

Солнце и дети: правила безопасного лета

Лето - время прогулок, игр и поездок на природу. Однако солнце несёт риски для дошкольников: их кожа тоньше, терморегуляция несовершенна, а перегрев наступает быстрее, чем у взрослых.

Чтобы лето приносило только радость, достаточно соблюдать несколько простых правил.

□ Время прогулок

Опасно: с 12:00 до 16:00 - пик ультрафиолетовой активности.

Безопасно: до 11:00 и после 17:00.

Даже в облачную погоду УФ-лучи проходят через облака, поэтому защита нужна всегда.

В жару чередуйте активные игры с отдыхом в тени.

Важно: никогда не оставляйте ребёнка одного в машине — даже с открытыми окнами температура внутри становится критической за 5–10 минут.

□ Одежда и головной убор

- Только светлые натуральные ткани (лён, хлопок).
- Желательно с длинным рукавом и штанинами, закрывающие плечи и спину.
- Головной убор обязателен: панамы, кепки или банданы с полями, закрывающими шею и уши.

□ Солнцезащитный крем

- SPF не менее 30–50.
- Наносить за 20 минут до выхода.
- Обновлять каждые 1,5–2 часа и обязательно после купания.

□ Питьевой режим

Предлагайте ребёнку воду каждые 15–20 минут, даже если он не просит.

Только вода комнатной температуры — никаких сладких газировок и ледяных напитков.

✗ Чего делать нельзя

- Выводить ребёнка на солнце без головного убора и крема.
- Разрешать спать на пляже под прямыми лучами.
- Кутать детей в мокрые полотенца — это усиливает нагрев.
- Использовать кремы без маркировки о защите от UVA/UVB-лучей.

□ Первая помощь при перегреве

Если ребёнок вялый, покраснел, жалуется на головную боль или тошноту:

1. Немедленно уйти в тень.

2. Расстегнуть одежду.
3. Положить влажную прохладную ткань на лоб и запястья.
4. Напоить водой.

При температуре выше 38°C - вызывайте скорую (112 или 103).

При солнечном ожоге

- Охладите кожу прохладным душем (не ледяным!).
- Нанесите пантенол или специальный спрей после загара.
- Не мажьте маслом, жирным кремом и не прокалывайте пузыри.

□ Главное

- Лучшая защита - это ваше внимание и контроль времени.
- Ребёнок копирует ваше поведение - будьте примером.
- Профилактика всегда проще и безопаснее лечения.

Берегите себя и своих детей! Пусть лето будет тёплым, ярким и безопасным.