

The background of the page is a vibrant, cartoon-style illustration of a sunny day in a park. At the top, a bright yellow sun with rays is partially obscured by a white cloud. Two colorful butterflies, one pink and yellow, the other green and yellow, are flying in the sky. In the foreground, a young girl with orange hair in pigtails, wearing a yellow shirt and blue shorts, stands happily in a field of various colorful flowers (blue, yellow, pink, purple, orange). A ladybug is visible on the grass. In the background, there are several green trees of different shapes and sizes. The overall scene is bright and cheerful, representing a warm, sunny day.

## **ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**

*Специалисты не делают больших различий между этими состояниями.*

*И это понятно.*

*В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.*

*Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела.*

*Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.*

*При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.*

*Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.*

*Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.*

*Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.*



**При лёгком солнечном или тепловом ударе  
симптомы в основном однотипны.**

**Это:**

- головокружение,
- слабость,
- головная боль.



**У малышей часто отмечается расстройство  
кишечника.**

**В тяжёлых случаях могут появиться;**

- судороги,
- рвота,
- потеря сознания.

**Во всех таких ситуациях нужно срочно  
вызвать врача, а до его прихода  
перенести ребёнка в тень,  
смочить голову и грудь  
холодной водой,  
на переносицу положить  
холодный компресс,  
приподнять голову.**

**Дайте ребёнку попить и успокойте его.**

