**Памятка для родителей "Опасная жара"**

Конечно, заставить ребенка сидеть дома, когда за окном так весело светит солнышко, будет очень сложно. У маленького непоседы всегда найдутся тысячи дел. Однако родителям стоит помнить, что в дневное время солнечные лучи наиболее агрессивны.

 Прогулки лучше всего планировать в утренние часы (до одиннадцати) или в вечерние (после пяти).

Самое слабое по степени тяжести температурное расстройство - тепловое утомление.

Оно проявляется головной болью, повышенной потливостью, учащенным дыханием, слабостью. Несколько часов отдыха в прохладном помещении помогут ребенку восстановить силы.

Обязательно следите за питьевым режимом малыша. В летнее время при обильном потоотделении мы теряем много воды и соли, что может привести к обезвоживанию организма. Большие потери влаги и соли вызывают тепловые судороги.

Если после долгого пребывания на солнце вашему ребенку стало плохо, у него сильно болит голова, слабый пульс и низкое артериальное давление, то, скорее всего, у малыша – тепловое истощение. На этой стадии перегрева часто появляются головокружение, тошнота, рвота.

Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Механизмы температурной регуляции в организме человека приходят в полное расстройство. При тепловом ударе люди часто теряют сознание. Кожа становится мертвенно-бледной, сухой и горячей на ощупь. Часто температура тела превышает 41,1 С, повышается артериальное давление, учащается сердцебиение

**Лечим холодом.**

Перегревшегося малыша надо немедленно перенести в тень или в помещение, где работает вентилятор или кондиционер. Холодный душ или прохладная ванна охладят кожу ребенка и снизят температура тела. Если блага цивилизации не доступны, то можно просто обтереть его холодной губкой. Обязательно дайте малышу воды и соли. Однако не стоит слишком усердствовать с подсоленными жидкостями – они могут вызвать рвоту.

В случае легкого перегрева ребенка можно напоить соком или лимонадом. Детям старше трех лет при возникновении тепловых судорог и обильном потоотделении пить надо давать каждый час один - два стакана сока или воды.

Если в течение часа состояние ребенка не улучшилась, вызывайте скорую помощь.

**Осторожно, солнце!**

Элементарные методы предосторожности оградят ребенка от перегрева.

- Давайте ребенку больше жидкостей и время от время что-нибудь соленое.

- В солнечные дни не забывайте про головные уборы.

- Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, фасон которой будет максимально защищать кожу от солнечных лучей.

- Не разрешайте детям подолгу играть на солнцепеке. От спортивных соревнований в жару тоже лучше отказаться.

- Позаботьтесь о глазах своего ребенка (яркое солнце может вызывать ожог). Пусть солнечные очки всегда будут при нем.

Дети, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями легких и сердца, больше других склонны к перегреванию.