

Консультация для родителей «Солнечные ожоги и тепловые удары».

Подготовила:
Воспитатель
Махмудова Т.В.

Летом, когда мы жаждем солнечного тепла, необходимо помнить об опасностях, которые несут с собой солнечные лучи. Прежде чем наступит зной, стоит приобрести детский солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги - это не просто красное покраснение кожи. Они могут вызвать преждевременное старение, аллергические реакции и даже рак кожи. Как защитить ребенка от солнечных ожогов и теплового удара:

- Не забудьте надеть на малыша панамку перед выходом на улицу.
- Детям до 6 месяцев не рекомендуется использовать крем от загара, поэтому избегайте прямых солнечных лучей.
- Для детей старше 6 месяцев используйте крем с защитным фактором не ниже 15.
- Наносите крем каждый час и после купания, даже в пасмурную погоду.
- Воздержитесь от загара с 10.00 до 15.00, когда ультрафиолетовые лучи наиболее активны.
- Ограничьте пребывание на солнце до 30 минут.
- Позволяйте ребенку отдыхать в тени и носить легкую одежду из натуральных материалов.
- Обеспечьте ребенка достаточным количеством жидкости.
- В случае ожога, охладите кожу влажным полотенцем и используйте раствор воды с уксусом.
- Будьте осторожны у костра или готовя варенье, чтобы избежать термических ожогов.
- При серьезных ожогах обратитесь к врачу, предварительно обеспечив первую помощь.

Соблюдая эти простые правила, вы защитите своего ребенка от негативных последствий солнечного воздействия.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/06/16/konsultatsii-v-letniy-period>