

## Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- ✚ Защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна;
- ✚ Защищать глаза темными очками, при этом очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазонов А и В;
- ✚ Избегать пребывания на открытых пространствах, под воздействием прямых солнечных лучей (солнце наиболее активно и опасно в период с 12 до 16 часов);
- ✚ Нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц) за 20-30 минут до выхода на улицу;
- ✚ Находиться на солнце (если ребенок загорает в первый раз) можно не более 5-6 минут и 8-10 минут после образования загара;
- ✚ Принимать солнечные ванны не чаще 2-3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
- ✚ Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- ✚ Не находиться долгое время на солнце (даже под зонтом). Продолжительность солнечных ванн изначально не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;
- ✚ Загорать лучше не лежа, а в движении, а также принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы;
- ✚ Приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе на море, пить не меньше 2-3 литров в день;

- ✚ Протирать время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ;
- ✚ Научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.