнечные лучи, недостаток влаги могут быть очень опасными, особенно для нежного маленького организма!

О чем следует помнить родителям малыша в жаркие дни - небольшое напоминание на всякий случай!

***Итак, что следует делать в жару:***

* Выбираем для прогулок тенистые места, где много свежего воздуха: парки, скверы, , если там не слишком солнечно;
* Одеваемся легко: кофточки с короткими рукавчиками и шортики из натуральных материалов, легкие носочки, удобные сандалики;
* Пьем много воды: соки, фреши и молочные продукты это, конечно, очень хорошо, но в такую погоду организму нужна именно чистая вода! То есть на прогулку берем не только сок, но и водичку;
* Носим головной убор: панамка, кепочка, что угодно, но из легкой ткани и светлой расцветки, чтобы защищать головку малыша от солнечных лучей, не перегревая его при этом;
* Выбираем для прогулки безопасное время: до 11 часов утра и после 16 часов дня;
* Пользуемся солнцезащитной косметикой: обязательно проверенной детской серией, желательно на основе натуральных "органик" компонентов.

***Чего делать не следует:***

* Сидеть, закрывшись, дома: гулять, не смотря на жару, все равно нужно. Сидя под кондиционером, здоровья не наберешься, для этого летом есть свежий воздух, травка под ножками, солнечные лучики (в разумных количествах);
* Стараться закрыть от солнца каждый миллиметр кожи ребенка: как указывалось выше, одежда должна быть удобной и легкой, а для открытых участков кожи мы используем кремы с высоким фактором защиты SPF 40 и больше с пометкой "для детей";
* Натягивать плотные огромные шапки: панамка или кепочка должна быть легкой, головка ребенка должна дышать, а светлый цвет ткани позволит не перегреваться;
* Гулять целый день напролет: полуденное солнце самое опасное, в период с 11 утра до 16 часов лучше всего устроить дневной сон или занятия дома, и выйти на прогулку снова, когда солнце начнет клониться к вечеру.

***Лето - время отдыха и веселья, используем его для того, чтобы набраться здоровья к зиме!***

***Осторожно: тепловой и солнечный удар!***

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано 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 чувствительней к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может 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 появляться судороги, рвота, потеря сознания.

Во всех таких случаях 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.  

***Чем лучше утолять жажду в жару***

  Не обязательно много пить воды, чтобы утолять жажду. И потом, не только вода утоляет жажду, а ещё и минеральные соли, различные органические кислоты. Традиционный квас, различные газированные воды не совсем подходят для питья в жару. Гораздо эффективнее на этот счёт овощные и фруктовые отвары, содержащие большое количество солей калия, кальция, витамины (особенно витамин С). Хорошо зарекомендовал себя не сладкий вишнёвый отвар, 0,1% раствор аскорбиновой кислоты без сахара, ибо сахар сам по себе увеличивает жажду. Не подвергайте излишней водной нагрузке организм своих детей.