

Инна ЧУГАЙ

Кто с панамками не дружит — солнечный удар заслужит!



Загадка

На тарелке колобок —
Золотой горячий бок.
А тарелка голубая —
Не видать конца и края.
(Слово на холде)

Когда на улице очень жарко:

► обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не напекло голову;

► надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;

► если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;



► не проводи много времени на пляже и страйся сидеть в теньке;

► не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;

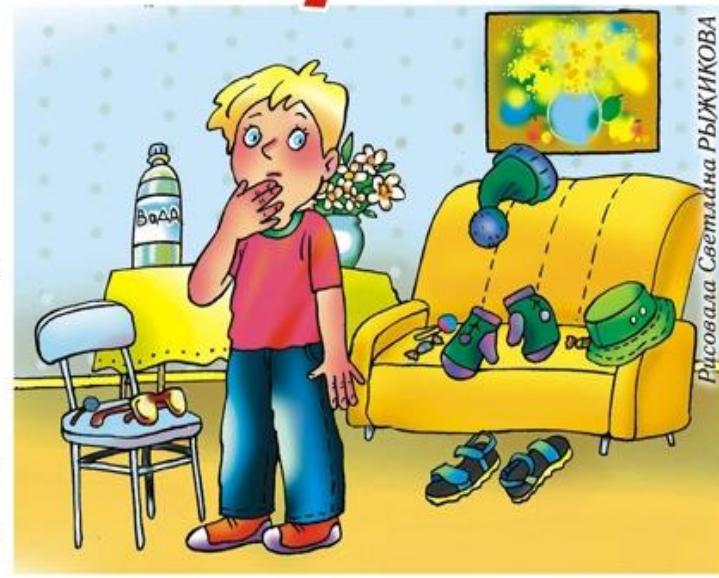


► выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаше.

3



Что ты возьмёшь с собой на прогулку солнечным летним днём?



Рисовала Светлана РЫЖИКОВА



Дорисуй по точкам.
Что получилось?
Как ты думаешь,
зачем нужен этот предмет?



3

Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °C.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания.

Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

ПРОФИЛАКТИКА, ПРИЗНАКИ И ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ



Жаркое лето несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. **СОЛНЕЧНЫЕ И ТЕПЛОВЫЕ УДАРЫ** – одни из главных опасностей летнего сезона.

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Страйтесь избегать пика солнцепека, особенно, если вы входите в группу риска. В самые жаркие часы с 11.00 до 15.00 проводите в тени;
- употребляйте больше жидкости, пейте простую воду без газа;
- следите за питанием, страйтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу, или рыбе (в небольшом количестве);
- во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева;
- носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов. Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет.



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

- общая слабость, сонливость;
- головная боль, головокружение;
- повышение температуры тела;
- покрасневшая горячая сухая кожа;
- учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию;
- учащенное поверхностное дыхание.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:

- покрасневшая кожа, пузыри;
- сильная головная боль, головокружение;
- тошнота, рвота;
- учащенный пульс, нарушается деятельность сердца.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Переместите пострадавшего в прохладное место.
- Дайте пострадавшему охлажденной воды или напитка.
- Расстегните стесняющую одежду.
- Снимите одежду, пропитанную потом.
- Приложите к коже прохладные мокрые компрессы, для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию.

Опасность солнечного и теплового удара заключается в том, что его симптомы могут появиться не сразу, а ближе к вечеру, после того как человек провел день под жаркими лучами солнца. Симптомы могут развиваться крайне быстро.