**Дети и солнце**

**Солнечный ожог**
Больше всего взрослые и малыши страдают, если солнышко пробивается сквозь облака. Из-за облачности и ветрености нам кажется, что мы вообще не загораем. А в итоге — ожог какой-либо степени.

**Как понять, что ребенок скоро обгорит?**
Детская кожа становится красноватой или розовой, горячей и сухой на ощупь, возникает зуд и чувство жжения. Ребенок выражает беспокойство, часто плачет или, напротив, становится сонным. Кожа продолжает быть эластичной, но касание к ней довольно болезненно, иногда возникают небольшие отеки. При начальной степени ожога волдырей обычно не бывает.
Даже если родители спохватились и приняли меры, то есть убрали малыша с солнцепека, проблем с кожей уже, увы, не избежать. Через несколько часов ребенок почувствует сильную боль и несколько бессонных ночей обеспечены.
Покраснения и неприятные признаки, как правило, начинают уменьшаться через 2-3 дня, порой они могут длиться 7-10 суток, и в это время даже при незначительных ожогах кожа начинает облезать.

**Как помочь ребенку при незначительных ожогах?**
Необходимо смачивать прохладной водой участки покрасневшей кожи малыша. Можно даже сделать обертывание мокрым полотенцем.
Оденьте ребенка в просторную одежду, чтобы максимально уменьшить раздражение кожи.
Обязательно нужно восполнить водный баланс организма. Влага была потеряна в результате испарения через обожженную кожу. Давайте ребенку как можно больше пить.
Вы также можете воспользоваться специальными спреями, предназначенными для помощи при ожогах, если подобные есть под рукой.
Все особые лечебные препараты, используемые при ожогах, изготавливаются на водной основе и обеспечивают добавочное увлажнение пораженного участка кожи.

**Помощь при более тяжелых ожогах (2 и 3 степени).**
Такие ожоги сопровождаются сильной болью в районе поражения, головной болью, слабостью, тошнотой, ознобом, рвотой, увеличением температуры.

**Что нужно предпринимать в подобных случаях?**
Немедленно обратиться к врачу или даже вызвать скорую помощь, особенно если у ребенка поднялась температура и началась рвота.
До приезда врача вы можете сбить температуру лекарством или же обтереть ребенка прохладной водой. Полностью снимите с ребенка одежду. Комната должна быть проветренной. Ребенку старше 5-6 лет можно набрать ванну с летней или немного теплой водой. Можно приложить холодные компрессы к тем участкам, которые были повреждены больше всего.

**Тепловой и солнечный удары**
Если малыш находится долго на солнце без панамки, перегрева головки не избежать, а это вызывает расстройство мозгового кровообращения. Проще — солнечный удар. При легком солнечном ударе появляется головная боль и шум в ушах. При более тяжелом — покраснение кожи, тошнота, учащенное дыхание, сердцебиение, повышается температура, могут даже возникнуть судороги и потеря сознания. Малыша нужно немедленно отнести в тень, снять стесняющую движения одежду и попытаться придать ему полусидящее положение. Если под рукой есть водичка (лучше минеральная без газов), дайте малышу попить маленькими глотками, протрите тельце и смочите холодной тряпочкой головку.
Тепловой удар может случиться не только на солнце, но и в помещении. Это происходит из-за несовершенной терморегуляции детей, которая ведет к сильному перегреву, потоотделению и сильной потере воды. Кровь при этом сгущается, нарушается солевой обмен в организме и происходит кислородное голодание тканей, в том числе и головного мозга. Малыш становится вялым, его тошнит, возникает головная боль и головокружение. Если вовремя не заметить этой вялости, температура может подняться до 40 градусов и случится обморок или судороги. Уложите малыша в хорошо проветриваемом помещении, включите вентилятор, вызовите врача. До его прихода приложите к головке, на боковые поверхности шеи, подмышки, паховые области бутылки с холодной водой. Можно и просто обтереть кроху мокрой простыней.

**Профилактика солнечных ожогов и ударов**
Помните, что ребенок не должен находиться на открытом солнце без одежды с 11.00 до 16.00. В это время самое «острое» солнце.
Обязательно используйте детские защитные крема от загара. Необходимо намазывать ребенка несколько раз в день, даже если он отдыхает в тени.
Малышей до 2 лет нежелательно отпускать на солнце без одежды, которая прикрывает все тельце и головку. Максимум 10 минут утренних солнечных ванн.
Будучи на пляже, поите малышей водой чаще обычного.