

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, на 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!