

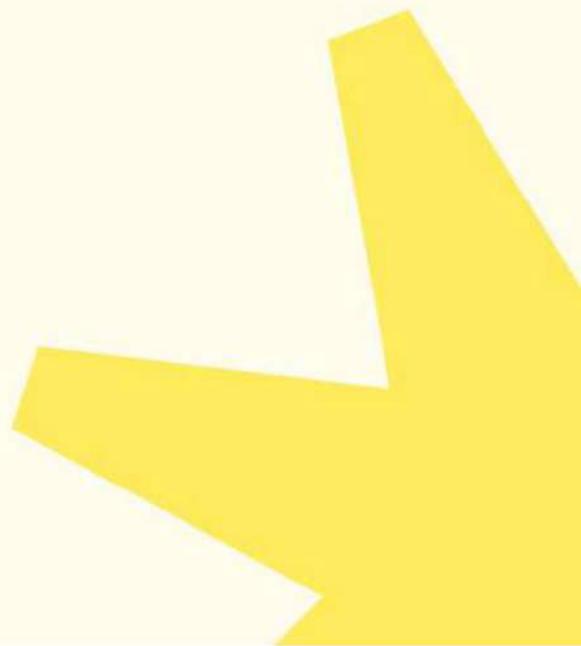
Лето без забот:

**как обезопасить
малыша от
солнечных ударов**



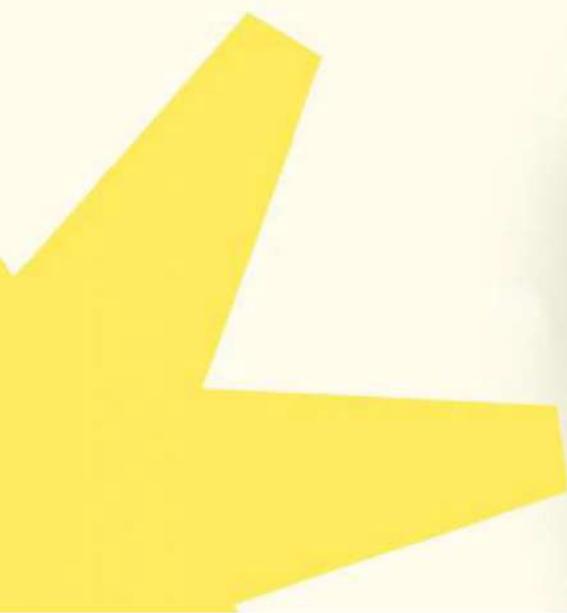
*В жаркие дни одевайте ребёнка
в одежду светлых цветов
из натуральных тканей*

Не забудьте про головной убор!



*Если малышу меньше годика —
не допускайте его пребывания под
прямыми солнечными лучами*

*Лучшее время для прогулки — **до 11**
утра и после 16 вечера*



На море помните о правилах приёма солнечных ванн

*В первые дни пребывания на пляже загорайте не более **5 минут**, в последующие дни можно увеличивать продолжительность на **5 минут в день***



Обязательно запомните симптомы солнечного удара:

- ☉ покраснения кожи
- ☉ вялость
- ☉ головная боль
- ☉ тошнота
- ☉ рвота
- ☉ судороги
- ☉ потеря сознания



Первая помощь при солнечном ударе:

- ⑥ *Перенесите ребёнка в прохладное место и снимите с него одежду*
 - ⑥ *Положите малыша на спину, подложив под голову и ноги подушку или сложенное валиком одеяло*
 - ⑥ *Дайте ему маленькими глотками выпить прохладной воды — в неё можно добавить **1/2** чайной ложки соли на стакан*
- 