

Інформаційний бюлетень «Захист немовлят та малюків під час спеки»

Що таке спекотний день?

Спекотний день — це дуже спекотний день із температурою від 30 °С.

Особливо ретельно захищайте немовлят та малюків у спекотні дні або за спекотної погоди. Ці поради та рекомендації допоможуть вам у цьому:

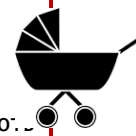


- У період найбільшої спеки, з **10:00 до 17:00**, перебувайте з немовлятами та малюками в прохолодних приміщеннях або (затінених) місцях — особливо уникайте **прямого сонячного світла та інтенсивної полуденної спеки**.
- При **високій вологості** повітря тіло не охолоджується так добре, незважаючи на потовиділення. У цьому випадку слід особливо подбати про захист немовлят та малюків, частіше даючи їм рідину та забезпечуючи перебування в затінку.
- У спекотні дні та під час потовиділення немовлята та малюки повинні **багато пити**. Тому годуйте їх частіше грудним молоком або давайте дитяче (початкове) харчування з пляшечки, а також пропонуйте (особливо немовлятам від 10 місяців) свіжу воду.
- Одягайте немовлят та малюків у **вільний, світлий одяг** з легких тканин, таких як бавовна.
- Охолоджуйте температуру в приміщенні, наприклад, за допомогою **кондиціонерів** або **вентиляторів**.
Теплі ванни (двічі на день) або **компреси** чи **обгортання** додатково охолоджують.
- Використовуйте **прохолодніші години дня**, такі як ранок або вечір, **для відвідування ігрових майданчиків та фізичних активностей**.
- **НІКОЛИ** не залишайте немовля або дитину (або тварину) **наодинці в автомобілі** — навіть на мить. Навіть у супроводі виходьте з автомобіля не пізніше ніж через кілька хвилин і шукайте затінене місце для відпочинку.
- У спеку та під час сонячної погоди завжди накривайте **голову немовлят і малюків** на відкритому повітрі легким головним убором. **Частини тіла, не захищені одягом**, слід захищати сонцезахисним кремом (фактор захисту 30+).
- На відкритому повітрі немовлята та малюки повинні **перебувати в тіні**. Якщо тіні немає, використовуйте парасольки для прикриття/захисту голови та тіла.
- У закритих **дитячих колясках запобігайте накопиченню тепла**, використовуючи **для цього парасольку** або сонцезахисний тент. **УВАГА:** не вішайте хустки чи ковдри, які повністю закривають коляску.



Якщо температура тіла дитини змінюється, вона незвично сонна або виснажена: у разі сумнівів зателефонуйте за номером 1450 або до лікаря.

- Якщо дитина **захворіла** в період спеки (застуда, діарея тощо) і **мало п'є**, негайно зверніться до лікаря.



Маєте **інші запитання щодо спеки?**



ГАРЯЧА ЛІНІЯ – 0800 880 800

Поради та індивідуальні рекомендації щодо того, як найкраще захистити свою дитину або малюка, а також себе від впливу спеки.



ОНЛАЙН: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>