

Как уберечь детей и себя от негативных последствий в жаркую погоду.

Когда столбик термометра на улице в летний период поднимается выше 25 градусов, у взрослых и у детей вызывает радость. Но повышение температуры на улице это очень коварная штука, перед которой детский организм зачастую оказывается бессилен.

В детском организме обмен веществ происходит гораздо активнее, чем во взрослом организме, причем чем младше ребенок, тем быстрее происходит обмен веществ. И как следствие организм ребенка вырабатывает намного больше тепла, из-за этого и происходит перегрев.

Где же может поджидать опасность перегрева?

Конечно же на первом месте будет жара, жара может быть как и на улице, так и в помещении. Причем перегрев может случиться и в тени.

Причины перегрева:

- переизбыток жары,
- высокая влажность,
- прямые солнечные лучи,
- избыток одежды.

Как же избежать перегрева малыша?

- как можно меньше находиться на жаре,
- гулять на улице в утренние и вечерние часы,
- избегать физических нагрузок на жаре,
- использовать солнцезащитные средства,
- есть меньше мяса, а больше фруктов и овощей,
- выбирайте свободную одежду,
- обильное питьё и конечно же обязательно одевать головные уборы.

Так как у детей система терморегуляции ещё не отлажена настолько эффективно, как у взрослых, то от перегрева чаще всего страдает ребёнок.

Избегайте активных игр на солнце, периодически отдыхайте в прохладных помещениях. Чтобы быстро охладиться, можно принять душ или поплавать.

Для адаптации к жаркому климату требуется 7-14 дней, поэтому постарайтесь постепенно увеличивать время пребывания на воздухе.

Берегите своих детей!!!