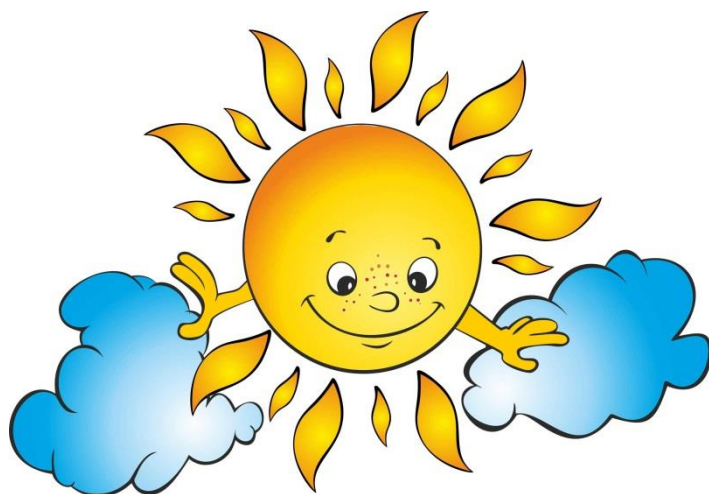


«ОСТОРОЖНО СОЛНЦЕ!»

Консультация для родителей

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который



называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Мы, взрослые, часто забываем об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:

- Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку панамку.
- Одежда, которую вы одеваете ребёнку, должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.
- Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.
- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
- Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.

- На жаре дети должны много пить. Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка в возрасте от трех до семи лет составляет примерно 1,2–1,7 литров.
- Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой.
- Если ребенок, все таки пострадал от солнца, на нем появились красноватые пятна, отеки, то решить проблему помогут препараты стимулирующие заживление кожи (пантенол –д, квотлан).
- Если на месте красных пятен и отека стали появляться пузыри, то к лечению срочно следует присоединить кортикостероидные кремы (Элоком, Локоид). Ребенка нужно поместить в прохладную комнату, обеспечить обильное питье, измерять температуру тела.
- Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как н будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

Важно помнить, что даже в пасмурную погоду до 80% ультрафиолетовых лучей проходят сквозь облака. Поэтому защита необходима всегда, а не только в солнечные дни.

А чтобы летние месяцы не омрачились травмами и болезнями — достаточно соблюдать эти элементарные правила безопасности пребывания детей и взрослых на солнце летом!.

