

Чем младше ребенок, тем чувствительнее он реагирует на жару и солнце, и тем выше опасность получения теплового удара, солнечного ожога или обезвоживания. Следующие рекомендации помогут вам защитить вашего ребенка:

Грудных детей необходимо защищать от прямых солнечных лучей. Детская кожа особенно чувствительна – частые солнечные ожоги в детском возрасте повышают опасность развития рака кожи в будущем.

В самое жаркое время суток детям по возможности нужно находиться в тени или в помещении (особенно это касается грудных детей) и снижать физическую активность.

Следите за тем, чтобы на ребенке была свободная одежда светлых цветов из легких материалов, например, из хлопка. Не забывайте также о головном уборе – он должен быть с широкими полями и закрывать шею.

Пользуйтесь водостойкими солнцезащитными кремами с высоким солнцезащитным фактором. Крем необходимо наносить вовремя: минимум за 20 минут перед выходом на улицу.

Регулярно предлагайте ребенку прохладные, но не слишком холодные, напитки (минеральную воду, охлажденный фруктовый чай или фруктовый сок, разбавленный водой), даже если он не просит пить.

Давайте ребенку по возможности нежирную, легко перевариваемую пищу, лучше много раз в день в небольших количествах, чем три раза – в больших. Также не забывайте держать продукты в холодильнике и поддерживать их свежесть.

Во время сна укрывайте ребенка только чем-то легким. Если очень жарко, достаточно подгузника или трусов.

Чтобы защитить ребенка от перегрева, купайте его – вода при этом не должна быть слишком холодной. Необходимая температура воды: на 1-2°C ниже температуры тела.

Хорошо проветривайте помещения. Закрывайте жалюзи, ставни и шторы на окнах, в которые светит солнце

Во время поездок на автомобиле всегда берите с собой достаточное количество напитков для ребенка и никогда не оставляйте ребенка одного в машине, даже на короткое время!

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Если у ребенка наблюдаются признаки «солнечного удара» (головная боль, тошнота, вялость, бледность), перенесите его в прохладное, затененное и спокойное помещение и предложите ему что-нибудь попить. При рвоте, повышенной температуре, беспокойстве, сильной головной боли или если ребенок не пьет, обратитесь к врачу или вызовите пожарных.

Пожарная служба 112

Служба неотложной помощи ассоциации врачей больничных касс 22 80 22

Дальнейшую информацию вы можете получить по адресу: www.hamburg.de/gesundheit

Ведомство по охране здоровья и защите прав потребителя, Billstraße 80, 20539 Hamburg

