

Защищаться от солнца.

Познакомьте ребенка с солнцезащитным кремом и объясните, для чего и как часто им пользоваться. Не забывайте про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (*с 10-00 до 17-00*) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

При жаре населению рекомендуется:

- днём закрывать окна ставнями и шторами, и открывать их только на ночь. По возможности, в часы наибольшего повышения температуры, необходимо оставаться дома и пользоваться кондиционером;
- ежедневно выпивать 1,5 – 2 литра воды, избегать употребления алкоголя, а также напитков, содержащих кофеин и большое количество сахара;
- носить головной убор и одежду светлых тонов, ограничить пребывание на солнце;
- ежедневный рацион питания изменить в пользу летних салатов, минеральной воды, соков и холодных супов.
- Водителям не рекомендуется садиться за руль в солнцепёк, если автомобиль не оборудован кондиционером.

