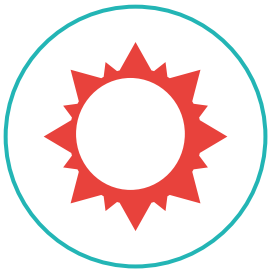
ГРУДНЫЕ ДЕТИ И ЖАРА

Практичні рекомендації

ЛЕГКАЯ ОДЕЖДА

Одевайте ребенка в легкую одежду, в несколько слоев в зависимости от температуры. По возможности надевайте панамку.



ВНИМАНИЕ: СОЛНЦЕ!

Дети возрастом до 6 месяцев не должны находиться под прямыми лучами солнца. После 6 месяцев используйте солнцезащиту.

ЧАСТОЕ ПИТЬЕ

Кормите ребенка или предлагайте бутылочку чаще, чем обычно.

ОСВЕЖАЮЩИЕ ВАННЫ

Прежде чем укладывать ребенка спать, купайте его в воде комнатной температуры.

НЕЖАРКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Пользуйтесь вентилятором, чтобы в помещении циркулировал воздух. При работе кондиционера избегайте переохлаждения (идеально: 24°-26°C).

ТЕНЬ, НО НЕ ДУХОТА

Верх коляски должен создавать для малыша тень, но не мешать циркуляции воздуха (без чехла).

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

- высокая температура
- ребенка бросает в пот, и он моментальновысыхает
- ускоренное сердцебиение и дыхание
- рвота
- раздражительность
- темная моча или сухой подгузник
- сухой рот, губы и глаза
- сонливость и вялость

Если у ребенка наблюдается один или несколько из этих симптомов, ему нужна срочная медицинская помощь. Обратитесь к своему педиатру или в ближайшую больницу.

Dipartimento della sanità e della socialità

APSI Associazione Pediatri della Svizzera Italiana

www.ti.ch/canicola