



7 טיפים לקיץ בריא ובטוח מבלים, מכייפים וגם מתנהגים נכון ובטוח

משטרה 100 | מד"א 101 | מכבי אש 102 | מוקד עירוני 106

מרפאת המתבגרים 24/7 09-9555501

בטיחות בבית

סכנות רבות עלולות לקרות בבית וחשוב שיהיה בבית מבוגר אחראי, לפחות בן 14, שישמור על הילדים הקטנים. יש להדריך אותו בצורה יסודית כדי למנוע אי הבנות ולצייד אותו במספרי טלפון לשעת חירום.

חכמים בשמש

שעות מומלצות לחשיפה לשמש: עד 10:00 בבוקר ואחרי 16:00, ההגנה על הגוף והפנים במריחת קרם עם מקדם הגנה, לבוש מתאים, כובע, שהייה במקום מוצל ולהרבות בשתיית מים.

ביום ובבריכה

אין להסיר עיניים מהילדים בכל עת! יש להשגיח על הילד בכל עת באזור בו נמצא מקור מים. בלי עיתון, בלי SMSים, שיחות טלפון ארוכות או מחשב.

ברכב

לעולם אין להשאיר ילד ברכב סגור, גם לא לדקה, גם לא עם חלון קצת פתוח. הטמפ' בתוך הרכב עלולה להגיע לכ-70 מעלות וזוהי סכנת חיים ממשית.

בטיחות ברשת

הורים - היו ערניים לכל מה שילדיכם רואים באינטרנט. שוחחו עימם על כך ולמדו אותם להיות ביקורתיים כלפי מה שרואים. ילדים - זכרו, כמו שלא משתפים פעולה עם אדם זר ברחוב, כך צריך לנהוג גם באינטרנט.

שתייה ונהיגה

חשוב לשוחח עם הילדים על הסכנות הטמונות בשתייה ולהיות קשובים לשינויים בהתנהגותם. הנחו את ילכם שבמקרה ששותים ומבלים, יש לבחור נהג תורן. כדאי לדבר על הסכנות שעלולות להתרחש ויחד למצוא להן פתרונות.

אכילה ופעילות גופנית

גם בחופש, חשוב לשמור על הרגלי אכילה נכונה. הרבו בשתיית מים, אכילת פירות וירקות, דגנים מלאים והימנעו ממוזנות מתועשים המכילים כמות גבוהה של סוכר, שומן רווי ומעט ערכים תזונתיים. שימרו על כושר - הרבו בפעילות בחוץ, משחקי כדור, טיולים משפחתיים ועוד.

מחלקת הבריאות העירונית 09-9705206

הרצליה מקדמים קיץ בטוח ובריא

