**Памятка для родителей «Солнечные ожоги»**

Очень часто летом бывают солнечные ожоги, которые обусловлены неконтролируемым воздействием солнечного излучения. Они возникают, как правило, в первые дни отдыха, когда у ребенка еще не выработалось достаточное количество защитного пигмента меланина. В большинстве случаев ожоги бывают неглубокими редко достигают второй степени, однако могут занимать большую площадь тела ребенка. Ожоги второй степени (с образованием пузырей, наполненных прозрачной жидкостью) локализуются на плечах и на верхней части туловища.

Особенность ожогов их отсроченное появление. Ребенок может находиться на солнце несколько часов, прежде чем почувствует боль, жжение, а взрослые заметят покраснение кожи. Первые симптомы ожога возникают через 3-4 часа после воздействия ультрафиолета, в течение примерно такого же периода времени симптомы прогрессируют. Если  признаки солнечного ожога уже обнаружены во время прогулки, нужно быть готовым к тому. Что через несколько часов состояние ребенка ухудшиться.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

1.Одеть ребенка и увести в прохладное помещение.

2. Обеспечить ему прохладный душ или ванну.

3.Предложить обильное, дробное питье.

4. При сильных болях дать Парацетомол или Ибупрофен(Ибуклин).

5.Местно можно применить аэрозоли с защитным и обезболивающим эффектом(Пантенол, Винизоль, Ливиан, Наксол)

6.В случае образования пузырей самостоятельно вскрывать их нельзя. При самопроизвольном их вскрытии следует аккуратно срезать омертвевшую кожу маникюрными ножницами.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

1.Нужно беречь детей от прямых солнечных лучей в период максимальной солнечной активности с 10 до 16 часов.

2.Использовать солнцезащитные кремы.

3.Надевать защитную одежду и головной убор.

