

## О профилактике перегрева в жару у детей

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.

1. Избегайте длительного воздействия тепла на организм ребенка;
2. В период сильной жары прогулки нужно планировать до 11 часов дня;
3. В период с 12 до 16 часов дня лучше не выходить на улицу;
4. Одежда для детей в теплый период года должна быть легкой и свободной, из натуральных тканей;
5. На голове рекомендуется носить головной убор из светлых натуральных материалов;
6. На прогулку обязательно берите с собой воду, поите ребенка чаще, чем обычно;
7. В жару количество потребляемой жидкости необходимо увеличивать в 1,5-2 раза;
8. В жаркую погоду не стоит интенсивно заниматься физическими упражнениями и активными играми;
9. В рационе питания ребенка должны присутствовать свежие овощи, фрукты, отварные блюда и приготовленные на пару. Жирную и жареную пищу рекомендуется исключить;
10. Не стоит давать детям в жару холодные напитки, особенно напитки со льдом;
11. Следует избегать резкого перепада температур, как на улице, так и в помещении;
12. Купаться можно только в строго отведенных и оборудованных для этого местах;
13. Кровать ребенка не должна находиться рядом с кондиционером или вентилятором;
14. Не кутайте ребенка, не надевайте на него много одежды;
15. 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!

(По материалам, размещенным на официальном сайте Роспотребнадзора  
<https://www.rospotrebnadzor.ru/>)

Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# О ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА В ЖАРУ У ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.

## КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

### ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР  
РУБАШКУ СО  
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ  
ЛЕГКУЮ СВОБОДНУЮ  
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ  
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ  
ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ  
РАСЦВЕТОВ  
ОДЕЖДУ ИЗ  
СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ  
ОБЛЕГАЮЩУЮ  
ОДЕЖДУ

## ПИТАНИЕ

### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИХ СУХОФРУКТОВ,  
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ  
НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА,  
ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



ЖАРЕНОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ  
МАЙОНЕЗА И МЯСА, ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ,  
ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ  
ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО  
В ОТВЕДЕННЫХ  
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ