***В консультации для родителей о том, как не допустить солнечного удара у ребёнка, можно рассказать о следующих мерах:***

* **Выбирать подходящее время для прогулок**. Лучше избегать периода с 11 до 16 часов, когда солнце отдаёт больше всего тепла. Оптимальные часы для прогулок — утренние с 8 до 10 и вечерние с 19 до 21.
* **Одевать ребёнка по погоде**. В жару одежда должна быть лёгкой, свободного кроя, из натуральных, дышащих тканей. Предпочтение стоит отдавать светлым тонам, так как они лучше отражают свет и меньше нагреваются.
* **Обеспечить тень во время прогулки**. Детские площадки должны быть оборудованы так, чтобы около 30% площади находилось в тени.
* **Соблюдать питьевой режим**. Всегда нужно брать с собой воду, лучше простую, а не соки.
* **Исключить тяжёлую и жирную пищу**. Она даёт организму дополнительную нагрузку и не позволяет ему бороться с перегревом в полную силу.
* **Ограничить физические нагрузки**. Находясь на улице в жаркую погоду, лучше играть в спокойные игры.
* **Обеспечить постоянный тенёк для совсем маленького ребёнка**. Коляску можно прикрыть специальной накидкой или обычной тканью, но при этом нужно следить, чтобы в неё хорошо поступал свежий воздух.

Если у ребёнка появились признаки солнечного удара (головокружение, тошнота или рвота, повышенная температура), необходимо без промедления вызвать скорую помощь.

