

**Очень важно следить за  
питьевым режимом  
ребёнка.**

Ведь вода является  
важнейшая составляющая  
организма. Чаще  
предлагайте  
попить малышу. Лучше  
всего кипячёную или  
бутилированную воду без  
газа. Можно предложить  
несладкий отвар шиповника,  
компот, но любое питьё  
должно быть обязательно  
тёплым. Давайте детям  
столько пить, сколько они  
требуют. Дневная норма  
питьевой воды для ребенка в  
возрасте от трех до семи  
лет составляет примерно  
1,2-1,7 литров.



**Головной убор**

Летом в солнечные дни  
обязательно одевайте  
ребёнку головной убор! Это  
может быть лёгкая панамка  
или косынка из хлопка,  
подойдёт и соломенная  
шляпка.

**Главное, чтобы кожа  
головы свободно дышала.**



**Как защитить ребёнка от  
солнца?**

Следите за временем  
пребывания на солнце.  
Лучшее время для солнечных  
ванн с 8.00 до 11.00 утра и  
после 16.00 вечера. Время  
пребывания на солнце  
постепенно наращивайте.  
Начинайте с 5 минут,  
ежедневно увеличивайте  
длительность солнечных  
процедур на 3 минуты,  
доведите до 30 минут в день.  
Противопоказанием к  
принятию солнечных ванн  
врачи считают  
температуру воздуха выше  
30 градусов.

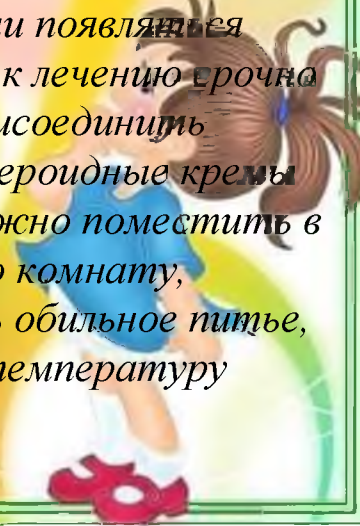


**Чем опасно солнце**

неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению фототоксической реакции, а именно возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

**Что делать, если ребенок пострадал от солнца.**

Решить проблему помогут препараты стимулирующие заживление кожи. Если на месте красных пятен и отека стали появляться пузыри, то к лечению срочно следует присоединить кортикостероидные кремы. Ребенка нужно поместить в прохладную комнату, обеспечить обильное питье, измерять температуру тела.



**ОСТОРОЖНО!  
СОЛНЦЕ!**