**Осторожно, солнечная активность**

«Что такое лето?

Это много света!

Это поле, это лес,

Это тысяча чудес.

Это в небе облака,

Это быстрая река,

Это яркие цветы,

Синь небесной высоты.

Это в мире сто дорог

Для ребячьих ног!»

(Н. Балашов)

К сожалению, лето – это не только веселье и развлечения. Летнее веселье часто оборачивается неприятностями. И одна из главных неприятностей – это солнечная активность.

Наконец-то наступило тепло, и солнце так и манит под свои теплые лучи, а мы с радостью подставляем лучикам солнышка свое лицо. Но не стоит забывать о том, что здесь нас могут подстерегать неприятности в виде теплового и солнечного удара. Во время сильной жары ребёнку нужно восполнять потерю жидкости в организме, чтобы избежать обезвоживания. Несмотря на то, что ребенок намного меньше взрослого человека, при этом в процентном отношении воды в клетках детского организма больше и потерять критичное для здоровья количество жидкости ребенок может намного быстрее чем взрослый человек.

Тепловой удар представляет большую опасность для детей, её легко упустить из вида. Этот вид перегрева развивается при воздействии высоких температур на организм ребёнка. Как правило, тепловой удар возникает при высокой относительной влажности воздуха.

Прямые солнечные лучи способны вызывать у человека солнечный удар. Он возникает при длительном контакте человека с солнечными лучами. Развивается в результате перегрева ребёнка под действием прямых солнечных лучей. Характерен для летнего времени года, однако некоторые случаи регистрируются уже с периода майского потепления и до самой середины осени.

Признаки теплового удара:

При тепловом ударе наблюдаются головная боль, сонливость, усталость, покраснение лица, понос, рвота, температура до 40 ºС. Если не устранить причину возникновения проблемы, то могут появиться бред, галлюцинации. Цвет лица становится белее, кожа – достаточно холодной, она приобретает синий оттенок, пульс становится тише, но сердце бьется чаще, увеличивается количество выделяемого пота.

Признаки солнечного удара:

При солнечном ударе у ребенка появляется чувство недомогания, резкой слабости, усталости. Постепенно нарастает головная боль или головокружение. Тепловой удар сопровождается серьёзным повышением температуры тела (до 40 градусов). Нередки чувство тошноты или рвота. Цвет кожи достигает ярко-розового оттенка, очень заметного. Отмечается повышенное потоотделение. В отдельных случаях - обмороки и судороги. У детей, сосуды которых расположены близко, могут быть носовые кровотечения. Иногда наблюдаются нарушения сердцебиения, бред, галлюцинации. У грудничков солнечный удар может вызвать даже недлительное пребывание на солнце. Они начинают капризничать, отказываться от еды; сонливость при солнечном ударе прогрессирует, температура тела повышается, наблюдаются рвота, понос.

Профилактика: Лучше всего не допускать появления такой проблемы, как тепловой или солнечный удар. У ребенка симптомы и лечение не сильно отличаются от общепринятых норм, однако последствия намного серьезнее, чем у взрослых. Помимо детей и пожилых людей к группе риска можно отнести и подростков. Из-за постоянных скачков гормонов они легко поддаются воздействию тепла и солнечного света. И помните, наибольшая солнечная активность в средней полосе наблюдается с 11.00 до 15.00 часов.

***Материал подготовила Чулкова Е.Н.***