**Дети и жара.**

С приходом лета зачастую сталкиваемся с жаркой погодой. В такие дни особенно важно помнить о правилах поведения, чтобы избежать  солнечных ожогов, солнечного удара и других неприятностей.

Дети, как правило, всегда переносят жару тяжелее, чем взрослые. Это связано с особенностями детского организма и процессов теплообмена. Для того, чтобы избежать негативных побочных эффектов жары необходимо соблюдать меры профилактики:

* по возможности не находиться на открытом солнце, когда оно наиболее активно, с 12.00 до 16.00ч.;
* рационально подходить к выбору одежды: в жару лучше предпочитать одежду из натуральных тканей и светлых тонов;
* обязательное наличие головного убора (лучше выбирать из натуральных тканей);
* организация питьевого режима (для организации питьевого режима может использоваться негазированная питьевая вода промышленного производства, или кипяченая вода, которая должна храниться в закрытых емкостях (или в кувшинах) в течение не более 4 часов);
* обеспечить надлежащие условия хранения продуктов, в особенности скоропортящихся;
* для облегчения состояния можно обтирать тело ребенка влажным полотенцем, принимать прохладный душ, применять компрессы.

***Берегите себя и будьте здоровы!***