**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

**Подготовила: воспитатель**

**Семенова Елена Николаевна,**

**Причины.**

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм. Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

**Симптомы.**

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль, холодный пот, покраснение кожных покров, учащенное сердцебиение, упадок сил. Часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться повышение температуры, судороги, рвота, потеря сознания.

**Помощь**

Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, мягкое обмахивание, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Профилактика**

Теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

