

Первая помощь при солнечном ожоге и тепловом ударе



Едва только солнышко припечет по-летнему, начинаются выезды на природу: травка и речка или песочек и море. Следите, чтобы малыш не обгорел на солнце и не получил тепловой удар!

Солнечный ожог

Профилактика:

Устраиваясь на пляже, старайтесь выбирать обширную тень – под тентом, под навесом или под кронами деревьев.

Малышей удержать в тени очень трудно, особенно когда другие дети играют на солнце – плещутся в воде, строят замки из песка. Поэтому лучше, чтобы ребенок был на пляже в светлой хлопковой рубашке или футболке. Следите, чтобы у него были закрыты плечи и спина – самые часто обгорающие места, ведь именно они бывают выставлены на солнце, пока малыш увлеченно лепит куличики. Для детей старше полугода необходим крем от загара с фактором защиты не менее 15 единиц.

Наносите защитный крем на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

И помните, что самые опасные с точки зрения **солнечной активности** часы – с 11 до 16. В это время если и гулять, то только в хорошем тенечке, а пляж категорически противопоказан. В случае солнечного ожога ребенка необходимо завернуть во влажное полотенце и поспешить домой, а там уже продолжить оказывать помощь.

Первая помощь:

Сделайте холодный компресс из зеленого или черного чая, добавив в него 5 капель эфирного масла мяты. Намажьте кожу кефиром, несладким йогуртом или нежирной сметаной.

Разведите винный, или яблочный, или столовый уксус холодной водой в пропорции 1:5, смочите им полотенце и приложите на 15 минут к покрасневшим местам. Повторяйте процедуру 2–3 раза в день.

Если обгорели небольшие участки кожи, например уши или нос, к ним можно приложить спитые чайные пакетики (подойдет как зеленый, так и черный чай). Содержащиеся в чае танины быстро успокоят кожу и снимут покраснение.

Солнечный удар

Профилактика:

Не забывайте прикрыть голову ребенка светлой панамкой, косынкой или банданой.

При солнечном ударе ребенок становится бледным, вялым, может потерять сознание.

Первая помощь:

При солнечном ударе ребенка необходимо сразу же перенести в тень, обтереть влажным полотенцем, дать попить.

Вообще в жару дети должны много пить, ведь они теряют значительно больше влаги, запас которой надо восполнять.

При солнечном ударе или ожоге может подняться температура. Тогда необходимо дать малышу жаропонижающее средство и вызвать врача, чтобы исключить вероятность инфекции.