**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТЕПЛОВОГО УДАРУ**

**Для послаблення несприятливої дії високої температури на дітей медичні працівники радять:**

-   уникати тривалого перебування під прямими сонячними променями (не більше 10-15 хвилин);

-   носити вільний одяг світлих кольорів з натуральних тканин і легке взуття;

-   захищати голову від сонця панамами, хустками тощо (навіть у хмарну погоду), а також парасольками. Для захисту очей використовувати козирки та окуляри від сонця;

-   при перебуванні на пляжі забезпечити чергування відпочинку на піску або каменях (впродовж 10-15 хвилин) з плесканням у воді і плаванням (10-15 хвилин - для дітей 8-12 років, 25-30 хвилин - для дітей з 13 років і старше). У першій половині дня купання краще закінчувати не пізніше 1000-1030, повторне купання у другій половині дня проводити з 1600 до 1900. Не дозволяти дітям спати під сонцем. На пляжі широко використовувати тіньові навіси;

-   поза межами пляжу необхідно чергувати перебування на сонці та у тіні дерев ("сонячне мереживо" дерев - сонячні проміні, які пропущені через листя дерев);

-   не організовувати у період з 10-00 до 16-00 тривалих екскурсій;

-   проводити культурно-масові заходи після 18-00 на свіжому повітрі або залах з широким доступом свіжого повітря, виключаючи протяги. При проведенні масових заходів влаштовувати перерви через кожні 30 хвилин;

-   проводити рухові ігри, змагання у періоди до 10-00 і після 16-00;

-   забезпечити дітей впродовж дня достатньою кількістю питної води (не менше 2 літрів на дитину), не дозволяти вживання холодної води;

-   проводити під час перебування у приміщеннях обливання обличчя, рук до ліктів, до плечей, ніг до колін прохолодною проточною водою (починати з +24 -26 , кожні 2 дня знижати на 1 С і довести її до 16 С);

-   організувати широкий доступ свіжого повітря до приміщень, де перебувають діти (широку аерацію), у тому числі під час денного та нічного сну, не допускаючи протягів. Сукупна тривалість денного та нічного сну не повинна бути менше 10-30 – 11-00 годин;

-   за наявності у приміщеннях кондиціонеру, різниця між температурою цього приміщення та температурою на вулиці не повинна перевищувати +10 С, для запобігання теплового удару після виходу на вулицю після тривалого перебування поруч із кондиціонером;

-   не допускати перебування дитини ближче ніж 2 м від електричного вентилятора;

-   дівчатам рекомендувати використовувати віяло, не носити у спеку прикраси;

-   проводити щоденне вологе прибирання підлоги приміщень, де перебувають діти.