

Безопасность летом!

В преддверии летних каникул рекомендуем повторить основные правила безопасного поведения.

- 📌 Отправляясь в лес, собираем только те грибы и ягоды, в которых уверены.
- 📌 С собой обязательно берем репелленты, надеваем плотную одежду и не заходим в высокую траву.
- 📌 В лесу регулярно осматриваемся на наличие клещей.
- 📌 Солнцезащитный крем — это важно! Загорать можно либо утром (до 11), либо после 14-15 часов, когда солнце уже не такое активное. Пользоваться кремом нужно не только на пляже, но и в городе, собираясь на прогулку.
- 📌 Собрались покататься на роликах, самокате или велосипеде? Не забудьте про защитное снаряжение.
- 📌 Прежде чем качаться на качелях или съезжать с горки, осматриваем их.
- 📌 Не забываем посмотреть прогноз погоды, отправляясь на прогулку, защищаемся от солнца кепкой или панамой.
- 📌 Всегда носите с собой бутылочку чистой воды без газа. Особенно в жару.
- 📌 Не забываем про режим сна и отдыха. Это залог хорошего самочувствия и бодрости.
- 📌 Купаться — только под присмотром родителей и только в специально отведенных для этого местах.
- 📌 Старайтесь отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, чтобы кожа могла дышать.
- 📌 Летом повышается шанс пораниться, поэтому в качестве первой помощи носите с собой перекись водорода и лейкопластырь.
- 📌 Не купайтесь в фонтанах. Вода в них не обеззараживается, быстро скапливаются различные микроорганизмы, которые негативно влияют на состояние кожи, а при попадании в рот могут вызвать отравление.