

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.