

## Що робити в екстреному випадку?

### Сонячний опік

Ознаки:

- почервоніння шкіри, що натягується й болить під час доторку, іноді має пухирі

Перша допомога

- Охолодіть почервонілу шкіру вологими (не холодними) компресами!
- Дайте дитині достатню кількість води!
- Зверніться до лікаря, якщо
  - немовля має сонячний опік,
  - дитина має сонячний опік з пухирями або
  - погано почувається.
- Дитина із сонячним опіком не має знаходитися на сонці!



## Додаткова інформація



З інформацією про поведінку під час спеки ви можете ознайомитися на вебсайті міста Лейпциг  
[www.leipzig.de/hitzetipps](http://www.leipzig.de/hitzetipps)

## Що робити в екстреному випадку?

### Тепловий удар

Ознаки:

- сильне почервоніння голови,
- гаряча й суха шкіра — червона, потім сіра чи блакитна;
- дуже висока температура тіла,
- головний біль,
- дитина погано чи зовсім не реагує,
- судоми аж до втрати свідомості.

Перша допомога

- **Тепловий удар є екстремим випадком! Негайно зателефонуйте до служби порятунку (екстрена допомога 112)!**
- Відведіть дитину в тінь!
- **Підніміть ноги дитини!**
- Зніміть тісний одяг!
- Охолодіть тіло вологими компресами!
- Якщо дитина у свідомості, дайте їй попити!

### Сонячний удар

Ознаки:

- сильне почервоніння й нагрівання голови,
- температура тіла й шкіри низька або нормальна,
- дитина неспокійна та спантеличена,
- дитина погано почувається,
- нудота, блювання.

Перша допомога

- **Сонячний удар у немовлят або маленьких дітей є екстремим випадком! Негайно зателефонуйте до служби порятунку (екстрена допомога 112)!**
- Відведіть дитину в тінь!
- **Підніміть голову й шию дитини!**
- Охолодіть тіло та потилицю вологими компресами!
- Дайте дитині попити!



Stadt Leipzig

## Поради з поведінки під час спеки



Короткі рекомендації  
для сімей  
з немовлятами й маленькими  
дітьми

## Кількість сонячних днів у Лейпцигу збільшується

Подовження періодів зі спекою понад 30 °C удень і тропічними ночами, коли температура не падає нижче 20 °C, може суттєво зашкодити здоров'ю.

## Маленькі діти дуже чутливо реагують на спеку й сонце

Немовлята й маленькі діти (дошкільного віку) особливо страждають від спеки. Вони ще не можуть регулювати температуру свого тіла.

Немовлята й маленькі діти мають дуже чутливу шкіру. Вона тонше, ніж у дорослих.

Немовлята й маленькі діти не можуть сказати, коли їм надто спекотно. Тому батьки мають бути особливо уважні!

### Застереження від перегрівання

Під час спеки повітря в автомобілі може дуже швидко й дуже сильно нагрітися. Часом для цього достатньо кількох хвилин. Це може бути небезпечно для життя вашої дитини.

- Ніколи не залишайте дитину саму в автомобілі!
- Під час поїздки використовуйте сонцезахисні козирки!

**Охолодження допомагає, – але ніколи не залишайте маленьких дітей без нагляду гратися у воді або біля води!**

## Немовлята мають залишатися в тіні

Ніколи не кладіть немовлят на сонце.

Ніколи не залишайте дитячий візок на сонці.

Є спеціальні парасольки й тенти для візків.

Гуляйте протягом прохолодніших ранкових чи вечірніх годин.

Не використовуйте сонцезахисні креми для немовлят, адже їхня шкіра ще дуже чутлива.

Під час спеки ваше немовля має багато пити.

Частіше заспокоюйте вашу дитину! Або частіше давайте їй пляшечку.

## Маленькі діти не повинні занадто довго знаходитися на сонці

З 11:00 до 16:00 сонце є особливо інтенсивним. Воно дуже гаряче. Якщо можна, будьте вдома.

Якщо ви виходите, йдіть у тіністі місця, до парків та дитячих майданчиків.

Під час спеки ваша дитина має більше пити. Постійно давайте дитині пити.

Прохолодну питну воду можна пити з питних фонтанчиків лейпцизького водопроводу. З мапою питних фонтанчиків ви можете ознайомитися за посиланням: [www.l.de/trinkbrunnen](http://www.l.de/trinkbrunnen).

За посиланням <https://refill-deutschland.de/> ви можете ознайомитися з мапою місць, у яких можна безкоштовно набрати питну воду у свою тару.

Відпочивайте в тіні.

Захищайте шкіру вашої дитини від сонця. Забезпечуйте достатній захист від сонця за допомогою одягу та сонцезахисного крему.

## Захист від сонця від голови до ніг

Для маленьких дітей, які гуляють надворі під час спеки й на сонці, потрібно дотримуватись трьох правил.

- 1. Завжди прикривайте голову, потилицю, шию та вуха.**
  - Надягайте дитині головні убори й хустки з козирком та захистом для шиї або капелюхи з широкими крисами.
  - Сонцезахисні окуляри з УФ-фільтром слід надягати для захисту очей.
- 2. Найкращим захистом для тіла є легкий одяг, наприклад:**
  - тонка сорочка або футболка з довгими рукавами,
  - тонкі легкі штани,
  - легке закрите взуття або шкарпетки.
  - Якщо дитина хлюпається у воді, згори на неї треба вдягнути футболку.
- 3. На всі частини тіла, не захищені одягом, слід нанести крем.**
  - Використовуйте спеціальні сонцезахисні креми або аерозолі для дітей із сонцезахисним фактором (LSF) 50 і більше.
  - Наносьте крем на шкіру дитини за 30 хвилин до виходу з дому. Таким чином, крем зможе подіяти, а шкіру буде добре захищено. Регулярно наносьте крем додатково.
  - Застосовуйте водостійкий сонцезахисний крем, якщо ваша дитина грає у воді.