

## **Памятка.**

### **«Правила безопасности пребывания детей в жаркую погоду на открытом воздухе»**

Лето – пора отпусков и отдыха. Берег моря или речки, дети строят замки из песка или весело перепрыгивают через волны. Но пребывание на солнце в жаркую погоду может принести не только пользу, но и вред.



Когда столбик термометра поднимается выше 30 градусов, жара становится невыносимой, особенно для маленьких детей. Как организовать пребывание малышей на солнце без вреда для их здоровья? Итак, 11 правил безопасности для детей в летнюю жару.

1. Правильно выбранное место для отдыха – это половина успеха. Выбирайте спокойное место в тени, подальше от дороги, избегайте большого скопления людей. Если находитесь у водоёма, то желательно отдыхать на песчаном берегу под специальным тентом или зонтом.



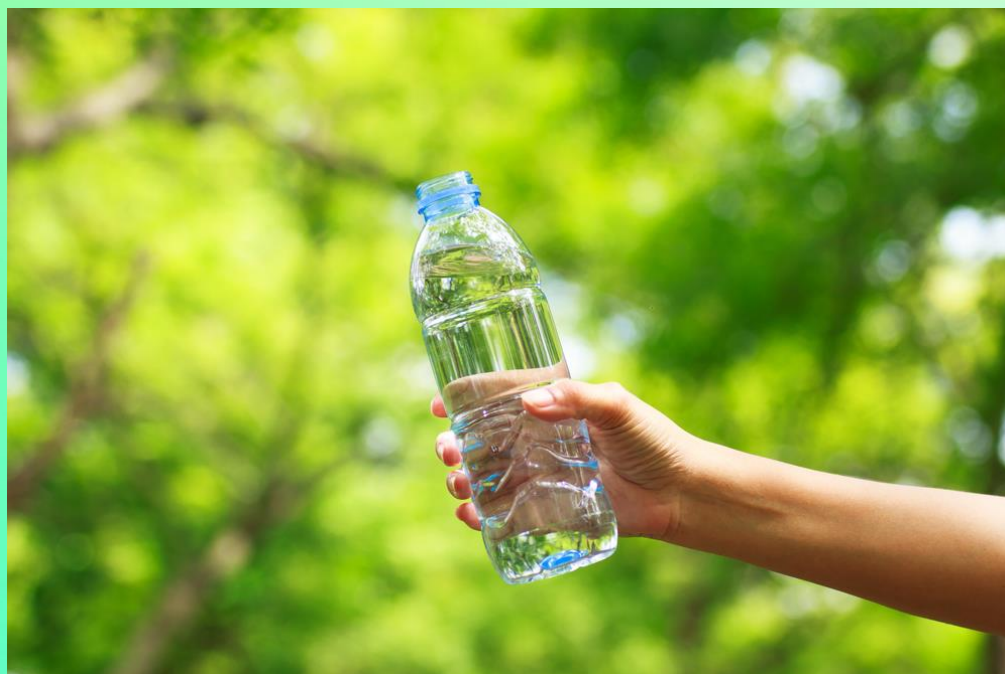
2. Выходите с детьми на прогулку утром или вечером. Днём с 11 до 16 часов лучше избегать прямых солнечных лучей. Детям до трёх лет вообще не рекомендуется пребывать под прямым воздействием солнечных лучей.



3. Перед выходом на улицу обратите внимание на индекс ультрафиолетового излучения (УФ-индекс). Посмотреть его можно в интернете. Если УФ-индекс выше трёх, то необходимы защитные средства от солнца; если индекс выше семи – в такую погоду лучше остаться дома.



4. Возьмите с собой чистую бутилированную воду. От сильной жары у ребёнка может быть обезвоживание организма. Следите, чтобы малыш каждые 15 минут выпивал достаточное количество чистой воды (не сладкой газировки!).



**5. На протяжении всего пребывания на солнце пользуйтесь солнцезащитным кремом. Выбирайте крем с уровнем SPF больше 30. Используйте солнцезащитные кремы, адаптированные по возрасту. Заранее необходимо определить чувствительность кожи вашего ребёнка. Намажьте кожу предплечья: если в течение часа нет покраснения, то смело мажьте на всю кожу. Крем наносите однородным толстым слоем на открытые участки тела за 20-30 минут до выхода из дома.**



**6. Оденьте малышу солнцезащитные очки. УФ может нанести вред не только коже, но и глазам. Поэтому если вы с ребёнком много времени проводите на ярком солнце, то позаботьтесь о защите глаз. Очки нужно приобрести в специализированном магазине – оптике. На дужках обязательно должен быть указан индекс защиты от УФ-лучей.**



**7. Одежду выбирайте лёгкую, свободного кроя, из натуральных тканей (лён или хлопок). Даже после нанесения защитного крема не надевайте на ребенка слишком тонкую одежду, открывающую плечи, грудь и спину. Лучше выбрать светлую футболку или платье с небольшими рукавами. Для пляжа можно приобрести специальную одежду с солнцезащитными фильтрами. Когда солнце уходит, можно спокойно одевать милый купальник, трусики, шортики и маечки. Загар не главное, главное – безопасность.**



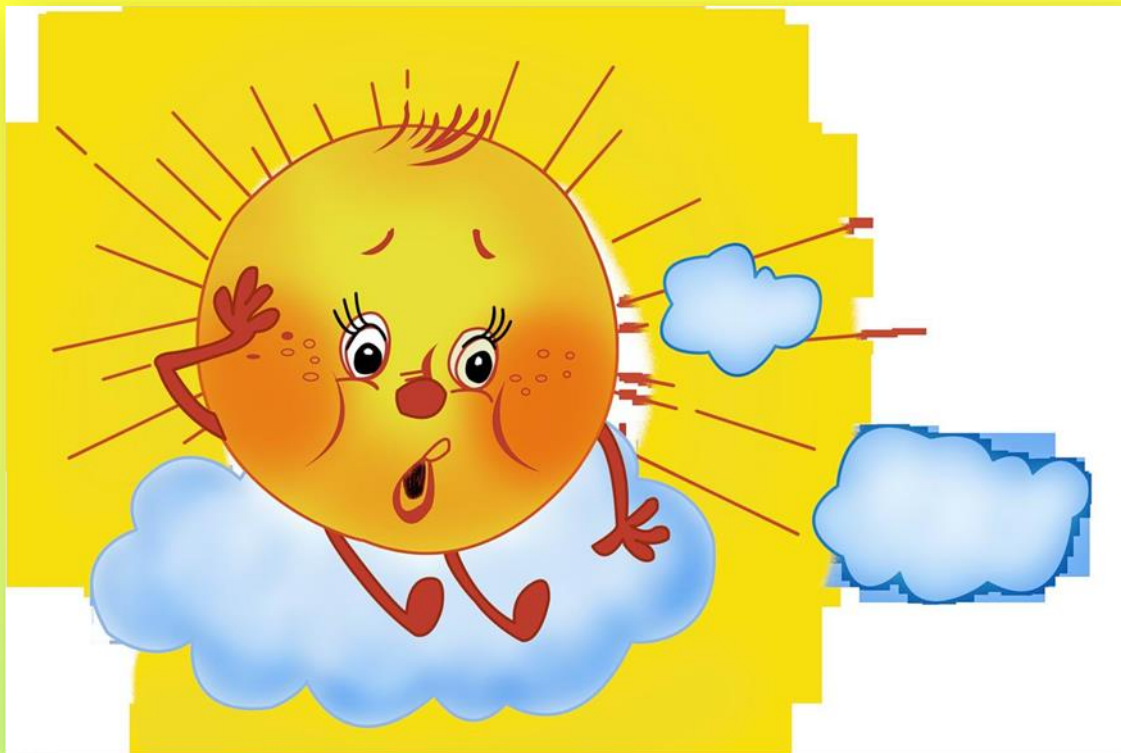
**8. Панама нужна обязательно, даже если в тени. У ребёнка под палящим солнцем может случиться солнечный удар, поэтому всегда надевайте на детей панамки или другие головные уборы с широкими полями.**



**9. Позаботьтесь о правильном питании. В жаркую погоду аппетит у детей, как правило, снижается. Не надо заставлять ребёнка плотно есть перед прогулкой. Можно сделать 2-3 лёгких перекуса из овощей и фруктов, творожка до обеда, а полноценный приём пищи организовать вечером.**



**10. В часы повышенной солнечной активности ребёнку не рекомендуются физические нагрузки (прыжки на батутах, активные игры, аттракционы). Лучше это время провести в тени, сидя на траве или пледе. Можно почитать книгу, развлечься настольной игрой. Зато отлично подойдут игры с водой. Купать малыша в озере (или море) рекомендуется, когда температура воды не ниже 21 градуса, причём предварительно он должен некоторое время находиться в тени, чтобы не произошло резкого перепада температур. Водные процедуры должны продолжаться не более 15-30 минут – всё зависит от возраста и погодных условий. Во время купания нужно побуждать малыша двигаться, чтобы он не замёрз.**



**11. В жару старайтесь находиться в хорошо проветриваемых помещениях, пользуйтесь кондиционером. Никогда не оставляйте ребёнка одного в помещениях с отсутствием циркуляции воздуха, особенно в машинах, даже если отлучаетесь всего на пару минут. При появлении у ребёнка таких симптомов, как одышка, учащение пульса, повышение температуры, сонливость, головокружение, судороги нужно немедленно обратиться к врачу.**



Составил: Ю.Г. Игнатова, заведующая Октябрьской детской библиотеки,  
филиал № 2 МБУК «Октябрьская ПБ»