



# ЖАРА И ДЕТИ

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЗАКОННЫХ ОПЕКУНОВ МЛАДЕНЦЕВ И МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

### ПОЧЕМУ МЛАДЕНЦЫ И МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ПОДВЕРЖЕНЫ ОСОБОМУ РИСКУ

- Нежная кожа младенцев и маленьких детей очень чувствительна к солнцу и быстро обгорает.
- Младенцам и маленьким детям труднее адаптироваться к жаре, поскольку выработка пота у них ниже и хуже регулируется.
- Поскольку скорость метаболизма у них выше, чем у детей старшего возраста или взрослых, они сильнее разогреваются во время игры.
- Даже если для вас жара еще не слишком ощущается, ваш малыш уже может страдать от жары.

### КАК РАСПОЗНАТЬ ЖАЛОБЫ НА ЖАРУ

Тепловой стресс у детей может быстро перерасти в перегрев (тепловое истощение), например, если ваш ребенок физически активен или слишком тепло одет. Лучший способ проверить, не слишком ли тепло вашему ребенку, — это пощупать область между лопатками.

Если он потный, значит, ребенку слишком тепло, и следует принять меры по исправлению положения (например, с помощью влажных компрессов, большого количества питья или смены местоположения).

Из-за повышенного потоотделения при тепловом истощении организм теряет не только жидкость, но и минеральные соли.

#### Перегрев (Тепловое истощение)

Распознать перегрев можно по следующим признакам:

- Сильное потоотделение или озноб на бледной, покрытой холодным потом коже
- Красное лицо
- Сухие губы
- Истощение и отсутствие концентрации
- Головная боль и головокружение
- Тепловые судороги спазмы в руках и ногах

Если при данных симптомах не принять меры, перегрев (тепловое истощение) может привести к опасному для жизни тепловому удару.

#### Тепловой удар

Тепловой удар проявляется через:

- Температура
- Горячая, покрасневшая кожа, которая не выделяет пота (позже кожа становится серо-синеватая).
- Сильная головная боль
- Нарушение сознания, судороги и, возможно, потеря сознания.

Тепловой удар требует неотложной медицинской помощи, и в **службы экстренной помощи (112)** следует обращаться как можно скорее. Тем временем постарайтесь осторожно охладить ребенка.

#### Солнечный удар

Дети могут получить солнечный удар, если их голова и шея подвергаются воздействию солнца без защиты.

Здесь часто возникают следующие симптомы:

- Ярко-красная, горячая голова (остальное тело чувствует себя нормально)
- Тошнота и рвота
- Головная боль
- Боль в шее
- Возможны проблемы с кровообращением и потеря сознания

Здесь также важно немедленно охладиться и обратиться к врачу.

# КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ СОЛНЦА И ЖАРЫ

## Убедитесь, что ваш ребенок пьет достаточно

Детям в возрасте от 1 до 7 лет следует выпивать от трех четвертей до одного литра жидкости в день. Если жарко, то можно и больше. Здесь идеально подойдет минеральная или водопроводная вода, разбавленные соки или несладкие фруктовые и травяные чаи (прохладные, но не холодные!) Предлагайте ребенку пить чаще, ведь иногда во время игры он забывает о своей жажде. Если вы кормите ребенка грудью, грудного молока достаточно даже в жаркие дни. Просто следите за тем, чтобы даже в этом случае вы избегали обезвоживания и чаще предлагали грудь.

## Предлагайте легкую и свежую еду

Идеально подойдет несколько небольших, легких приемов пищи с большим количеством воды. Идеально подходят фрукты, овощи и супы. Например, в дынях и огурцах содержание воды превышает 90%!

## Обязательно избегайте прямых солнечных лучей

Детей до года ни в коем случае нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей. Маленьким детям до четырех лет следует избегать пребывания на солнце с 10:00 до 17:00. Лучше позволить детям играть в тени или дома. Планируйте мероприятия на свежем воздухе в прохладные утренние и вечерние часы.

## Убедитесь, что у вас есть достаточная защита от солнца

Защитите своих малышей даже в тени с помощью шляпы с полями, солнцезащитных очков (УФ-400) и солнцезащитного крема с фактором защиты от солнца не менее 30 (нанесите заранее за полчаса). Повторно наносите солнцезащитный крем (даже водостойкие продукты) после того, как вы его разбрызгали (будьте осторожны, это не продлевает срок защиты солнцезащитного крема, а лишь поддерживает его). Для очень маленьких детей и их чувствительной кожи лучше защитить кожу одеждой, чем наносить солнцезащитный крем. Одежда, подходящая для солнца, светлая (легкая), свободная и дышащая (хлопок, вискоза и т. д.).

Дополнительная информация на [www.berlin.de/hitzeschutz-nk](http://www.berlin.de/hitzeschutz-nk)

## Планируйте водные игры

Ваш ребенок может при водных играх в тени играючи охладиться. Это могут быть водные игровые площадки, садовый душ, таз с водой для балкона или детский бассейн. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра!

## Обеспечьте прохладу в доме

В идеале температура в помещении не должна превышать 26°C. Для этого проветривайте в прохладные утренние и вечерние часы или ночью. Но перекрестная вентиляция в течение дня также может снизить воздействие высокой влажности в доме. Затеняйте окна в течение дня жалюзи или занавесками. Вентиляторы также могут помочь, но обратите внимание на то, что хорошо ощущается, и не направляйте веер прямо на ребенка.

## Обратите внимание на спальные принадлежности

Важно не допускать перегрева вашего малыша ночью. Для этого используйте легкое постельное белье (например, легкую хлопчатобумажную простыню) или легкий летний спальный мешок без рукавов. Одежда для сна также должна быть тонкой и воздухопроницаемой при высоких температурах.

## Никогда не оставляйте ребенка в припаркованной машине

В летние месяцы всего 10 минут часто бывает достаточно, чтобы температура в салоне припаркованного автомобиля превысила 40°C. Поэтому никогда не оставляйте своих малышей в машине (даже на короткое время), это может быстро стать опасным для жизни!

## Узнайте о предстоящих жарких днях

Лучший способ подготовиться к жаре — быть хорошо информированным. Для этого вы можете узнать региональный прогноз погоды или запросить автоматическое уведомление по электронной почте о предупреждениях о жаре от Немецкой метеорологической службы (DWD).

**Не забывайте, что Вы являетесь лучшей защитой от жары и солнца для ваших малышей, ведь они не могут себе самостоятельно помочь!**

Bezirksamt Neukölln von Berlin

Hitzeschutz

Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin

Stand: Juni 2024

Originaltext in Deutsch, übersetzt durch IBBC e.V.

Bezirksamt  
Neukölln

**BERLIN**

