

Как уберечь ребенка летом от солнечного и теплового удара

- 1** В жаркую погоду гуляйте до 11:00 и после 16:00. В остальное время находиться на улице можно только в тени. Если теневого пространства мало, лучше прекратить прогулку.
- 2** Выходите на прогулку через 1,5 часа после того, как ребенок поел. Так организм будет больше сил тратить на самоохлаждение.
- 3** Одежда ребенка должна быть светлой, легкой, из натуральных материалов, не облегающей. Обязателен головной убор – из тонкого, легко впитывающего влагу материала, с широкими полями.
- 4** Если вы находитесь у воды, чередуйте купание с играми на суше. Во время пребывания на суше мажьте ребенка солнцезащитным кремом.
- 5** После купания ребенка нужно насухо вытереть. Влажная кожа сильнее нагревается.
- 6** Наносите крем с фильтром не менее 25 единиц за полчаса до выхода на улицу. Солнцезащитные кремы защищают не только от ожогов, но и от перегрева.
- 7** На прогулку берите с собой много воды. Пить следует понемногу, небольшими глотками, но часто. В жаркие дни можно пить в 1,5-2 раза больше.