

Методы профилактики солнечного удара

- ♦ 1) Чтобы избежать солнечного удара, необходимо давать ребенку достаточно много питья. Это может быть как простая вода, так и различные соки, компоты, морсы. Ребенок теряет жидкость намного быстрее, чем взрослый человек. Он постоянно двигается, поэтому нельзя запрещать ребенку пить столько, сколько он хочет.



- ♦ 2) Ребенка нужно одевать по погоде. Лишняя кофта, колготки, отсутствие кепки или любого другого головного убора могут послужить причиной солнечного удара. Также, важно избегать синтетической одежды, поскольку данная одежда не пропускает воздух, а значит, тело малыша не дышит.



- ♦ 3) Ребенок может находиться на открытом солнце, но время пребывания должно быть ограничено. Найдите уголок с естественной тенью или поставьте большой зонт, где ребенок мог бы сидеть в тени.



- ♦ 4) Избегать того, чтобы ребенок переел или употреблял большое количество тяжелой белковой пищи. Постные супы, овощные рагу, фрукты – это то, что детям рекомендуется давать в жаркую погоду.

- ♦ 5) Ограничить пребывание ребенка на улице. Стараться не гулять в период с 11 утра до 17 вечера. Это самое жаркое время и нахождение ребенка на улице, в эти часы не желательно.



- ♦ 6) Обращать внимание на то, сколько раз происходит мочеиспускание. Если ребенок испытывает потребность в мочеиспускании один раз в два часа или реже – это должно стать поводом, чтобы мама насторожилась относительно состояния здоровья малыша.

Профилактика солнечного удара – это выполнения несложных действий, которые помогут сохранить здоровье.



Солнечный удар у детей

