

Берегите детей от ожогов

Причиной ожога ребенка может стать:

- Открытый огонь** 1. Держите ребенка подальше от пламени газовой плиты, огня костра, пламени свечи, бенгальских огней.
2. Прячьте от детей спички и зажигалки.

- Кипяток** -1. Купая маленького ребенка- необходимо предварительно проверить температуру воды в ванночке, в кране - там может быть кипяток!
2. Устанавливайте на газовой или электроплите кастрюли, чайники так, что ребенок не мог до них дотянуться.
3. Не ставьте горячее блюдо на край стола, уберите со стола длинную скатерть, которую ребенок может стянуть со стола на себя.

Помните, что кожа ребенка более нежная, и он может получить ожог даже от грелки, если температура воды будет больше 40 градусов. Пользуясь грелкой не забудьте обернуть ее полотенцем или пеленкой, обязательно предварительно проверьте температуру воды в ней.

- Солнце** - 1. Не только греет, но и может стать причиной солнечных ожогов.
- Соблюдайте правила - в полдень в яркий солнечный день старайтесь больше находиться в тени.
2. Пользуйтесь специальными солнцезащитными кремами.

Химические вещества - храните в недоступном для ребенка месте растворы кислот, щелочей!

Будьте внимательны и вы избежите беды!

Холодные напитки



Летом мы стремимся хоть ненадолго избавиться от утомительной жары и зачастую забываем об осторожности.

Нас манят сильно охлажденные сладкие напитки, но они плохо утоляют жажду, и при этом могут стать причиной простуды. Чрезмерное потребление сладких напитков способствует увеличению веса, поскольку даже в самом кислом из них находится количество глюкозы, равное нескольким кускам рафинада. Не следует увлекаться напитками, содержащими кофеин – он ускоряет обезвоживание.

Не стоит налегать в знойные часы на кофейные или энергетические напитки, ведь сердечная мышца и так работает с напряжением – незачем лишний раз поднимать давление.

Рекомендуем летом

Пить натуральные соки, квас, минеральную воду, а также зеленый чай или горячий чай с медом.

Воду в чистом виде отлично могут заменить водосодержащие овощи сочные фрукты. При этом Вы получите дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ.

Сделайте правильный выбор