

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Летние каникулы: как укрепить здоровье!

(ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА)

*Дни Народного Здоровья
в Республике Башкортостан*



УФА 2017



**Вот и наступило долгожданное лето!
А самое главное, время летних каникул для
Вас, дорогие наши дети!
Наверно Вам важно знать – как с пользой
провести эти 3 месяца?!**

Мы готовы поделиться с Вами некоторыми советами...

Запомните! Находясь дома:

- не открывайте дверь незнакомым людям, тем более, если дома нет взрослых и не говорите чужим по телефону, что вы один дома;
- не играйте со спичками, зажигалками – это может привести к пожару;
- не пользуйтесь электроприборами и не играйте с острыми, колющими, режущими предметами.

Когда идете гулять на улицу:

- обязательно сообщайте родителям – с кем и куда пошли, когда вернетесь; если задерживаетесь – позвоните и предупредите взрослых;
- никуда не ходите с незнакомыми взрослыми, не садитесь с ними в машину, не принимайте от чужих людей сладости и подарки;
- не приглашайте домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
- не играйте на улице до позднего вечера.



Выходя на улицу:

- в солнечный день – надевайте головной убор;
- не следует находиться под воздействием прямых солнечных лучей с 10:00 до 16:00 – в это время самая большая солнечная активность;
- берите с собой воду, не употребляйте сладкую воду, она вызывает еще большую жажду.



Если начался дождь с грозой:

- вернитесь домой;
- отключите все электроприборы;
- если вы на улице, то во время сильной грозы лучше сесть на корточки и обхватить ноги руками, но не ложиться на землю и ни в коем случае не бежать.

Часто летом мы ходим на речку, озеро или пруд. Чтобы получить удовольствие и не заболеть, соблюдайте следующие правила купания:

- к водоему нельзя ходить одному, без взрослых;
- начинать купаться следует при температуре воздуха +20-25°, воды +17-19°C;
- входите в воду осторожно, в неглубоком месте;
- в воде можно находиться 10-15 минут;
- при сильных волнах не входите в воду;
- не ныряйте в воду с плотов, пристани и других сооружений, в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину;
- не заплывайте за буйки, остерегайтесь водоворотов;
- опасно подплывать к плывущим катерам, пароходам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.



Отправляясь в лес, соблюдайте следующее:

- не ходите в лес одни, можно только со взрослыми;
- надевайте головной убор, закрывайте шею и руки, чтобы защититься от попадания клещей;
- обязательно надевайте брюки или спортивные штаны, заправив их в обувь, это спасет вас от укусов змей и насекомых;
- в лесу нельзя разжигать костры, чтобы не было пожара и не мусорите;
- не ешьте незнакомые ягоды и растения, это опасно для жизни.



А также важно помнить...

- в жару необходимо пить чистую воду, но избегать газированных напитков;
- не употребляйте скоропортящиеся продукты питания, особенно мясо, яйца, молоко на улице, в столовых и бистро, вы можете отравиться;
- старайтесь больше есть овощей и фруктов, но тщательно мойте их перед тем как съесть;
- перед едой обязательно мойте руки!

Здоровья Вам! И хороших каникул!



ГБУЗ РКЦ



ГБУЗ РЦМП, з. 72, т. 1000 экз., 2017 г.