

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!

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА В ЖАРУ У ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.

КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР
РУБАШКУ СО
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ
ЛЕГКУЮ СВОБОДНУЮ
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ
ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ
РАСЦВЕТОВ
ОДЕЖДУ ИЗ
СИНТЕТИЧЕСКИХ
ТКАНЕЙ
ОБЛЕГАЮЩУЮ
ОДЕЖДУ

ПИТАНИЕ

ПРЕДПОЧТЕНИЕ



ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИХ СУХОФРУКТОВ,
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА,
ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



ЖАРЕНОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ
МАЙОНЕЗА И МЯСА, ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ,
ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ
ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО
В ОТВЕДЕННЫХ
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ