



Уважаемые родители!



Правила безопасного пребывания на солнце

- Детям до 5 - 6 лет опасно находиться под прямыми солнечными лучами;
- Гулять под прямыми солнечными лучами можно только утром до 10–11 часов и вечером после 17 часов;
- Следует надеть на ребёнка легкую и просторную хлопчатобумажную одежду светлых тонов, которая закрывает не только туловище, но и руки, ноги;
- Нанести солнцезащитный крем. Не забывайте обновлять защиту, особенно после пребывания в воде;
- Используйте солнцезащитный крем для детей, с самой высокой степенью защиты;
- Покупайте средства проверенных фармацевтических или косметических фирм в аптеках или крупной торговой сети;
- Помните! Любые солнцезащитные кремы эффективны против ультрафиолетового излучения, но не защищают кожу от ожогов и теплового удара;
- Ветер не защищает от солнца, а еще больше высушивает кожу;
- На улице ребенок должен носить головной убор (светлых оттенков) с широкими полями, закрывающими лицо и шею, солнцезащитные очки;
- Пейте много жидкости, лучше воду без газа (не менее 2 литров в день);
- После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде;
- В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
- Помните! Купаясь в воде, ребенок тоже подвергается УФ-облучению



**Соблюдайте правила!
БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**