

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

### ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР  
РУБАШКУ СО  
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ

ЛЕГКУЮ СВОБОДНУЮ  
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ  
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ  
РАСЦВЕТОВ

ОДЕЖДУ ИЗ  
СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ

ОБЛЕГАЮЩУЮ  
ОДЕЖДУ

## ПИТАНИЕ

### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



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

### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



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

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ  
ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО  
В ОТВЕДЕННЫХ  
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ