

Рекомендации по организации летнего отдыха

Впереди долгожданное тепло и каникулы, а значит, для родителей одной из важнейших задач является организация полноценного и безопасного отдыха для детей в летний период.

Чтобы отдых оставил только приятные впечатления, способствовал укреплению здоровья и придал сил перед новым учебным годом, подойти к его организации следует максимально ответственно. Хороший вариант для отдыха, оздоровления и укрепления здоровья детей без особенностей здоровья – пребывание в летнем оздоровительном лагере, для детей, имеющих медицинские показания – предпочтительно выбрать ЛОУ санаторного типа.

Перед приобретением путевки в летний оздоровительный лагерь рекомендуем обратиться на официальный сайт комитета по делам молодежи и туризму Брянской области, где размещен «Реестр организаций отдыха и оздоровления детей Брянской области», при выезде в другие субъекты – изучите информацию на официальных сайтах комитета по физической культуре и спорту, комитета образования и науки Брянской области, комитета социального обеспечения и других ведомств, которые организуют летний отдых за пределами области.

При подготовке ребенка к предстоящей поездке в загородный оздоровительный лагерь заранее позаботьтесь о наличии необходимых документов: путевки, копии медицинского полиса; медицинской справки о состоянии здоровья ребенка с медицинскими рекомендациями, прививочном анамнезе, отсутствии контактов с инфекционными больными (выдается не позднее 3 дней перед заездом в лагерь). В справке должна быть информация обо всех имеющихся у ребенка хронических заболеваниях, аллергических реакциях, ограничениях для спортивных занятий, а также отметка об осмотре на педикулез.

Для соблюдения личной гигиены ребенок должен иметь с собой необходимые средства гигиены: зубную пасту и щетку; мыло в мыльнице; шампунь в пластиковом флаконе, полотенца; влажные салфетки или носовые платки, мочалку, расческу.

Для правильной экипировки ребенку в лагере понадобятся: не менее 3-х комплектов нижнего белья и носков, пижама, комплект спортивной одежды, купальный костюм, головной убор для защиты от солнца. Позаботьтесь о наличии теплых вещей на случай похолодания (куртка, свитер, шерстяные носки).

Список всех вещей, которые ребенок берет с собой, целесообразно составить в двух экземплярах: один будет у ребенка, другой оставьте себе.

Если ребенку необходимы лекарственные препараты по назначению врача, следует об этом предупредить воспитателя и отдать их на хранение медицинскому работнику. В дорогу ребенку дайте бутилированную, несладкую, негазированную воду.

В каждую сумку, чемодан, карманы куртки положите записки с указанием фамилии и имени ребенка, домашнего адреса, имен и фамилий родителей и их телефонов.

Территориальный отдел Управление Роспотребнадзора по Брянской области в г. Клинцы, Клинцовском, Гордеевском и Красногорском районах Брянской области рекомендует родителям ознакомиться с мерами профилактики инфекционных заболеваний и довести их до ребенка:

- мыть руки с мылом после посещения туалета и перед едой;
- не хранить скоропортящиеся продукты при комнатной температуре;
- в случае появления рвоты, жидкого стула, температуры, сыпи на коже лица или тела, болей в горле немедленно обратиться в медпункт;
- избегать контактов с дикими и бродячими животными, птицами, грызунами, пресмыкающимися (не брать в руки, не гладить, не кормить);
- не пить воду из неизвестных водных источников;
- купаться только в разрешенных местах;
- посещать лес в светлой одежде, которая закрывает все открытые участки тела и позволяет быстро обнаружить и удалить ползущего клеща;
- проводить систематический осмотр одежды и кожных покровов на наличие присасывания клещей. В случае обнаружения клеща немедленно обратиться в медпункт. Не пытаться удалить клеща самостоятельно.

Соблюдение этих простых мер сохранит и укрепит здоровье детей и оставит только приятные впечатления от летних каникул!