

ВНИМАНИЕ ВЗРОСЛЫЕ!

ЖАРА ОПАСНА ДЛЯ РЕБЕНКА!

Перегрев дошкольника может произойти при температурах воздуха выше 28–30°C. У детей система терморегуляции слабее, чем у взрослых, и их сосуды не так быстро реагируют на перепады температур.

Однако перегрев может возникнуть даже при подходящей для взрослого температуре, если ребёнка слишком тепло одели на прогулку. Синтетическая одежда, например, затрудняет теплообмен и естественное охлаждение тела.

Симптомы перегрева

Некоторые признаки перегрева у дошкольников:

кожа краснеет, становится горячей на ощупь, но влажной (пот активно выделяется);

слабость, возможна однократная рвота;

учащённое дыхание;

вялость, ребёнок старается прилечь

В тяжёлых случаях перегрев может привести к тепловому удару: кожа становится сухой, потоотделение прекращается, температура поднимается выше 38,5°C, дыхание становится тяжёлым.

Первая помощь

При перегреве у ребёнка необходимо:

Перенести его в прохладное место — тень, помещение с кондиционером или хотя бы просто в прохладную комнату.

Снять лишнюю одежду.

Напоить ребёнка водой комнатной температуры (нельзя давать сладкие напитки, молоко).

Обеспечить отдых — ребёнку нужно спокойно полежать, чтобы организм восстановился.

Жаропонижающие давать не стоит — они не работают при перегреве. При появлении симптомов, угрожающих жизни (рвота более 2 раз, судороги, потеря сознания), необходимо срочно обратиться к врачу.