

# О профилактике перегрева в жару у детей



ГУ «Толочинский райЦГЭ» напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей

## КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

## ПИТАНИЕ

### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

### ЧТО НАДЕТЬ

### ПРЕДПОЧТЕНИЕ

### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

ОДЕЖДУ ТЁМНЫХ  
РАСЦВЕТОВ

ОДЕЖДУ ИЗ  
СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ

ОБЛЕГАЮЩУЮ  
ОДЕЖДУ



ГОЛОВНОЙ УБОР

РУБАШКУ СО  
СВОБодНЫМ ВОРОТОМ

ЛЁГКУЮ СВОБОДНУЮ  
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ  
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЁГКУЮ ОБУВЬ



Фрукты, чай, морс, отвар из сухофруктов, рыба и морепродукты, кисломолочные напитки с низким содержанием жира, выбирайте низкокалорийную пищу



Жареное, копченое, салаты на основе майонеза и мяса, газированные напитки, высококалорийная пища



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ  
ОДЕЖДУ



ПРОВОТРИВАЙТЕ И  
ВЕНТИЛИРУЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЯ



В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ  
ПИЩУ



КУПАНИЕ СТРОГО В  
ОТВЕДЁННЫХ И  
ОБОРУДОВАННЫХ  
МЕСТАХ