О ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА В ЖАРУ У ДЕТЕЙ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей:

- избегайте длительного воздействия тепла на организм ребенка;
- в период сильной жары прогулки нужно планировать до 11 часов дня;
- в период с 12 до 16 часов дня лучше не выходить на улицу;
- одежду ребенку необходимо выбирать из натуральных тканей;
- одежда для детей в теплый период года должна быть легкой и свободной;
- на голове рекомендуется носить головной убор из светлых натуральных материалов;
- на прогулку обязательно берите с собой воду, поите ребенка чаще чем обычно;
- в жару количество потребляемой жидкости необходимо увеличивать в 1,5-2 раза;
- в жаркую погоду не стоит интенсивно заниматься физическими упражнениями и активными играми;
- в рационе питания ребенка должны присутствовать свежие овощи, фрукты, отварные блюда и приготовленные на пару, жирную и жареную пищу рекомендуется исключить;
- не стоит давать детям в жару холодные напитки, особенно напитки со льдом;
- следует избегать резкого перепада температур как на улице, так и в помещении;

- купаться можно только в строго отведенных и оборудованных для этого местах;
- кровать ребенка не должна находиться рядом с кондиционером или вентилятором;
- не кутайте ребенка, не надевайте на него много одежды;
- регулярно проветривайте помещение.

Особенно внимательно нужно относиться к условиям, в которых находятся новорожденные и дети в возрасте до 1 года.

Помните, что чрезмерное тепло, как и холод, вредны для здоровья детей.

Берегите детей и будьте здоровы!