



Летний отдых - это новые и удивительные впечатления для любого ребенка.

В преддверии летних каникул у многих родителей на повестке дня стоит вопрос: как выбрать оздоровительное учреждение для отдыха ребенка в период летних школьных каникул?

Лагеря оказывают ребенку комплекс услуг (размещение, проживание, питание, организация досуга, занятия физкультурой и спортом и т.п.), включенных в стоимость путевки. Каждый лагерь имеет собственную специфику, которую нужно учитывать родителям при его выборе.

Выбирая лагерь для ребенка, необходимо обратить внимание, насколько соблюдаются основные санитарно-эпидемиологические требования в данном оздоровительном учреждении, в зависимости от назначения (дневной, палаточный, загородный).

При выборе лагеря для своего ребенка родителям необходимо получить максимальное количество информации о нем и предоставляемых услугах.

Оздоровительное учреждение должно быть внесено в реестр оздоровительных организаций, размещенный на официальном сайте Департамента социальной защиты населения Ивановской области.

В соответствии с санитарным законодательством деятельность учреждений по отдыху детей и их оздоровления должна осуществляться только при наличии положительного санитарно-эпидемиологического заключения Управления Роспотребнадзора по Ивановской области о соответствии учреждений по отдыху детей и их оздоровления обязательным требованиям.

Лето традиционно становится сезоном путешествий и активного отдыха с детьми.

Роспотребнадзор напоминает, что внимательное отношение к детям залог безопасного и здорового отдыха.

Информация о том, как сохранить здоровье детей, поможет избежать отравлений, травм и несчастных случаев.

#### **Общие рекомендации:**

Внимательно следите за ребёнком. Не позволяйте ему самостоятельно, без присмотра ответственного взрослого уходить в лес, к водоемам.

Не оставляйте детей под присмотром других детей.

Не оставляйте детей одних в машине.

#### **Водоёмы**

Во время купания дети должны всегда оставаться под присмотром взрослых.

Следите за ребенком в воде и на берегу.

#### **Как избежать перегрева**

Длительное воздействие прямых солнечных лучей опасно для детского организма ожогами кожи, тепловым ударом.

Одежда ребенка должна быть легкой, светлой, свободной и не стесняющей движений.

Закрывайте открытые участки тела ребенка от прямых солнечных лучей.

Рекомендуется использовать головной убор (панамы, кепка, шляпа).

Пить воду необходимо больше, чем обычно.

Не находись на солнце с 12-16 часов дня, используйте это время для отдыха в помещении или находись в тени.

Откажитесь от длительных прогулок на открытом воздухе с детьми в жаркую погоду.

Используйте солнцезащитные средства, соответствующие типу кожи, возрасту и ультрафиолетовому индексу.

После каждого купания, а также каждые 2 часа рекомендуется наносить солнцезащитное средство повторно.

#### **Признаки перегрева:**

- Тошнота, рвота
- Головокружение, слабость
- Учащение сердцебиения
- Покраснение кожных покровов

При появлении симптомов перегрева, необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

***Как предотвратить заражение инфекциями, передающимися с продуктами питания, водой***

- Объясните ребенку заранее, что воду из водоема ни в коем случае нельзя пить и глотать. Заглатывание загрязнённой пресной или морской воды, воды из недостаточно очищенных бассейнов, опасно отравлением, симптомами которого могут быть не только диарея, рвота, но и инфекция ушей, глаз, кожи или органов дыхания.
- Используйте для питья безопасные напитки – в производственной упаковке, кипяченую воду, чай.
- Фрукты и овощи приобретайте в магазинах, избегайте покупки с рук, перед употреблением хорошо вымойте фрукты и овощи.
- Рыбу, моллюсков, мясо употребляйте только в термически обработанном виде.
- Следите за чистотой рук ребёнка.

***Как защитить ребенка от укусов насекомых***

Позаботьтесь о том, чтобы вы и ваш ребёнок были защищены от укусов насекомых. Наиболее распространены укусы жалящих насекомых (пчелы, осы, слепни), комаров, а также клещей. Использование средств от насекомых, ношение закрытой одежды, принятие мер по борьбе с комарами в помещении (москитные сетки) – эффективный способ защиты от укусов.

Перед использованием репеллента убедитесь, что средство предназначено именно для детей.

Для предотвращения укусов комаров используйте репелленты, наносить которые необходимо согласно инструкции, указанной на этикетке. Обратите внимание, что некоторые репелленты предназначены для нанесения на кожные покровы, другие разрешено наносить только на одежду.

Защита от клещей заключается в правильно подобранной одежде светлого цвета, которая должна максимально закрывать тело (брюки, носки, кофта с длинными рукавами и плотными манжетами, головной убор), минимальные контакты с травой, полевыми букетами, регулярный осмотр себя и ребёнка на наличие клещей.

**Берегите детей и будьте здоровы!**