

Профилактика теплового удара

1 Выводите ребенка на прогулку утром до 11:30, а вечером после 17:00.

2 Одевайте ребенка в одежду из натуральных материалов, голову прикрывайте головным убором.

3 Проветривайте детскую комнату два раза в день.

4 Разнообразьте рацион овощами и фруктами.

5 Давайте ребенку больше пить воды.

6 Поставьте кровать ребенка подальше от окна или батареи.

7 Укрывайте ребенка простыней, если ночью жарко.