

Весна в Республике Алтай тёплой погодой не радовала, и столбик термометра чаще всего держался на отметке не выше 15 градусов. Однако с приходом лета температура воздуха поднялась до высоких цифр – 25-33 градуса. Такой резкий её подъём может негативно отразиться на здоровье жителей нашего региона, особенно детей.

Длительное воздействие высокой температуры может привести к значительному накоплению тепла в организме (гипертермии) и, как следствие, перегреванию организма и нарушению работы всех его органов и систем, особенно нервной, сердечнососудистой, желудочно-кишечной. Ребенок может жаловаться на общую слабость, повышенную утомляемость, нарушение сна, раздражительность, головные боли, головокружение, сильное сердцебиение, отсутствие или снижение аппетита, частые отрыжки, изжогу, тяжесть и/или тупые боли в подложечной области после еды. Нередко при обследовании медицинским работником наблюдаются признаки гастрита, энтерита, колита, энтероколита.

Чтобы дети могли избежать таких состояний в жаркие дни, рекомендуем соблюдать следующие профилактические меры:

- родителям, дети которых плохо переносят жаркую погоду, следует предупредить об этом персонал летнего оздоровительного лагеря;
- сократить продолжительность пребывания детей на открытом солнце, сместить время экскурсий и походов на утренние или вечерние часы, с увеличением количества остановок на отдых;
- предусмотреть снижение количества мероприятий, связанных с усиленной физической нагрузкой (спортивные игры и состязания);

- купание детей проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания;

- дети должны быть обеспечены достаточным количеством питьевой воды гарантированного качества (прежде всего бутилированной), в том числе в период их перевозки к местам отдыха и проведения экскурсий;

- для обеспечения водно-питьевого режима в оздоровительных учреждениях в качестве третьего блюда предусматривать выдачу соков, морсов, бутилированной воды;

- при организации питания детей предусмотреть снижение количества копченых, жареных, жирных и скоропортящихся продуктов питания;

- строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи;

- обратить внимание на одежду ребёнка, обеспечив его панамкой или другим легким головным убором, майками, шортами (лучше из натуральных тканей, например хлопка), несколькими комплектами белья, босоножками, желательно обеспечить ребенка зонтиком и солнцезащитными очками;

- при посещении детей в оздоровительных учреждениях не рекомендуется привозить продукты домашнего приготовления, скоропортящиеся колбасные изделия, пирожные, консервы, сладкие газированные напитки, чипсы, отдавайте предпочтение бутилированной воде (питьевой, столовой, минеральной) и сокам.