

HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

A HŐGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE
ÉRDEKÉBEN FIATAL ANYUKÁK ÉS
KISGYERMEKEK SZÁMÁRA



Csecsemőket, kisgyermeket
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,
kefir, joghurt, levesek

MIT NE IGYON



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