

# ***Вот оно какое, лето...***

## **Солнечные ванны**

Долго находиться на солнце вредно даже для взрослых, а уж тем более для детей», — единодушно уверяют врачи. Дело в том, что у малышей выработка пигмента, защищающего кожу от солнца, не отрегулирована и они легко сгорают под безжалостными солнечными лучами. Крохе рекомендуется находиться на солнце только в ранние утренние часы и вечером, если его кожа защищена специальным кремом или легкой одеждой.

## **Солнечный удар**

Солнечный удар возможен, если много часов подряд провести на солнце без защиты. Симптомами солнечного удара являются покрасневшая, сухая, горячая кожа или, наоборот, бледность, упадок сил, холодный пот, а также головная боль, тошнота и рвота.

Что делать? При солнечном ударе ребенка нужно немедленно перенести в тень, в место, где не так жарко и душно, и расстегнуть одежду. Обмахивайте кроху и сделайте влажные компрессы, чтобы снизить температуру, давайте ему как можно больше пить и обязательно пригласите врача.

## **Ожоги**

Ожоги вызывают покраснение кожи, жжение и боль.

Что делать? Если у вашего малыша легкий ожог, нужно приложить к пораженным участкам кожи холодные компрессы или протереть их губкой, смоченной в холодной воде, а потом смазать специальным увлажняющим лосьоном, снимающим красноту и успокаивающим жжение. Однако никогда не смазывайте сгоревшую кожу обычными жирными кремами или маслом.

При тяжелых ожогах на коже появляются волдыри, у малыша поднимается температура и он испытывает сильную боль. Если у вас уже достаточно большой ребенок, можно смазать сгоревшие участки специальной мазью и подождать, пока всё пройдет само собой. Кроху же нужно обязательно показать врачу. При ожогах рекомендуется давать пить много жидкости.

## **Тепловой удар**

Тепловой удар отличается от солнечного удара и ожога, но также вызван длительным нахождением под палящим солнцем. Симптомы теплового удара: покраснение кожи (на этот раз она влажная и очень горячая), температура, головная боль, упадок сил, а иногда даже обмороки и бред.

Что делать? При тепловом ударе, пока не пришел врач, нужно в первую очередь снизить температуру, обжив малыша прохладной водой, а потом завернув в мокрое полотенце.

Задача родителей не допустить этих неприятностей. Следите, чтобы ваш ребенок не находился долго под палящим солнцем, почаще давайте ему пить.