

## Пам'ятка

### Для запобігання сонячним і тепловим ударам у дітей необхідно:

- уникати тривалого перебування під прямими сонячними променями (не більше 10-15 хвилин);
- носити вільний одяг світлих кольорів із натуральних матеріалів, на пляж надівати легке взуття;
- захищати голову від сонця панамами, хустками тощо (навіть у хмарну погоду), а також парасольками. Для захисту очей використовувати козирки та окуляри від сонця;
- на пляжі відпочинок на піску або каменях (впродовж 10-15 хвилин) має чергуватися з плесканням у воді і плаванням (10-15 хвилин – для дітей 8-12 років, 25-30 хвилин – для дітей з 13 років і старше). У першій половині дня купання краще закінчувати не пізніше 10<sup>00</sup>-10<sup>30</sup>, купання в другій половині дня проводити з 16<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>. Не дозволяти дітям спати під сонцем. На пляжі користуватися тіншовими навісами;
- поза межами пляжу чергувати перебування на сонці та в тіні дерев;
- не організовувати у період з 10<sup>00</sup> до 16<sup>00</sup> тривалих екскурсій (автобусних, піших);
- проводити культурно-масові заходи після 18<sup>00</sup> на свіжому повітрі або залах із широким доступом свіжого повітря, виключаючи протяги. При проведенні масових заходів влаштовувати перерви через кожні 30 хвилин;
- проводити рухливі ігри, змагання у періоди до 10<sup>00</sup> і після 16<sup>00</sup>;
- забезпечити дітей впродовж дня достатньою кількістю питної води (не менше 2 літрів на дитину), не дозволяти вживання холодної води;
- проводити під час перебування у приміщеннях обливання обличчя, рук до ліктів, до плечей, ніг до колін прохолодною проточною водою (починати з +24°–26° С, кожні 2 дні знижувати на 1°С і довести її до 16°С);
- організувати широкий доступ свіжого повітря до приміщень, де перебувають діти (широку аерацію), у тому числі під час денного та нічного сну, не допускаючи протягів. Сукупна тривалість денного та нічного сну не повинна бути менше 10<sup>30</sup>-11 годин;
- за наявності у приміщенні кондиціонеру різниця між температурами в цьому приміщенні та на вулиці не повинна перевищувати десяти градусів для запобігання тепловому удару після виходу на вулицю після тривалого перебування поряд із кондиціонером;
- не допускати перебування дитини на відстані менше 2 м від електричного вентилятора;
- дівчатам рекомендувати використовувати віяло, не носити у спеку прикраси;
- проводити щоденне вологе прибирання приміщень, де перебувають діти;
- ні в якому разі не залишайте дітей в автомобілі без кондиціонеру.