**Правила безопасного поведения в жаркое время года**

Лето – время веселого времяпрепровождения и отдыха. Дворы наполняются радостными детьми, многие выезжают на природу. Часто эта пора года выдается особенно жаркой, поэтому не стоит забывать о правилах безопасного поведения. Именно они смогут спасти вас от испорченного отдыха и неприятных последствий.

В летнюю пору частыми проблемами являются обезвоживание, солнечный удар и др.

*Солнечный удар* – это негативное воздействие прямых солнечный лучей на голову, при котором временно нарушаются функции работы головного мозга.

*Тепловой удар и перегрев* – нарушение теплообмена, при котором тело вырабатывает больше тепла, чем способно отдать.

*Обезвоживание* – состояние, при котором в организме сокращается количество воды (опускается ниже физиологической нормы).

*Солнечный ожог* – это повреждение кожи ультрафиолетовым излучением.

Летом ребята проводят на улице большую часть времени, поэтому чаще всего и подвергаются этим опасностям. Детский организм отличается ускоренным обменом веществ. Это значит, что на выработку тепла тратится гораздо меньше времени, в отличие от взрослого человека.

Чтобы избежать всех неприятностей, нужно:

* *чаще пить.* На время прогулки следует брать с собой (или давать ребенку) небольшую бутылку воды, чтобы при необходимости утолить жажду;
* *помнить о предпочтительном для нахождения на улице времени.* Самые опасные часы – периоды максимальной активности солнца – с 12:00 до 16:00. В это время рекомендуется находиться дома не только детям, но и взрослым. Если же солнце застало вас на улице, по возможности нужно держаться в тени;
* *избегать интенсивных физических нагрузок;*
* *не оставлять детей одних в припаркованном транспорте;*
* *по возможности отказаться от жирных сортов мяса и молочных продуктов.* Летом очень полезны фрукты и зеленые овощи. Они обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота;
* *правильно одеваться.* В жаркую погоду предпочтение следует отдавать легкой одежде из хлопка, льна, хлопчатобумажным тканям светлых оттенков; синтетические материалы крайне не рекомендуются. Обувь должна быть максимально удобной и свободной. И конечно же, не стоит забывать о головном уборе, который поможет избежать солнечного удара.

*И самое главное – следить за своим ребенком.* Первые проявления перегревания у детей – вялость, тяжелое дыхание, подъем температуры, слабость, усталость, головная боль, потемнение в глазах, головокружение, холодный пот. При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо срочно прекратить воздействие тепла – перенести ребенка в прохладное место, напоить прохладной водой и смочить кожные покровы, к голове приложить холод, освободить грудь от сдавливающей одежды. При потере сознания нужно вызвать скорую, даже если он самостоятельно придет в себя через несколько минут. После осмотра медиков ребенку следует выпить крепкого сладкого чая и полежать полчаса-час.