# Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.

## Солнце доброе и злое

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

## Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00ч, на который приходит пик активности ультрафиолетовых лучей А и Б, лучше вообще не загарать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 мин.