



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Летние оздоровительные лагеря дают возможность детям и подросткам провести время на свежем воздухе, быть физически активными, а также участвовать в образовательных и развлекательных мероприятиях.

Сделать отдых безопасным – общая задача администрации лагеря, родителей и самих детей.

Основные правила безопасного поведения, способствующего укреплению и сохранению здоровья во время летнего отдыха, представлены в виде наглядных памяток, которые будут полезны взрослым и детям.

**Пусть лето в лагере будет
веселым и безопасным!**



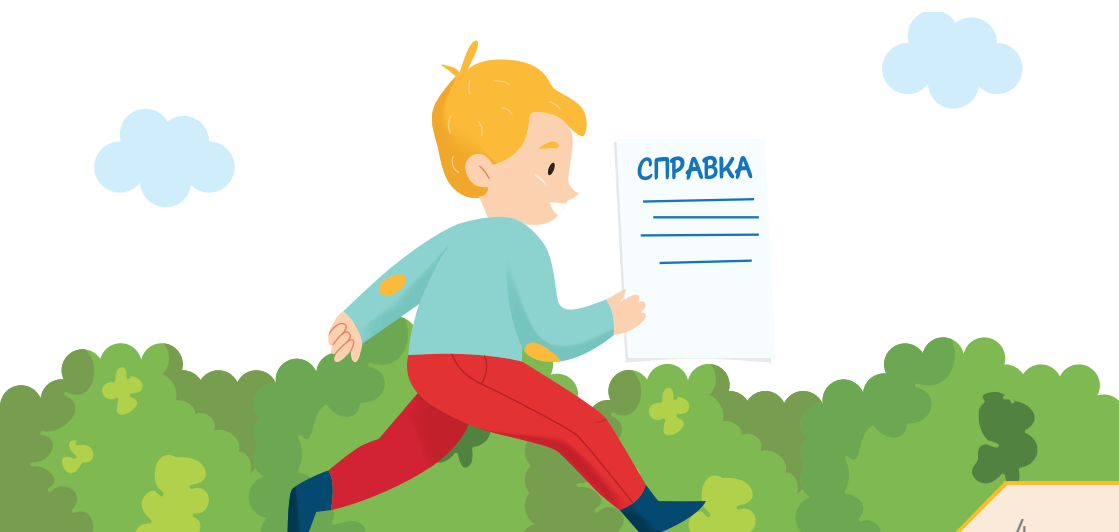
СОДЕРЖАНИЕ

Вниманию родителей	4
Что нужно взять с собой в лагерь	5
Полезные советы	6
<hr/>	
Гигиена рук	7
Когда нужно мыть руки	8
Как надеть медицинскую маску	9
Снимай маску правильно	10
Если заболеешь	11
<hr/>	
Чем опасны клещи	12
Как защититься от укуса клеща	13
Что делать, если обнаружен клещ	14
<hr/>	
Комары	15
Как защититься от укусов комаров	16
<hr/>	
Вши	17
Как защититься от вшей	18
<hr/>	
Кишечные инфекции	19
Как не заразиться кишечной инфекцией	20
<hr/>	
Бешенство	21
Если укусила собака или другое животное	22
<hr/>	
ПЕРЕГРЕВ ОПАСЕН	23
<hr/>	
Приложения	24
Приложение 1. Как снять клеща	25
Приложение 2. Как удалить вшей и гнид	26
Приложение 3. О вакцинации	27

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ

Заранее подготовьте информацию о состоянии здоровья ребенка, проведенных прививках и перенесенных им заболеваниях, а также справку об отсутствии контактов с инфекционными больными. Обязательно предупредите сотрудников лагеря обо всех текущих проблемах в состоянии здоровья ребенка, будь то аллергия, недавно перенесенная операция или травма.

ВАЖНО: не только достижение определенного возраста говорит о готовности ребенка к поездке в летний оздоровительный лагерь, но и его эмоциональная готовность и личное желание.



ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ



ДОКУМЕНТЫ

С собой ребенок должен обязательно иметь документы, удостоверяющие личность, необходимые медицинские справки и полис ОМС или его копию, а также документы, которые требуются при поездке в данный летний лагерь.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Собирая ребенку средства личной гигиены, напомним, что это предметы индивидуального пользования. Мочалка, полотенце, зубная щетка, расческа у каждого свои!



ОДЕЖДА

Упаковывая одежду, руководствуйтесь принципом «минимум пара». Даже теплых кофт надо две – вдруг потеряется, промокнет, сломается молния.



Обувь

Понадобится: закрытая и открытая обувь, домашние тапочки или резиновые шлепанцы. Обувь должна быть удобной и подходить по размеру.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ✓ При сборах не забудьте показать ребенку, что где лежит.
- ✓ По возможности подпишите вещи ребенка.
- ✓ Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребенка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей.
- ✓ Вложите в чемодан список с описанием всех вещей.
- ✓ Не давайте ребенку с собой дорогостоящую технику.
- ✓ Не кладите ребенку в рюкзак скоропортящиеся продукты.
- ✓ Объясните ребенку, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомните о правилах совместного проживания.



ГИГИЕНА РУК

ЧИСТОТА РУК – НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ!
МОЙ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Намочи руки.



Возьми мыло.



Намыливай руки не менее 20 секунд, уделяй внимание труднодоступным местам (между пальцами и под ногтями).



Смой мыло водой.



Высуши руки.



Закрой кран, используя салфетку. Так микробы не попадут снова на кожу.

Если рядом нет мыла и воды –
используй антисептические
салфетки или гель.



КОГДА НУЖНО МЫТЬ РУКИ

- ✓ После возвращения с улицы.
- ✓ Перед едой, после еды (в столовой есть дозаторы с антисептическим средством).
- ✓ После туалета.
- ✓ После использования предметов или касания поверхностей, к которым могли прикоснуться другие люди.
- ✓ После чихания, кашля, сморкания.



КАК НАДЕТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Медицинская маска защищает здорового человека от заражения, больному человеку не дает заразить окружающих.

Надевай маску правильно!



Вымой или протри руки дезинфицирующим средством, прежде чем прикасаться к маске.



Убедись, что маска целая, на ней нет явных повреждений.



Возьми маску за петли, надень ее.



Зажми жесткую вставку по форме своего носа.



Расправь складки маски.



Правильно надетая маска полностью закрывает рот, нос и подбородок.

СНИМАЙ МАСКУ ПРАВИЛЬНО



Прежде чем прикасаться к маске, вымой руки с мылом или обработай дезинфицирующим средством для рук.



Не прикасайся к наружной части маски – она загрязнена.



Сними маску за петли.



Выбрось ее в мусор.



После чего вымой руки с мылом или обработай дезинфицирующим средством для рук.



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЕШЬ

- ✓ Останови распространение микробов – не заражай других!
- ✓ Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь. Используй для этого одноразовую салфетку или свой рукав.
- ✓ Чаще мой руки, не обнимайся, не здоровайся за руку, не прикасайся к другим людям.
- ✓ Не передавай свои вещи другим и не пользуйся чужими вещами.
- ✓ Надень одноразовую маску и предложи надеть маски тем, кто находится рядом.
- ✓ Помни: одноразовую маску можно использовать только один раз, после чего ее нужно выбросить и вымыть руки.



ЧЕМ ОПАСНЫ КЛЕЩИ

Они переносят многие болезни, опасные для здоровья и жизни.

! Клеточной энцефалит – самая опасная инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

! Боррелиоз (болезнь Лайма) – самая частая инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

Избежать заражения можно!

✓ Главное – правильно защищаться от нападения клещей.

✓ Вряд ли ты встретишь клеща в траве на территории лагеря, но если вы отправитесь в лес или в поход, нужно быть внимательным к себе и друзьям, суметь разглядеть клеща и сообщить об этом водителю.

! **Клещей можно встретить везде:**

в городе, в лесу, в парках с густой растительностью и на даче.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЦА



- ✓ Не ходи там, где могут быть клещи. Держись подальше от мест с высокой травой. Ходи по центру тропы или дорожки.
- ✓ Постоянно осматривай себя на наличие насекомых, попроси помощи у товарища. Помогите ему тоже. Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи.
- ✓ Правильно оденься: светлая рубашка с длинными рукавами, заправленная в длинные брюки, и носки.
- ✓ Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой. На ней ты легко разглядишь насекомых.
- ✓ Заправь брюки в носки, чтобы клещ не пробрался к открытому участку тела. Надень головной убор.
- ✓ Используй специальные средства борьбы с насекомыми под контролем взрослых.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН КЛЕЩ

- ! Медлить нельзя.
- ! Сразу сообщите об этом водителю и врачу. Клеща необходимо быстро снять.
- ! Самостоятельно отрывать или дергать клеща нельзя. Так можно отделить его тело, а голова останется под кожей.
- ! Водитель или врач аккуратно снимут клеща и обработают место укуса.



КОМАРЫ

- ! Помимо надоедливости, укусов, зуда, аллергии, комары могут быть переносчиками опасных заболеваний.
- ! Например: малярия, желтая лихорадка, лихорадка Зика и другие инфекции, опасные для жизни и здоровья человека.
- ! Эти заболевания очень распространены в тропических странах, но могут быть завезены в нашу страну.

