

Профилактика солнечного удара



- Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.
- Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.
- Помните, что дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные ожоги кожи и глаз, чем смуглые дети.
- Избегайте пребывания на солнце в жаркое время года в период с 10 часов утра до 15 часов дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.
- За 20-30 минут до прогулки нанесите на открытые участки кожи ребенка солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте наносить крем повторно - каждые 2 часа пребывания на улице и, дополнительно, после купания.
- Научите ребенка пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.
- Не забывайте, что первые солнечные ванны Вашего ребенка не должны превышать 5-6 минут, а после образования загара - 8-10 минут. Загорайте с ребенком не более 2-3 раз в день, с перерывами, во время которых ребенок должен находиться в тени. По возможности, берите с собой на пляж зонт от солнца.
- Чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.
-