

## **О рекомендациях, как сохранить здоровье детей во время отдыха**

Лето традиционно становится сезоном путешествий и активного отдыха с детьми.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе напоминает, что внимательное отношение к детям залог безопасного и здорового отдыха.

### **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 и новая коронавирусная инфекция**

Во многих регионах России сохраняется тёплая погода и отдых у воды остается актуальным.

Открытые водоёмы не считаются источником передачи новой коронавирусной инфекции. COVID-19, передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём и подтверждений того, что болезнь может распространяться через воду, нет.

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

### **Важно!**

- Во время купания дети младшего возраста должны всегда оставаться под присмотром взрослых.
- Следите за ребенком в воде и на берегу.
- Не оставляйте детей без присмотра в воде на кругах, на надувных матрасах.
- Следите, чтобы ребёнок не отплывал далеко от вас.

### **Как избежать перегрева**

Длительное воздействие прямых солнечных лучей опасно ожогами кожи, и возникновением злокачественных заболеваний кожи (меланомы). Тепловой удар представляет серьёзную опасность для детского организма.

- Одежда ребенка должна быть лёгкой, светлой, свободной и не стесняющей движений.
- Закрывайте открытые участки тела ребенка от прямых солнечных лучей.
- Рекомендуется использовать головной убор (панама, кепка, шляпа).
- Пить воду необходимо больше, чем обычно.
- Не находитесь на солнце с 12-16 часов дня, используйте это время для отдыха в помещении или находитесь 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, а также 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.
- Объясните детям заранее, что пить воду из крана опасно.
- Используйте для питья безопасные напитки – в производственной упаковке, кипяченую воду, чай.
- Прежде чем предложить горячий чай ребёнку, остудите его, чтобы избежать ожогов.
- Не давайте детям ледяную воду и воду со льдом, так как неизвестно, какая вода была использована для его приготовления.
- 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.
- Употребляйте готовую пищу сразу, не приносите её в номер. Вне холодильника микроорганизмы размножаются стремительно.
- 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!**