Лето, солнце, загар. Что может быть лучше летнего отдыха?! Во всей этой красоте таится опасность избытка солнечного тепла для наших детей. Детский организм еще не может противостоять жаре и солнцу. Простая прогулка в жаркий летний день может обернуться солнечным ожогом, перегревом на солнце или обезвоживанием. Обычные правила безопасности в жаркую погоду, которых придерживаются взрослые, не срабатывают с детьми – им нужна дополнительная защита от горячего солнца.

**Родители! Соблюдайте правила техники безопасности при прогулках на улице, в лесу, на реке**

* **Осторожно нужно выбирать летом и время для прогулок на свежем воздухе: останьтесь дома с ребенком с 11 до 15 часов. Это самое опасное время для солнечных ожогов.**
* **В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, пейте больше воды.**
* **Не употребляйте в пищу незнакомые грибы и ягоды.**
* **Полезен сон на свежем воздухе, но лучше, если ребенок будет спать в тени или на веранде. Еще одна опасность – насекомые (комары, мошки).**
* **Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.**
* **Необходимая вещь на отдыхе в жару – головной убор (кепка, панама или косынка).**
* **Летняя одежда ребенка должна быть из натуральных тканей и хорошо пропускать воздух. Шорты и майка – лучший летний вариант одежды.**

**Единый телефон спасательной службы – 01**

**(по сотовой связи – 112)**

***Хорошего вам отдыха, и помните, что здоровье ваших детей во многом зависит от вас!***