

Пребывание на солнце

Чем опасно солнце?

Солнечные ожоги являются самым опасным последствием не контролируемого пребывания на солнце. Всего полчаса пребывания на солнце достаточно малышу, чтобы получить сильные ожоги кожи. Солнечные ожоги очень опасны для ребёнка, к тому же они причиняют сильную боль. Но избежать ожоги кожи очень легко. Самым лучшим средством от солнечных ожогов является профилактика.

Несложные правила, чтобы солнце было только в радость.

1. Важное правило для всех родителей. Детям в возрасте до 3 лет нельзя находиться на открытом солнце. Конечно же, все родители знают, что на открытом солнце держать маленького ребёнка нельзя. Но не все знают, что и облачность не спасает от пагубных ультрафиолетовых лучей!



Поэтому маленьким детям необходимо быть всегда в головном уборе желательно с широкими полями. Это в особенности касается малышей до 6 месяцев. Тело малыша должно быть максимально закрыто. Одежда ребёнка должна быть из натуральной ткани. Результаты исследования показали, что в солнечные дни одежда тёмно-синего цвета максимально защищает кожу от вредных ультрафиолетовых лучей. Одежда белого цвета пропускает солнечные лучи в большей степени.

2. Для защиты открытых участков кожи малыша необходимо применять солнцезащитный крем для предотвращения ожогов и рака кожи с маркировкой SPF и PPD. Конечно дети, имеющие светлую кожу, в большей степени подвержены солнечным ожогам, в отличие от детей со смуглой кожей.

3. Не гуляйте с детьми с 11 до 17 часов, поскольку в это время солнце особенно опасное. Важное правило для всех: в то время, когда ваша тень короче вас, солнце является настолько активным, что вполне можно получить солнечные ожоги. В жаркое время желательно находиться с детьми в полной тени или помещении. Для защиты грудных детишек от солнечных лучей, накрывайте коляску кружевной накидкой.

4. Во избежание солнечных ожогов, не разрешайте детям купаться более 15-20 минут. Затем вытирайте полотенцем и следите, чтобы он находился в тени.

5. Желательно, чтобы дети употребляли в пищу продукты, содержащие бета-каротин (абрикосы, морковь), которые укрепляют организм и защищают его от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей на кожу.

Что делать, если ребёнок всё же получил ожог.

Для облегчения боли при солнечном ожоге, смочите пораженный участок прохладной водой. Ребёнку необходимо дать легкое болеутоляющее, которое не содержит аспирин.

Солнечный ожог средней тяжести у малышей может сопровождаться ознобом и повышением температуры. В этом случае желательно вызвать врача, поскольку солнечный ожог не менее опасен, чем тепловой. Пока не пройдет краснота с обожженных участков тела, их следует закрывать от солнца.

У маленьких детей очень часто случаются тепловые удары, и они наиболее распространены в самом начале сезона. Дело в том, что организму малыша требуется время, чтобы приспособиться к теплу. Это касается и взрослых людей, но им справиться с этим гораздо легче.

Для предотвращения теплового удара необходимо дозировать нахождение ребёнка на солнце и часто давать ему пить чистую воду без газа. На жаре очень быстро происходит обезвоживание малыша, что и может привести к тепловому удару. Считается, что ребёнку нужно давать пить только тогда, когда он попросит. Но в жаркую погоду обезвоживание может наступить очень быстро и когда ребёнок попросит пить, его организм уже может быть обезвожен.