

Балаларды күннің ыстығынан қорғау жолдары



1. Күннен сақтаңыз

- Сағат 11:00–17:00 аралығында балаларды далаға шығармауға тырысыңыз.
- Егер далада болса — **көлеңкелі орын** таңдаңыз (ағаш көлеңкесі, шатыр, қолшатыр).
- Арбамен жүргенде — **күнқағар жабыңыз**.

2. Бас киім мен киім

- **Жеңіл, кең, ашық түсті киім** кигізіңіз (мақта немесе зығыр матадан).
- **Бас киім міндетті** — панама, қалпақ, немесе капюшон.
- Баланың арқасы мен иығы жабық болсын.

3. Сусын беру

- Балалар **жиі су ішуі** керек (шөлдегенін күтпеңіз).
- **Таза су** жиі ұсынылуы тиіс.

4. Күннен қорғайтын құралдар

- Ашық тері аймақтарына **SPF 30+ крем** жағыңыз (балаларға арналған түрін таңдаңыз).
- Әр 2–3 сағат сайын, суға түскеннен кейін жаңартып тұрыңыз.

5. Үй ішінде салқындықты қамтамасыз етіңіз

- Терезелерге **перде немесе жалюзи жабыңыз**.
- Баланы **жеңіл киіндіріп**, бөлмені желдетіп немесе желдеткішпен салқындатыңыз.
- Қажет болса, **дымқыл сүлгіні денесіне қойыңыз**.

6. Белгілерге мән беріңіз (күн өту)

Балаларда күн өту белгілері:

- Қызу көтерілуі, басы айналуы
- Әлсіздік, ұйқышылдық
- Қатты терлеу немесе керісінше — терлемеу
- Жылау, мазасыздану, тамақ ішуден бас тарту

☞ Белгілер байқалса, бірден көлеңкеге апарып, салқын су ішкізіңіз, салқын сүлгі қойыңыз, қажет болса дәрігер шақырыңыз.

Кеңестер ата-аналар мен тәрбиешілерге:

- Балабақшада далаға шығаруды таңғы 9–10 аралығымен шектеңіз.
- Баланың суын өзімен бірге алып жүріңіз.
- Балаларды қараңғы, жабық көлікте **ешқашан жалғыз қалдырмаңыз!**

