**О профилактике перегрева в жару у детей**

*29.06.2022 г.*

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!