**Как защитить детей от солнечных ожогов**

Жаркое время года – это прекрасная пора для активных игр на улице, пикников и прогулок. Однако, родителям важно помнить о том, как защитить ребенка от опасных для здоровья последствий воздействия солнечных лучей.

**Способы предотвращения теплового удара и солнечных ожогов:**

- Одевайте детей в легкую, свободную одежду из натуральных материалов, которая защитит их кожу от прямого солнечного излучения. Не забывайте про широкополую шляпу или кепку, которая защитит лицо, уши и шею от палящих лучей.

- Используйте солнцезащитные кремы с высоким уровнем защиты от УФ-лучей. Наносите крем за 30 минут до выхода на солнце и периодически обновляйте его, особенно после купания.

- Избегайте длительных пребываний на открытом солнце, особенно в период пика солнечной активности. Планируйте активности на улице на более прохладное время дня.

- Обеспечивайте детям возможность отдохнуть в тени и попить прохладной воды во время пребывания на улице. Гидратация играет ключевую роль в предотвращении теплового удара.

Признаки теплового удара и солнечных ожогов, на которые нужно обратить внимание: учащенное дыхание, головная боль, сильное потоотделение, покраснение кожи. При их появлении необходимо предпринять следующие действия:

- немедленно поместите ребенка в прохладное место, далеко от прямых солнечных лучей;

- снимите лишнюю одежду, ополосните тело прохладной водой или нанесите на кожу влажные компрессы, чтобы снизить температуру тела;

- обеспечьте свежий воздух, раскройте окна или используйте вентилятор;

- дайте ребенку попить прохладной воды, но не заставляйте его пить слишком быстро;

- если состояние ребенка не улучшится, обратитесь за медицинской помощью.

Чистопольский территориальный орган Госакогольинспекции Республики Татарстан