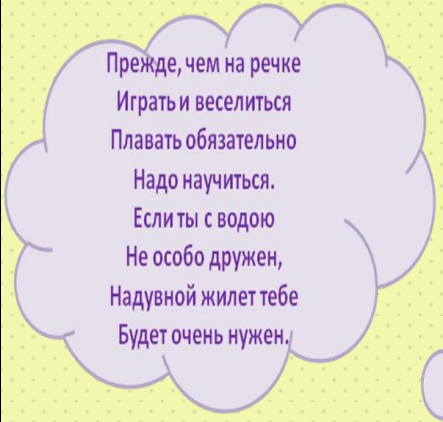
Запомни!

Чтоб свое геройство людям показать, за буйки не стоит смело заплывать.



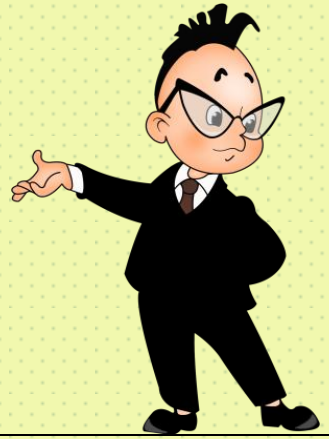
400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vocmp@vomiac.ru

Хочешь быть здоровым - будь им!

ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Правила безопасного лета

(памятка для родителей и детей)



Уважаемые родители и их дети!

Лето - долгожданная пора для всех. Но море удовольствий в летнее время могут принести не только положительные эмоции. Лето – не то время года, когда надо забывать о мерах безопасности. Обеспечение безопасности в летний период – задача родителей. Ведь только Вы можете обеспечить ребенка средствами защиты, обговорить с ним технику безопасности, позаботиться о наличии средств связи у него, только Вы знаете нюансы в состоянии его здоровья. А мы напомним Вашим детям об элементарных вещах, от которых порой зависит жизнь.

Чтоб не перегреться
Летом на жаре,
Не лежать в больнице,
Резвой детворе
Надо одеваться
Строго по погоде.
Даже если это
Будет не по моде.

А что надо делать, чтобы тебя не «УДАРИЛО»?

Прежде всего, надо:

1. Правильно подбирать одежду:
- одежда должна быть по сезону;
- не надевать в жару теплые вещи;
- летняя одежда должна быть из натуральных тканей светлых цветов, свободного покроя;
2. На улице обязательно носить головной убор;
3. Необходимо пить достаточно воды, лучше минеральной;
- без необходимости не появляться на улице во время пика солнечной активности - с 11.00 до 16.00;
- в особо жаркие дни не играть в подвижные игры, особенно на солнце.

Загорать – вредно!

Находясь на солнце, обязательно используй солнцезащитные средства для кожи с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (не ниже 30), а так же надевай качественные солнцезащитные очки, приобретенные в оптике.