

Овощи и фрукты

- Тщательно мойте все фрукты и овощи, зелень, даже если они собраны со своего огорода. Используйте для этого специальные средства, которые убивают бактерии и микробы. Купить их можно в магазине. На их упаковке стоит маркировка «для овощей и фруктов».
- Не оставляйте продукты на солнце, чтобы не испортились.
- Не кормите несвежими, полежавшими на солнце продуктами, особенно если есть подозрение, что они могли испортиться.



На проезжей части

- Объясните ребенку, что такое проезжая часть, чем она опасна, где ее границы.
- Запретите одному выходить на проезжую часть.
- Запретите играть на проезжей части.
- Объясните, что переходить дорогу можно только на зеленый свет светофора и в специально отведенных для этого местах..

На велосипеде и самокате

- дети до 7 лет могут передвигаться только по тротуарам и пешеходным дорожкам.
- Обязательно используйте защитные средства: шлем, наколенники, налокотники.
- Установите катафоты и используйте в одежде светопозвращающие элементы.



Безопасность детей летом



Отдыхая у водоемов

- Не пускайте ребенка одного купаться.
- Не разрешайте заплывать на глубину.
- Не разрешайте нырять с мостиков, причалов и бетонных блоков. Ребенок может удариться об дно и получить травму.
- Не пускайте в воду после длительного пребывания на солнце. Из-за сокращения мышц может остановиться сердце.
- Следите, чтобы ребенка не отнесло течением, когда он плавает на надувных игрушках.
- Температура воды должна быть не ниже 17 градусов, находиться в воде можно не больше 20 минут.



Поход в лес

- Обработайте вещи репеллентом, он отпугивает насекомых.
- Одежду подберите светлую, на ней легче заметить насекомое.
- Кофту заправьте в штаны, штаны – в сапоги или высокие носки, застегните манжеты и воротник, так насекомым будет сложно проникнуть под одежду.
- На голову наденьте кепку или капюшон, чтобы насекомое не попало в волосы.
- Осматривайте ребенка минимум раз в час.



Прогулка в солнечную погоду

- Всегда надевайте на ребенка кепку или панамку.
- Гуляйте до 11:00 или после 16:00, в это время нет прямых солнечных лучей и ребенок не получит тепловой удар и солнечный ожог.
- Одежду надевайте светлую и легкую, из натуральных материалов, чтобы ребенок не перегревался.
- Пейте в 1,5–2 раза больше, чем обычно, чтобы не произошло обезвоживания. Ведь если ребенок потеет, выходит много жидкости.
- За полчаса до выхода на улицу нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем.

