

СОЛНЦЕ



Чрезмерное пребывание на солнце может привести к солнечному удару и солнечному ожогу.



Если ты почувствовал недомогание в первую очередь нужно срочно спрятаться от солнца и начать пить много воды, это необходимо для борьбы с обезвоживанием.



Чтобы избежать солнечного ожога, помни, что не стоит пребывать на солнце с 12 до 15 часов дня. Выходя на улицу в эти часы, лучше прикрывать обнаженные участки тела.



Не забывай пользоваться солнцезащитными средствами.

НАСЕКОМЫЕ



Чтобы избежать укусов насекомых, перед выходом на улицу, обрабатывай открытые участки кожи специальным средством.



Если укусил комар или муравей : достаточно промыть место укуса водой с мылом, приложить к нему холодный компресс или лед для снятия боли и зуда.



Если укусил клещ: нужно как можно скорее обратиться в травмпункт. Там насекомое удалят и проверят, не опасно ли оно, не является ли переносчиком инфекции.



Если укусила пчела: нужно позвать родителей и попросить приложить к месту укуса холодный компресс. Если в ранке осталось жало, следует быстро и аккуратно удалить его.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН



Если ты хочешь съесть ягоды или фрукты, которые растут на участке, сначала нужно спросить у родителей, съедобные ли эти плоды. Если родители сказали – да, нужно тщательно помыть фрукты или ягоды и только потом употреблять их в пищу.



ЧИСТЫЕ РУКИ



ПОМНИ! Перед каждым приемом пищи нужно обязательно мыть руки с мылом.