**Осторожно, жара!**

**Лето - как много счастья в этом слове. Три месяца солнца, витаминов и хорошего настроения. Правда, когда столбик термометра зашкаливает за тридцать – поводов для радости становится все меньше и меньше. Зато появляется больше поводов для переживаний, особенно у родителей. Ведь хрупкому организму ребенка очень сложно справиться с тепловыми нагрузкам**

**Опасная жара**

Конечно, заставить ребенка сидеть дома, когда за окном так весело светит солнышко, будет очень сложно. У маленького непоседы всегда найдутся тысячи дел. Однако родителям стоит помнить, что в дневное время солнечные лучи наиболее агрессивны.

Элементарные методы предосторожности оградят ребенка от перегрева.

* Давайте ребенку больше жидкостей и время от время что-нибудь соленое.
* В солнечные дни не забывайте про головные уборы.
* Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, фасон которой будет максимально защищать кожу от солнечных лучей.
* Не разрешайте детям подолгу играть на солнцепеке. От спортивных соревнований в жару тоже лучше отказаться.
* Позаботьтесь о глазах своего ребенка (яркое солнце может вызывать ожог). Пусть солнечные очки всегда будут при нем

• В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
• Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

• Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.

• Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.

• На жаре дети должны много пить.

• Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.

 **Будьте осторожны!**