**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

**Воспитатель: Губанова М.В.**

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.