

## **Як уникнути теплових та сонячних ударів дітей**

Згідно прогнозу метеорологів, мешканців нашого міста та району чекає аномально спекотний липень. Найбільш уразливими до спекотної погоди є діти. У них частіше виникають сонячні і теплові удари, що пов'язано з невідосконаленістю процесу терморегуляції їх організму. При загальному перегріванні організму, під впливом високої температури впродовж тривалого часу, виникає тепловий удар, а під прямим впливом сонячних променів на голову і верхню частину шиї - сонячний.

З метою попередження негативного впливу підвищених температур атмосферного повітря на організм дитини, Бахмутська районна філія ДУ «Донецький ОЛЦ МОЗ України» рекомендує:

Організувати широкий доступ свіжого повітря до приміщень, де перебувають діти (широку аерацію), не допускаючи протягів. Для збереження у приміщенні природної прохолоди широко розкривати вікна необхідно рано вранці і пізно ввечері, після провітрювання щільно закривати штори, особливо якщо приміщення знаходиться на сонячній стороні.

Для зволоження приміщення необхідно проводити вологе прибирання, можна використовувати ємності з водою, розставити їх на підвіконнях, розвісити у кімнатах вологі рушники.

Під час перебування у приміщеннях необхідно проводити обливання обличчя, рук до ліктів, плечей, ніг до колін прохолодною проточною водою (починати з + 24 - 26°C, кожні 2 дні знижати на 1°C і довести її до 16°C).

Навіть просте умивання прохолодною водою поліпшить самопочуття дитини. У дуже жаркі дні водні процедури можна робити кожні 2-3 години.

При температурі зовнішнього повітря +30 С та більше необхідно уникати тривалого перебування під прямими променями сонця (не більше 10-15 хвилин), вірним рішенням буде залишитися у приміщенні. Прогулянки на вулиці краще планувати до 11 години, чи після 16 години, вибираючи більш тіністі місця. Добре прогулятися увечері перед сном.

При перебуванні на пляжі відпочинок на піску впродовж 10-15 хвилин необхідно чергувати з плесканням у воді і плаванням (10-15 хвилин - для дітей 8-12 років, 25-30 хвилин - для дітей з 13 років і старше). В першій половині дня купання краще закінчувати не пізніше 10-ї години, повторне купання у другій половині дня проводити з 16 до 19 години. Не дозволяти дітям спати під сонцем. На пляжі використовувати тіньові навіси.

Поза межами пляжу необхідно чергувати перебування дітей на сонці й у тіні дерев.

Культурно-масові заходи рекомендується проводити після 18-ї години на свіжому повітрі або в залах з широким доступом свіжого повітря, виключаючи протяги (при проведенні масових заходів влаштовувати перерви через кожні 30 хвилин),

Проводити рухові ігри, змагання у періоди до 10-ї години і після 16-ї години. Забезпечити дітей впродовж дня достатньою кількістю питної води, у т.ч. соків, морсів, компотів (не менше 2 літрів на дитину).

Не дозволяти вживання холодної води та холодних напоїв.

Категорично виключити лимонади і газовані напої.

Будьте уважні і сонечко принесе задоволення!