

## Что нужно делать в экстренном случае?

### Солнечный ожог

#### Симптомы:

- покраснение кожи со жжением и болью при прикосновении, иногда с образованием волдырей

#### Первая помощь:

- охлаждение пораженных участков с помощью влажных (не слишком холодных) полотенец!
- Ваш ребенок должен получить достаточное количество жидкости для питья!
- Обратитесь к врачу, если
  - солнечный ожог возник у ребенка-грудничка,
  - у ребенка солнечный ожог с образованием волдырей или
  - при общем ухудшении самочувствия ребенка.
- После солнечного ожога не оставлять ребенка под солнцем!



## Дополнительная информация



Информацию о том, как справиться с жаркой погодой, вы найдете на сайте администрации Лейпцига [www.leipzig.de/hitzetipps](http://www.leipzig.de/hitzetipps)

## Что нужно делать в экстренном случае?

### Тепловой удар

#### Симптомы:

- чрезмерное покраснение головы и лица
- горячие и сухие кожные покровы, вначале красноватого — затем серого либо синюшного цвета
- очень высокая температура тела
- головные боли
- ребенок не реагирует на речь либо реагирует с трудом
- судороги вплоть до потери сознания

#### Первая помощь:

- **Тепловой удар требует оказания неотложной медицинской помощи! Сразу же позвоните в службу спасения по телефону 112!**
- Перенесите ребенка в тень!
- **Приподнимите ноги ребенка!**
- Удалите плотно прилегающую одежду!
- Используйте мокрые полотенца для охлаждения тела!
- Если ребенок не потерял сознание — дайте ему попить!

### Солнечный удар

#### Симптомы:

- чрезмерное покраснение головы и лица, повышение их температуры
- низкая либо нормальная температура тела и кожи
- ребенок ведет себя беспокойно либо в спутанном сознании
- ребенок чувствует себя плохо
- тошнота, рвота

#### Первая помощь:

- **Солнечный удар у детей-грудничков либо маленьких детей требует оказания неотложной медицинской помощи! Сразу же позвоните в службу спасения по телефону 112!**
- Перенесите ребенка в тень!
- **Приподнимите голову и шею ребенка!**
- Для охлаждения головы и шеи используйте влажные салфетки!
- Дайте ребенку попить!

Администрация Лейпцига | Департамент здравоохранения, ведомство по охране окружающей среды | Графический материал: pixabay | 1-е издание | 06/2023 | Russisch



Stadt Leipzig

## Как себя вести в чрезвычайно жаркую погоду



## Информация для семей с младенцами и маленькими детьми

Департамент здравоохранения  
Ведомство по охране  
окружающей среды



## Количество дней с аномально жаркой погодой увеличивается и в Лейпциге

Затяжные периоды особенно знойной погоды с дневной температурой свыше 30 °C и тропическими ночами, когда столбик термометра не опускается ниже 20 °C, могут крайне негативно сказаться на здоровье человека.

## Маленькие дети очень чувствительно реагируют на зной и солнце

Особенно младенцы и маленькие дети (дошкольного возраста) плохо переносят слишком жаркую погоду. Они еще не могут регулировать температуру своего тела. Кожа младенцев и маленьких детей отличается особой чувствительностью. Кожные покровы детей тоньше, чем у взрослых. Младенцы и маленькие дети не могут вам просто сказать, что им слишком жарко. Поэтому родителям следует особенно следить за ними!

### Опасность перегрева

В жаркую погоду температура в салоне автомобиля может очень быстро подняться. Иногда для этого достаточно считанных минут. Это представляет особый риск жизни ребенка.

- Никогда не оставляйте ребенка одного в автомобиле!
- Во время езды пользуйтесь солнцезащитными козырьками!

**Освежиться всегда полезно** — но никогда не оставляйте детей играть у воды либо в воде без присмотра!

## Дети-груднички должны оставаться в тени

Нельзя оставлять младенцев под открытым солнцем.

Детскую коляску нельзя парковать под открытым солнцем.

Для детской коляски существуют специальные солнцезащитные козырьки и протекторы.

Прогулки лучше всего совершать в прохладное утреннее или вечернее время. Младенцам не следует использовать солнцезащитные кремы, так как их кожа еще слишком чувствительная.

В жаркое время ребенок-грудничок должен много пить. Кормите младенца чаще грудью! Либо чаще давайте ему бутылочку с детской смесью.

## Маленькие дети не должны находиться под открытым солнцем слишком долго

В период с 11 до 16 часов солнце светит особенно интенсивно. В это время очень жарко. Поэтому оставайтесь в это время по возможности дома.

Если вы выходите из дома, то выбирайте более тенистые места — парки и детские площадки.

В жаркое время ваш ребенок должен много пить. Постоянно напоминайте вашему ребенку о том, что он должен попить.

Холодную воду предлагают питьевые фонтанчики Лейпцигского водохозяйственного предприятия. Карту с расположением всех питьевых фонтанчиков вы найдете здесь: [www.l.de/trinkbrunnen](http://www.l.de/trinkbrunnen).

На сайте <https://refill-deutschland.de/> вы найдете карту с расположением всех мест, где вы сможете пополнить запас воды в вашей бутылке.

Делайте паузы в тенистых местах.

Защищайте кожу вашего ребенка от солнца. Следите за достаточной защитой от солнечного излучения путем использования крема либо подходящей одежды.

## Защита от солнца с головы до ног

Для детей, которые гуляют на улице в солнечную и жаркую погоду, существует три правила:

### 1. голова, шея и уши должны быть всегда закрыты.

- Используйте кепки или накидки с козырьками и защитой для шеи либо шляпы с широкими полями.
- Очки с УФ-фильтром защитят глаза.

### 2. Наилучшая защита для тела — это свободная одежда, например:

- тонкая рубашка или футболка с длинными рукавами,
- тонкие длинные брюки,
- легкая закрытая обувь или носки.
- Во время купания в воде туловище следует защищать футболкой.

### 3. На все части тела, которые не закрыты предметами одежды, следует нанести крем.

- Для этого используйте специальные солнцезащитные кремы или спреи для детей с солнцезащитным фактором от 50 и выше.
- За 30 минут до выхода из дома на кожу ребенка следует нанести крем. Это необходимо для того, чтобы крем начал действовать для оптимальной защиты кожи. Регулярно наносите новый слой солнцезащитного крема.
- Если ваш ребенок играет в воде, следует использовать водостойкие солнцезащитные кремы.