

**Основною причиною сонячного та теплового удару є пере­грівання організму.** При цьому відбувається порушення нор­мальної терморегуляції організму та підвищується темпера-I \. тура тіла.

Перша допомога: перенести дитину в затінок, змочити го­лову та груди холодною водою, на перенісся — компрес, дати води, голову підняти.

Щоб не трапилось сонячного та теплового удару, одяг дитини має бути легким, світлим, а на голові завжди повинна бути шапочка з легкої, світлої, пористої тканини.

Симптоми удару: головний біль, слабкість, запаморочення, почерво­ніння обличчя, розлад шлунку, порушення координації рухів, у важких ви­падках — судоми, втрата свідомості.

