

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МЕГИОНА

Памятка

Родителям о мерах, предупреждающих солнечный, тепловой удары

Летом мы много проводим времени на солнце, забывая об опасности солнечных ожогов и тепловом ударе. Следует приобрести еще до наступления жары детский солнцезащитный крем, который предохранит кожу ребенка от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги приводят к преждевременному старению кожи, развитию аллергии к солнечным лучам, к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям.

Защита ребёнка от солнечного ожога и теплового удара:

- Одежда ребёнка должна соответствовать погоде. В жаркое время года не следует одевать многослойную одежду, желательно одевать ребёнка в одежду светлого цвета, изготовленную из натуральных тканей. Обувь должна быть лёгкой и удобной.
- Надевайте на голову ребенка панамку или другой головной убор, изготовленный из натуральных тканей светлого цвета при выходе из дома.
- Для ребёнка старше шести месяцев нужен крем от загара, с фактором защиты не меньше пятнадцати единиц.
- Защитный крем следует наносить на открытые участки кожи, каждый час. И обязательно каждый раз после купания, даже в облачную погоду.
- Помните, что ребёнку периодически нужно охлаждаться в тени.
- С 10.00 до 15.00 приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, в этот период загорать не следует.
- Срок пребывания ребенка на солнце не должен превышать 30 минут первые пять дней.
- Пребывая на жаре, ребенок должен много пить.
- Если ребенок все-таки получил солнечные ожоги, его следует завернуть в полотенце, смоченное водой, а дома оботрите его раствором уксуса и воды в соотношении 50 на 50, желательно чтобы ребёнка осмотрел врач.
- Так же летом повышается риск термических ожогов. Поэтому, отдыхая «на природе» у костра постоянно наблюдайте за детьми.

Вместе сохраним здоровье детей!