

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА В ЖАРУ У ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в жаркую погоду необходимо учитывать особенности детского организма и внимательно следить за состоянием здоровья детей.

КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

ПИТАНИЕ

ЧТО НАДЕТЬ

НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР
РУБАШКУ СО
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ

ЛЕГКУЮ СВОБОДНУЮ
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ
РАСЦВЕТОВ

ОДЕЖДУ ИЗ
СИНТЕТИЧЕСКИХ
ТКАНЕЙ

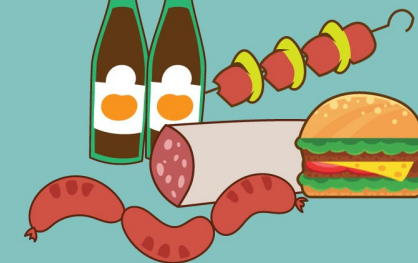
ОБЛЕГАЮЩУЮ
ОДЕЖДУ

ПРЕДПОЧТЕНИЕ

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

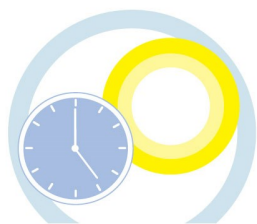


ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИХ СУХОФРУКТОВ,
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА,
ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЦЦУ



ЖАРЕНОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ
МАЙОНЕЗА И МЯСА, ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ,
ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЦЦА

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ
ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЦЦУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО
В ОТВЕДЕННЫХ
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ