

## Информационный лист „Защита младенцев и детей раннего возраста в жару“



Очень важно, чтобы младенцы и маленькие дети были хорошо защищены в жару (особенно выше +30°C). Следующие советы и рекомендации должны вам помочь:

- ➔ По возможности, с младенцами и маленькими детьми **оставайтесь дома с 10:00 до 19:00 часов.**
- ➔ При **высокой влажности** собственный охлаждающий механизм организма и потоотделение перестает работать, особенно у младенцев и маленьких детей. Поэтому уделяйте особое внимание защите от перегрева во влажном климате.
- ➔ Необходимо, чтобы младенцы и маленькие дети **достаточно пили в жару.** Поэтому чаще кормите грудью младенцев, подкармливайте маленьких детей и чаще предлагайте воду для питья. Плохой аппетит – это нормально и не о чем беспокоиться.
- ➔ Носите **свободную одежду светлых тонов** из дышащих тканей, таких как хлопок.
- ➔ Используйте охлаждение с помощью кондиционера, **комнатных вентиляторов** (но избегайте сильных сквозняков), теплых ванн (два раза в день) или **компрессов/припарок.**
- ➔ Отложите **посещение игровой площадки и физические нагрузки** на более прохладное время утром или вечером.
- ➔ **НИКОГДА не оставляйте младенца или ребенка (или животное) в автомобиле одних** – даже на мгновение. Даже в сопровождении ребенка старшего возраста или взрослого, не оставляйте в жаркую погоду в стоящей машине дольше чем на нескольких минут. Если необходимо, выйдите и найдите подходящее место в тени.
- ➔ **Всегда закрывайте голову младенцев и маленьких детей,** когда они находятся на улице в жару/на солнце. **Защищайте части тела, не защищенные одеждой,** солнцезащитным кремом (солнцезащитный фактор 30+).
- ➔ Младенцы и маленькие дети должны **оставаться в тени** на открытом воздухе. Если тени нет, используйте зонты, чтобы прикрыть/защитить голову и тело.
- ➔ **Избегайте возникновения духоты** в закрытых колясках (используя зонтик или навес).  
ВНИМАНИЕ: Не вешайте ткани или одеяла, закрывающие всю коляску.



При изменении температуры тела ребенка или других аномалиях, таких как, например, **необычная усталость, сонливость,** если возникли сомнения, **позвоните по номеру 1450 или обратитесь к врачу.**

- ➔ Если во время жары дети **болеют** (простуда, особенно диарея) и **мало пьют,** позвоните и проконсультируйтесь или посетите врача.



### У ВАС ЕСТЬ ЕЩЕ ВОПРОСЫ НА ТЕМУ О ЗНОЙНОЙ ЖАРЕ?



**ТЕЛЕФОН ЗНОЙНОЙ ЖАРЫ – 0800 880 800** (подсказки и личные советы о том, как лучше всего защитить своего ребенка и себя от воздействия жары).



### ОНЛАЙН САЙТЫ

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>