

Территориальный отдел Управления

Роспотребнадзора по

Ленинградской области

в Бокситогорском районе

# БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

(памятки 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 весёлым и безопасным!

# СОДЕРЖАНИЕ

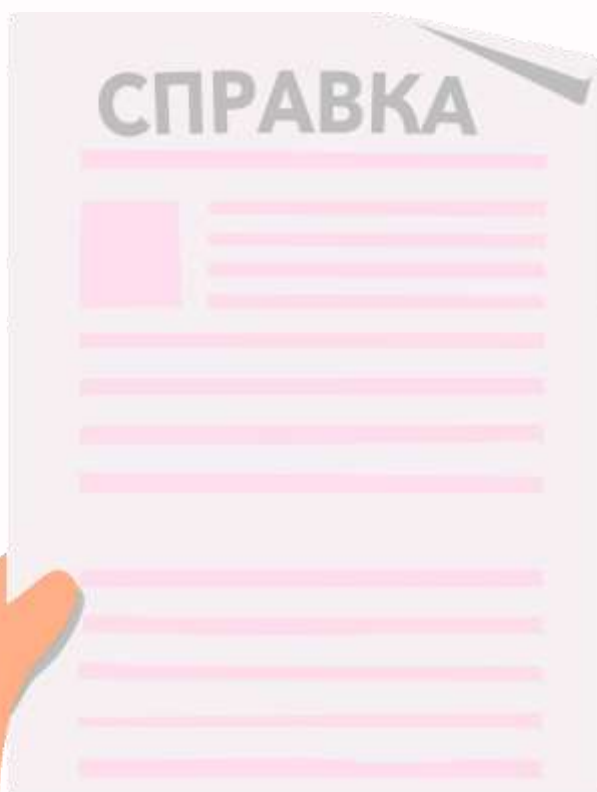
<i>Вниманию родителей</i>	4
<i>Что нужно взять с собой в лагерь</i>	5
<i>Полезные советы</i>	6
<i>Гигиена рук</i>	7
<i>Когда нужно мыть руки?</i>	8
<i>Как надеть медицинскую маску</i>	9
<i>Снимай маску правильно!</i>	10
<i>Если заболел</i>	11
<i>Чем опасны клещи</i>	12
<i>Как защититься от укуса клеща?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

# ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!

Заранее подготовьте информацию о состоянии здоровья ребёнка, проведённых прививках и перенесённых им заболеваниях, а также справку об отсутствии контактов с инфекционными больными, в том числе по COVID-19.

Обязательно предупредите сотру дни ков лагеря о всех текущих проблемах в состоянии здоровья ребёнка, будь то аллергия, недавно перенесённая операция или травма.

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



# ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ

## ДОКУМЕНТЫ

С собой ребёнок 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 ребёнку средства личной гигиены, напомним, что это предметы индивидуального пользования. мочалка, полотенце, зубная щётка, расчёска - у каждого свои!

## ОДЕЖДА

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

## ОБУВЬ

Понадобится: закрытая и открытая обувь, домашние тапочки или резиновые шлёпанцы.

Обувь должна быть удобной и подходить по размеру.

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При сборах не забудьте показать ребёнку, что где лежит

По возможности подпишите вещи ребёнка

Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребёнка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей

Вложите в чемодан список с описанием всех вещей

Не давайте ребёнку с собой дорогостоящую технику

Не кладите ребёнку в рюкзак скоропортящиеся продукты

Объясните ребёнку, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомните ему о правилах совместного проживания



# ГИГИЕНА РУК

Чистота рук - надёжная защита от инфекций! Мой руки правильно!

1. Намочи руки



2. Возьми мыло



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



4. Смой мыло водой



5. Высуши



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



# 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 даёт заразить окружающих.

Надевай маску правильно!

Вымой руки с мылом или протри дезинфицирующим средством для рук, прежде чем прикасаться к маске.

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

У верхнего края маски есть жёсткая вставка.

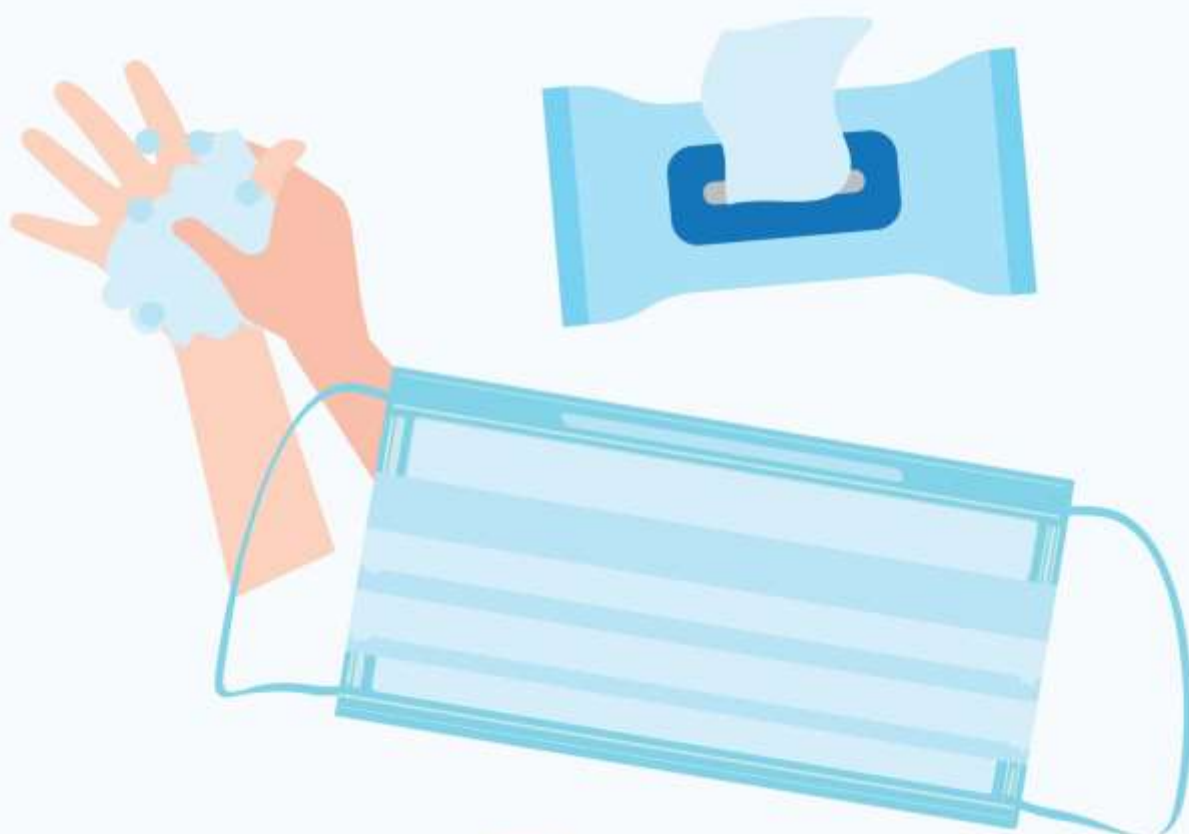
Яркая сторона маски обычно обращена наружу, а белая сторона должна касаться лица.

Возьми маску за петли, надень её.

Зажми жёсткую вставку по форме своего носа.

Расправь складки маски.

Правильно надетая маска полностью закрывает рот, нос и подбородок.



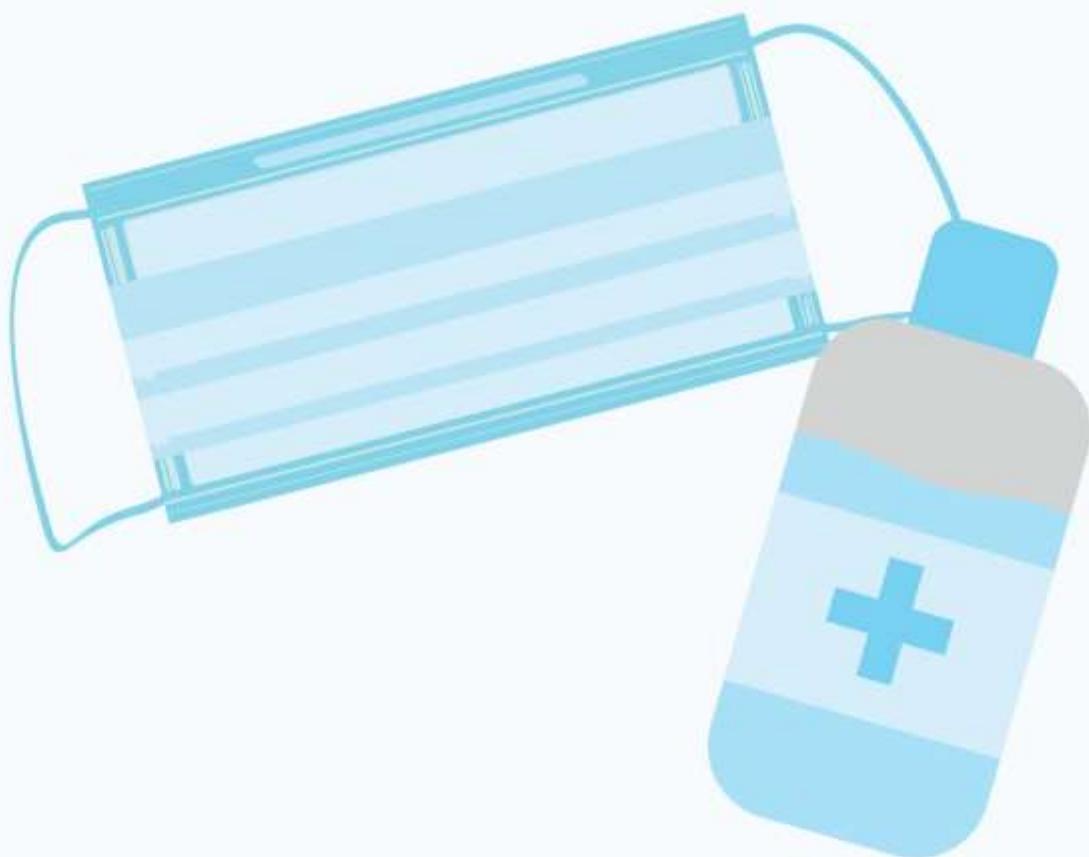
# СНИМАЙ МАСКУ ПРАВИЛЬНО!

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

Не прикасайся к наружной части маски, она загрязнена.

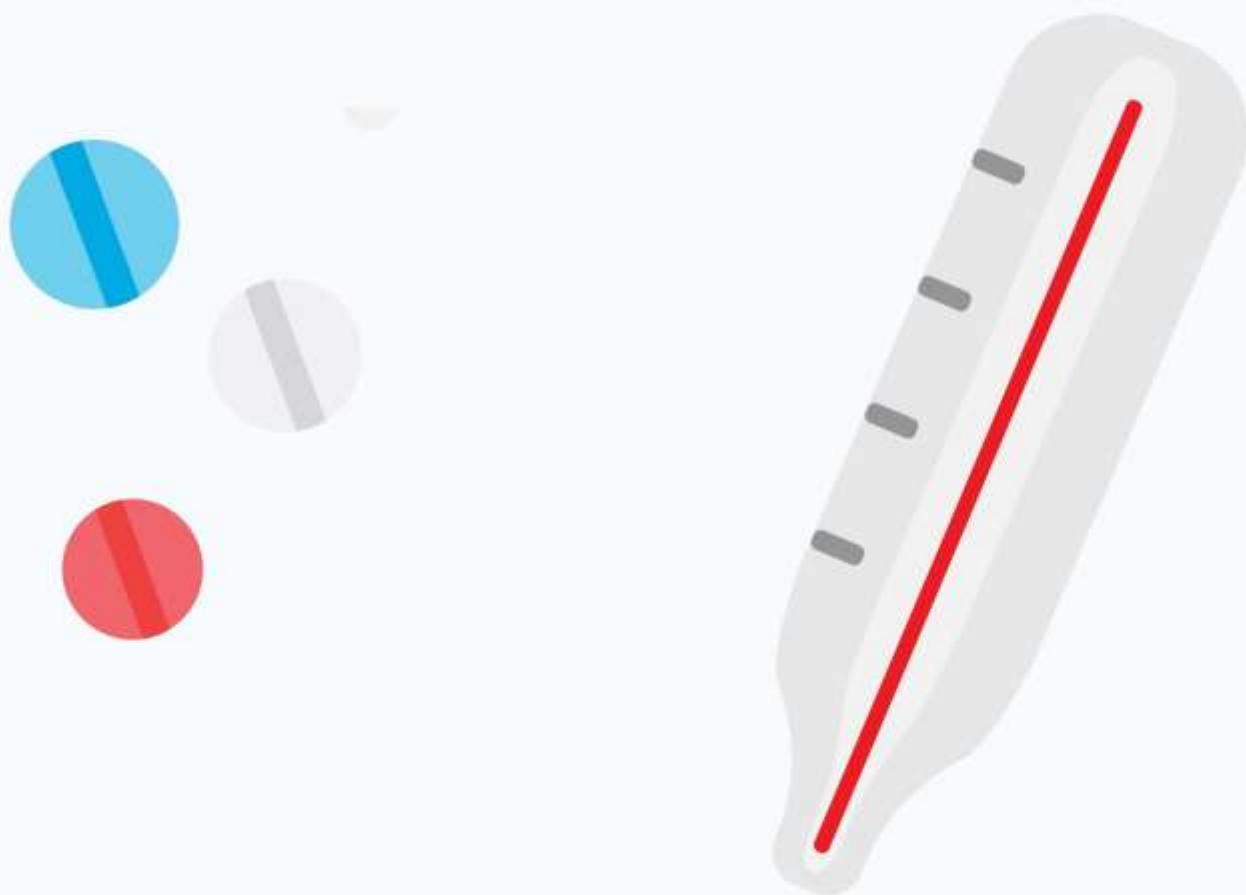
Сними маску за петли.

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.
- Надень одноразовую маску и предложи надеть маски тем, кто находится рядом.
- Помни: одноразовую маску можно использовать только один раз, после чего её нужно выбросить и вымыть руки.
- Чаще мой руки, не обнимайся, не здоровайся за руку, не прикасайся к другим людям.
- Не передавай свои вещи другим и не пользуйся чужими вещами.



# ЧЕМ ОПАСНЫ КЛЕЩИ



Они переносят многие болезни, опасные для здоровья и жизни.

Клещевой 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 КЛЕЩА?

Не ходи там, где могут быть клещи.

Держись подальше от мест с высокой травой.

Ходи по центру тропы или дорожки.

Правильно оденься:

Светлая рубашка с длинными рукавами, заправленная в брюки, длинные брюки и носки.

Заправь брюки в носки, чтобы клещ

не пробрался к открытому участку тела. Надень головной убор.

Постоянно осматривай себя на наличие насекомых, попроси помощи у товарища. Помоги ему тоже. Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи.

Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой.

На ней ты легко разглядишь насекомых.

Используй специальные средства борьбы с насекомыми под контролем взрослых.



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН КЛЕЩ?

Медлить нельзя.

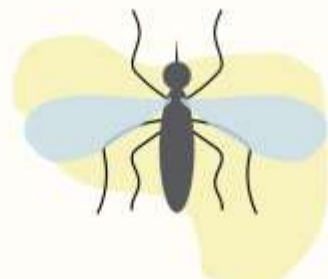
Сразу сообщи об этом водителю и врачу.  
Клеща необходимо быстро снять.

Самостоятельно отрывать или дёргать клеща нельзя,  
так можно отделить его тело, а голова останется под кожей.

Водитель или врач тебе аккуратно снимут клеща  
и обработают место укуса.



# КОМАРЫ



Помимо надоедливости, укусов, зуда, аллергии, комары могут быть переносчиками опасных заболеваний.

Например: малярия, жёлтая 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.



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСОВ КОМАРОВ?

Носи закрытую одежду.

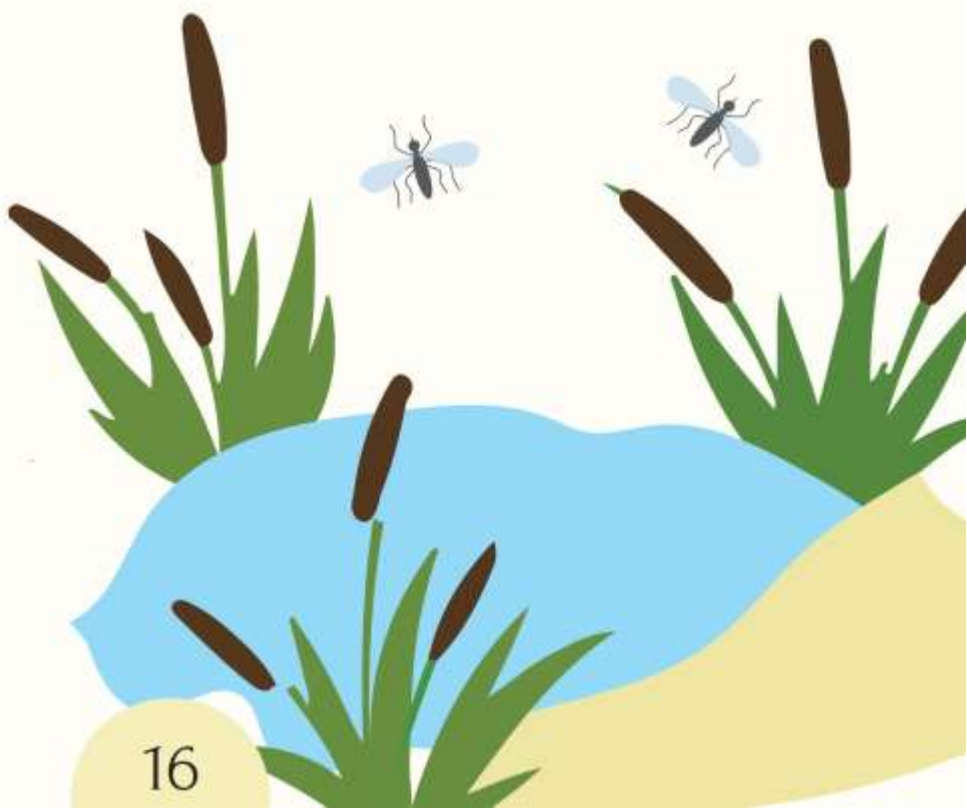
Используй разрешённые репелленты в соответствии с инструкцией и под контролем взрослых.

На окнах должны быть москитные сетки, они защищают от проникновения комаров в помещение.

Если сеток нет - не держи открытым окно с включенным светом. Комары летят на свет.



Особенно много комаров  
около воды.





# ВШИ



В лагере можно заразиться педикулёзом - заболеванием, также известным под названием «вшивость».

Вши - насекомые. Они не прыгают, не летают, но передаются легко:

При тесном контакте (голова к голове).

При совместном использовании расчёсок, заколок, резинок для волос, головных уборов, подушек, постельного белья.

Заразиться вшами может каждый, независимо от длины волос.

Даже если ты регулярно моешь голову, а рядом находится человек со вшами, риск заражения огромен.



## ЧЕМ ОПАСНЫ ВШИ?

Вошь ранит кожу человека при укусе и сосёт кровь, это сопровождается зудом, который приводит к расчёсам, в которые может попасть инфекция

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВШЕЙ?

Регулярно мой голову и тело.

Расчёсывай волосы каждый день, не допускай запутывания волос.

Не делись своей расчёской, головными уборами, одеждой, не одалживай их у друзей.

Следи за чистотой одежды, постели.



# КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Кишечными называются инфекции, причина которых - бактерии или вирусы, попадающие в желудочно-кишечный тракт и вызывающие неприятные симптомы (рвота, понос, слабость, высокая температура).

Такие инфекции передаются через грязные руки, загрязнённую микробами пищу, недостаточно готовые (сырые) продукты.



# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой.



Не храни в тумбочке, в сумке скоропортящиеся продукты (салаты, готовую пищу, нарезанные фрукты и овощи). Такие продукты хранят в холодильнике не более 2 часов. Узнай, какие продукты разрешено хранить в лагере.

Проверь срок годности продукта, указанный на упаковке.

Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его.

Купаясь в водоёме, не заглатывай воду.



Не пей воду из-под крана. Пей только бутилированную или кипяченую воду.



Эти правила помогут тебе защититься и от паразитов (глистов).  
Родители! Не передавайте детям готовую еду!



# БЕШЕНСТВО

Это смертельно опасная вирусная инфекция. Заразиться можно, если больное животное укусит, поцарапает или просто лизнёт.

Бешенство переносят еноты, лисицы, бродячие собаки, кошки, белки и даже сельскохозяйственные животные (козы, коровы).

Симптомы:

Сначала поднимается температура, болит голова, может быть слабость.

Потом появляется бессонница, тревога, галлюцинации, возбуждение, слюнотечение, затруднённое глотание, боязнь воды.

А через несколько дней человек может умереть.

Как выглядит животное, заражённое бешенством?

Обычно:

- животное агрессивно, спотыкается, падает,
- может перемещаться замедленно,
- из пасти течет слюна (белая пена).

Но! Заражённое животное может выглядеть абсолютно здоровым. Тебя должно насторожить, если дикое животное не боится человека.



# ЕСЛИ УКУСИЛА СОБАКА ИЛИ ДРУГОЕ ЖИВОТНОЕ

Немедленно сообщите вожатому.

Нужно скорее промыть рану с мылом. Мыть интенсивно 10 минут.  
Прижигать рану ничем не нужно.

Как можно быстрее обратитесь к врачу.

Избежать бешенства после укуса можно, если вовремя пройти курс экстренной вакцинопрофилактики.



# ПЕРЕГРЕВ ОПАСЕН!



Жаркая погода опасна перегревом и обезвоживанием.

Симптомы теплового удара: жар, судороги, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, потеря сознания.

В жару:

Пей воду.



Охлаждайся (находишься в тени, обливайся водой, умывайся).



Носи головной убор, защищающий от солнца.

Не находишься на открытом солнце с 12 до 16 часов.



Во время бега и других активных действий в жаркую погоду вероятность теплового удара выше.

При появлении симптомов теплового удара:

Немедленно перейди в прохладное место - в помещение или в тень, желательно с циркуляцией воздуха (от вентилятора или ветра)

Сними лишнюю одежду или ослабь тесную.

Протирай тело прохладной водой.

Пей маленькими глотками прохладную воду.

Сообщи об этом врачу.



ПРИЛОЖЕНИЯ



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## КАК СНЯТЬ КЛЕЩА?



Памятка родителям, сотрудникам лагеря  
(вожатым, медицинским работникам)

Внимание: снять клеща необходимо как можно быстрее  
после его присасывания!

Пока клещ находится в теле, риск инфицирования высок.

Нельзя:

- срывать клеща
- обрабатывать маслом или жирным кремом
- прижигать



Используйте пинцет

Зафиксируйте пинцет как можно ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.

Используйте нить



Завяжите нить между клещом и кожным покровом, ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.

Используйте специальное приспособление

Действуйте согласно инструкции по его применению.



Все манипуляции проводятся в перчатках.  
После снятия клеща надо обработать место укуса антисептиком.  
Клеща отправить на анализ на наличие возбудителей инфекционных заболеваний.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## КАК УДАЛИТЬ ВШЕЙ И ГНИД?

Памятка родителям, сотрудникам лагеря  
(вожатым, медицинским работникам)



1. Перед удалением вшей и гнид расчешите волосы, распутайте спутавшиеся пряди.
2. Разделите волосы на несколько средних прядей.
3. Убедитесь, что освещения достаточно.
4. Используйте частый гребень или специальное приспособление для удаления вшей и гнид.
5. Вычёсывайте вшей последовательно, внимательно осматривая маленькие пряди волос.
6. В процессе снятия вшей и гнид очищайте гребень.
7. Используйте специальные средства для борьбы со вшами. Важно внимательно следовать указаниям на их этикетке.
8. Не используйте бальзамы, масла для волос, они могут затруднить визуализацию вшей и гнид.
9. Расчёски, щётки, головные уборы и другие аксессуары для волос, которые использованы заражённым человеком, нужно тщательно вымыть в горячей воде.



Постельное и нательное белье после стирки необходимо прогладить горячим утюгом с двух сторон.

**ВАЖНО:** Если в детском коллективе обнаружен ребёнок, инфицированный педикулёзом,  
– регулярно

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## О ВАКЦИНАЦИИ



Памятка для родителей.

Дети, выезжающие на отдых в летние оздоровительные лагеря, должны предоставить сведения о прививках, включенных в Национальный календарь профилактических прививок:

- Туберкулёз
- Гепатит В
- Пневмококковая инфекция
- Коклюш
- Дифтерия
- Столбняк
- Полиомиелит
- Корь
- Краснуха
- Эпидемический паротит
- Грипп



Также, иногда могут понадобиться сведения о прививках, включённых в календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

- Ветряная оспа
- Клещевой вирусный энцефалит
- Гепатит А