

ОСТОРОЖНО, ЛЕТО!

памятка для родителей



Лето - время радости, солнца и отдыха, но оно таит в себе и немало опасностей. Чтобы каникулы прошли безопасно, обратите внимание на следующие моменты:

Солнечная безопасность

- * Всегда надевайте на ребенка панамку или кепку. Солнечный удар - это серьезно.
- * Всегда используйте солнцезащитные средства с SPF-фильтром, даже если день кажется пасмурным.
- * Режим: избегайте прогулок под прямыми лучами с 11:00 до 16:00, особенно если вы находитесь на море. В это время лучше находиться в тени.

Безопасность у воды

- * Ребенок никогда не должен купаться один. Взрослый обязан находиться рядом, даже если ребенок просто играет у кромки воды.
- * Если ребенок плавает, не разрешайте заплывать на глубину.
- * Не купайтесь сразу после еды или на голодный желудок.

Осторожно, насекомые!

- * Репелленты: используйте детские средства защиты от комаров и клещей при прогулках в лесу, парке или у водоемов.
- * Одежда: в местах, где могут быть насекомые (клещи, муравьи) надевайте закрытую одежду и головные уборы.
- * Аллергия: если ребенка укусила пчела или оса, внимательно следите за его состоянием. При признаках аллергии (отек, сыпь) немедленно обратитесь к врачу.

Безопасность на дорогах 🚗🧠

- * Светоотражатели: даже днем яркая одежда или фликеры помогут водителю заметить ребенка.
- * Правила: повторите правила перехода проезжей части: только по пешеходному переходу и на зеленый сигнал светофора.
- * Велосипеды и самокаты: кататься можно только в специально отведенных местах (парках, велодорожках), используя защиту (шлем, наколенники).

Продукты и вода 🥤🍷

- * Мытье рук: Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи.
 - * Свежесть: В жару продукты портятся очень быстро. Не оставляйте еду на солнце и тщательно мойте все овощи, фрукты и ягоды.
- Если вы выезжаете за город обязательно имейте под рукой аптечку с необходимыми лекарственными средствами.

Берегите себя и своих детей! Пусть лето будет ярким и безопасным!