



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Лето традиционно становится сезоном путешествий и активного отдыха с детьми. Роспотребнадзор напоминает, что ваше внимательное отношение к детям залог безопасного и здорового отдыха. Информация о том, как сохранить здоровье детей во время отдыха, поможет избежать отравлений, травм и несчастных случаев.



▶ ВОДОЁМЫ

При выборе места для отдыха и купания, обязательно уточните на сайте Управления Роспотребнадзора, пригоден ли водоем для водных процедур.

- Во время купания дети должны всегда оставаться под присмотром взрослых.
- Следите за ребенком в воде и на берегу.

▶ КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРЕВА

- Одежда ребенка должна быть легкой, светлой, свободной.
- Закрывайте открытые участки тела ребенка от прямых солнечных лучей.
- Рекомендуется использовать головной убор (панама, кепка, шляпа).
- Пить воду необходимо больше, чем обычно.
- Не находите на солнце с 12-16 часов дня.
- Откажитесь от длительных прогулок на открытом воздухе с детьми в жаркую погоду
- Используйте солнцезащитные средства. После каждого купания, а также каждые 2 часа рекомендуется наносить солнцезащитное средство повторно.

▶ ПРИЗНАКИ ПЕРЕГРЕВА:

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

▶ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ИНФЕКЦИЯМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ, ВОДОЙ

- Объясните ребенку заранее, что воду из водоема ни в коем случае нельзя пить и глотать.
- Объясните детям заранее, что пить воду из крана опасно.
- Используйте для питья безопасные напитки – в производственной упаковке, кипяченую воду, чай.
- Не давайте детям ледяную воду и воду со льдом, если неизвестно, какая вода была использована для его приготовления.
- Фрукты и овощи приобретайте в магазинах, избегайте покупки с рук. Перед употреблением хорошо вымойте.
- Рыбу, моллюсков, мясо употребляйте только в термически обработанном виде.



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.

- Употребляйте готовую пищу сразу, не приносите её в номер.
- Следите за чистотой рук ребёнка.

▶ КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

- 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. 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

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru