**Внимание! Солнечный удар!**

**Что нужно сделать при тепловом ударе?**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение*** | C:\Users\USER\Desktop\rebenok_5.jpg |
| ***2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову*** |
| ***3. Положите на голову холодный компресс*** |
| ***4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой*** | C:\Users\USER\Desktop\publicationTitleImage24073990570.png |
| ***5. Дайте пострадавшему обильное питье*** |
| ***6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом*** |

***При необходимости вызовите врача***

**Правила загара для детей**

* Детский солнцезащитный крем – обязательное условия принятие солнечных ванн.
* На солнце у ребенка обязательно должна быть покрыта голова.
* Для тех детей, которые не любят носить солнцезащитные очки, лучше выбирать головные уборы с козырьком или панамы с широкими полями.
* В свободном доступе у ребенка должна быть чистая питьевая вода или морс, который утолит жажду.
* После купания необходимо насухо вытереть ребенка, так как влажная кожа усиливает проводимость солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги.
* Для детей со светлой кожей или обилием родинок предпочтителен загар в тени.

