



## Рекомендації для попередження сонячних і теплових ударів у дітей

### Необхідно:

- уникати тривалого перебування під прямими сонячними променями (не більше 10-15 хвилин);
- носити вільний одяг світлих кольорів із натуральних матеріалів, на пляж одягати легке взуття;
- захищати голову від сонця панамками, хустками тощо (навіть у хмарну погоду), а також парасольками. Для захисту очей використовувати козирки та окуляри від сонця;
- при перебуванні на пляжі забезпечити чергування відпочинку на піску або каменях (впродовж 10-15 хвилин) з плесканням у воді і плаванням (10-15 хвилин – для дітей 8-12 років, 25-30 хвилин – для дітей з 13 років і старше). У першій половині дня купання краще закінчувати не пізніше 10<sup>00</sup>-10<sup>30</sup>, повторне купання у другій половині дня проводити з 16<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>. Не дозволяти дітям спати під сонцем. На пляжі широко використовувати тіньові навіси;
- поза межами пляжу необхідно чергувати перебування на сонці та у тіні дерев ("сонячне мереживо" дерев – сонячні промені, які пропущені через листя дерев);
- не організовувати у період з 10<sup>00</sup> до 16<sup>00</sup> тривалих екскурсій (автобусних, піших);
- проводити культурно-масові заходи після 18<sup>00</sup> на свіжому повітрі або залах з широким доступом свіжого повітря, виключаючи протяги. При проведенні масових заходів влаштовувати перерви через кожні 30 хвилин;
- проводити рухові ігри, змагання у періоди до 10<sup>00</sup> і після 16<sup>00</sup>;
- забезпечити дітей впродовж дня достатньою кількістю питної води (не менше 2 літрів на дитину), не дозволяти вживання холодної води;
- проводити під час перебування у приміщеннях обливання обличчя, рук до ліктів, до плечей, ніг до колін прохолодною проточною водою (починати з +24°–26° С, кожні 2 дні знижати на 1° С і довести її до 16° С);
- організувати широкий доступ свіжого повітря до приміщень, де перебувають діти (широку аерацію), у тому числі під час денного та нічного сну, не допускаючи протягів. Сукупна тривалість денного та нічного сну не повинна бути менше 10<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> годин;
- за наявності у приміщеннях кондиціонеру, різниця між температурою цього приміщення та температурою на вулиці не повинна перевищувати +10° С, для запобігання теплового удару після виходу на вулицю після тривалого перебування поруч із кондиціонером;
- дівчатам рекомендувати використовувати віяло, не носити у спеку прикраси;
- проводити дворазове щоденне вологе прибирання підлоги приміщень, де перебувають діти.