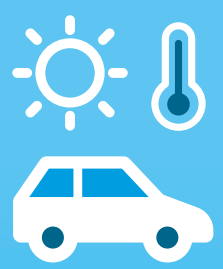
HASZNOS TANÁCSOK

KÁNIKULA IDEJÉRE

A HŐGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE ÉRDEKÉBEN FIATAL ANYUKÁK ÉS KISGYERMEKEK SZÁMÁRA

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk!
Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!



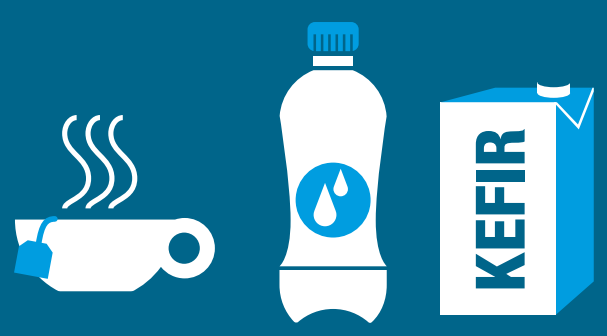
Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk meg tiszta vízzel, vagy pici sót tartalmazó citromos teával a szoptatás után.

Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Lehetőleg éjjel szellőztessen!

Széles karimájú kalappal, napszemüveggel védje magát és gyermekét!

MIT IGYON



Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefír, joghurt, levesek

MIT NE IGYON

Kávé, alkohol tartalmú italok, magas koffein- és cukortartalmú üdítőitalok

ÁNTSZ
ÁLLAMI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS TISZTIORVOSI SZOLGÁLAT
www.antsz.hu