



ЗДОРОВЬЕ

ГОЛНИЦЕ

и здоровье ребёнка

Как уверечь малыша

ОТ солнечной активности



- Применять солнечные ванны постепенно – с 2 до 15 минут
- Загорать под тентом или в тени зонтов, деревьев
- Употреблять достаточное количество жидкости: отвары из сухофруктов, компоты, негазированная вода, зелёный чай
- Наносить солнцезащитные средства через каждые 3 часа
- Надевать головной убор и солнцезащитные очки



**ПУСТЬ ОТДЫХ
И ЗАГАР БУДУТ
ПРИЯТНЫМИ
И БЕЗОПАСНЫМИ!**