

## **Рекомендации Роспотребнадзора: как собрать ребенка в летний детский лагерь?**

Пребывание детей в летнем оздоровительном лагере - хороший вариант для отдыха и оздоровления. Главное, чтобы отдых ребенка был безопасным.

Ребенок, отправляющийся в лагерь, должен быть здоров. Перед отправлением детей на отдых родителям нужно собрать необходимые документы: справку о состоянии здоровья ребенка и наличии хронических заболеваний, данные о наличии профилактических прививок, копию медицинского полиса, справку об отсутствии контакта с инфекционными больными не ранее чем за 3 дня до выезда.

Родителям необходимо собрать ребенку одежду и обувь, в том числе и теплые вещи, на случай изменения погодных условий, спортивную обувь и обувь для посещения душевой, головные уборы, нижнее белье в необходимом количестве. Лучше подписать все вещи, у соседа могут быть такая же футболка или шорты.

Ребенку также понадобятся шампунь, зубная паста, и щетка, расческа, средства гигиены, мочалка, мыло в мыльнице.

Отправляя ребенка в лагерь, важно помнить о двух вещах. Во-первых, о том, что в лагере дети получают сбалансированное питание, разработанное по нормам СанПиН. Во-вторых, что там вряд ли есть холодильники для хранения домашней еды. Поэтому стоит ограничиться небольшим набором из списка разрешенных продуктов. Вот что можно взять с собой: бутилированную воду без газа, соки и нектары в маленьких упаковках, хлебобулочные изделия, пряник, вафли, печенье без крема, сезонные фрукты в небольшом количестве, сухофрукты и орехи, зефир, конфеты, батончики, ирис. Все пищевые продукты и напитки должны быть в заводской упаковке с неистекшим сроком годности. Не рекомендуется давать детям в лагерь сладости и скоропортящиеся продукты (молоко и кисломолочные продукты, мясные и рыбные полуфабрикаты, пирожные с кремом и др.), еду домашнего приготовления.

Не стоит брать с собой таблетки от головной боли или боли в животе и другие лекарственные препараты, в лагере всегда есть медсестра и аптечка на случай, если нужно будет оказать первую помощь. Если вашему ребёнку необходимо постоянно принимать какие-то препараты, предупредите заранее — в медпункте за этим проследят.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Сальском, Целинском, Песчанокопском, Егорлыкском, Орловском, Пролетарском(с) районах рекомендует родителям ознакомиться с мерами профилактики инфекционных заболеваний и довести их до ребенка:

- мыть руки с мылом после посещения туалета и перед едой, обрабатывать антисептиком;

- не хранить скоропортящиеся продукты при комнатной температуре;
- в случае появления рвоты, жидкого стула, температуры, сыпи на коже лица или и тела, болей в горле немедленно обратиться в медпункт;
- избегать контактов с дикими и бродячими животными, птицами, грызунами, пресмыкающимися (не брать в руки, не гладить, не кормить);
- не пить воду из неизвестных водных источников;
- купаться только в разрешенных местах;
- посещать лес в светлой одежде, которая закрывает все открытые участки тела и позволяет быстро обнаружить и удалить ползущего клеща;
- проводить систематический осмотр одежды и кожных покровов на наличие присасывания клещей. В случае обнаружения клеща немедленно обратиться в медпункт. Не пытаться удалить клеща самостоятельно.

Соблюдение этих простых мер сохранит и укрепит здоровье детей и оставит только приятные впечатления от летних каникул!

Главный специалист-эксперт  
Синельникова Н.А.