

Советы для родителей по безопасному лету

Лето – самое весёлое время года, когда дети проводят больше всего времени на улице, играя с друзьями. Однако вместе с теплом, солнцем и развлечениями приходят и различные опасности. Чтобы лето было не только весёлым, но и безопасным, представляем несколько важных рекомендаций:

Защита от солнца



Крем с SPF: перед выходом на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем. (для детей лучше всего SPF 50+).



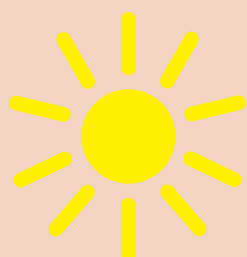
Шляпа: выбирайте шляпу с широкими полями, которая защищает лицо, уши и шею.



Солнцезащитные очки: подбирайте очки с защитой UV 400, подходящие для детей.



Одежда: одевайте ребёнка в лёгкую, светлую и «дышащую» одежду (например, из хлопка или льна).



Избегать прямых солнечных лучей: не позволяйте ребёнку находиться под прямым солнцем с 11:00 до 16:00 часов, когда солнце самое сильное.



Тень: дети должны играть в тени или под зонтиками, навесами или тентами.

Вода



- **Вода:** следите, чтобы дети пили достаточное количество воды, особенно в жаркие дни – это помогает избежать перегрева и обезвоживания.
- **Избегайте сладких и газированных напитков** – лучше всего пить простую воду или несладкий чай.

Напомните детям: весело играть – это отлично, но играть безопасно – ещё лучше!