

## Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.







## **ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

- 1. Не разрешается купаться  
натощак и раньше чем через 1-1,5  
часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться  
в движении**
- 3. При появлении озноба  
немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым  
окупаться  
в прохладную воду.**





## **ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ**

**Купание – прекрасное закаливающее средство!**

**Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.**

**Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.**

**Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.**

**В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.**

