

# Родителям на заметку. Рекомендации Роспотребнадзора по детскому отдыху



Приближается лето — время отдыха детей. Кто-то едет в отпуск, кто-то остается в городе. Основной задачей родителей в этот период становится обеспечение безопасности и сохранение здоровья своих ребят. Роспотребнадзор дает свои рекомендации по этим пунктам.

В числе общих рекомендации следует внимательно следить за ребенком. Он не должен самостоятельно, не предупредив, уходить в лес или к водоему. Дети также не должны оставаться под присмотром других детей. И, конечно же, нельзя забывать о том, что крайне опасно оставлять детей одних в машине.

Время, проведенное у водоема, — один из важных пунктов летнего отдыха. Но это должен быть безопасный водоем, разрешенный соответствующими органами для купания.

При этом дети не должны купаться в одиночку — за ними обязательно должен приглядывать взрослый. Следить за ребенком следует и на берегу. Считать, что матрасы, надувные и круги защитят ребенка в воде — это обманчивое мнение. Ребенок не должен отплывать на них слишком далеко.

Опасность перегрева актуальна, когда на улице ярко светит солнце, а столбики термометров неумолимо растут вверх.

Здесь стоит помнить сразу про несколько опасностей. Первое — риск развития рака кожи и, в частности, самой агрессивной его формы — меланомы. Поэтому обязательно надо приучить ребенка использовать солнцезащитный крем в необходимой возрастной маркировке.

Для профилактики перегрева ребёнка лучше одеть в легкую просторную одежду светлого цвета, открытые участки тела должны быть прикрыты от прямых солнечных

лучей. Также обязательно надо экипировать ребенка головным убором и давать больше пить.

На солнце детям не стоит находиться в послеполуденные часы. В жару не надо планировать каких-то активных путешествий с малышами по улице.

**Родителям стоит знать симптомы перегрева, в числе которых:**

- появление тошноты, а то и рвоты;
- головокружение;
- сердцебиение становится чаще;
- кожа краснеет.

В этом случае за врачебной помощью надо обращаться немедленно.

Инфекции — частые спутники лета. Чаще всего проблема кроется в немытых руках, недостаточно хорошо вымытых овощах и фруктах, использовании некачественной воды.

Ребенка следует предупредить, что пить воду из водоема во время купания нельзя. Ведь последствием такого могут стать диарея, рвота, поражения глаз, кожи и органов дыхания.

Детям стоит отказаться от использования ледяных напитков и добавления льда в ту же газировку. Во-первых, риск переохлаждения, во-вторых, неясно, какая именно вода использовалась для приготовления льда.

Покупать фрукты и овощи стоит только у сертифицированных продавцов, а не с рук. Перед едой же их следует хорошенько мыть. Обязательно надо следить и за чистотой рук ребенка.

Укусы насекомых — явление неприятное. И от них стоит защититься. Есть специальные репелленты (главное, чтобы они были по возрасту), в доме стоит установить москитные сетки.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬИЙ 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 (панаму, кепку, шляпу).
- 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 ребенка.

### ▶ 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](http://www.rospotrebnadzor.ru)