

Лето — время путешествий, прогулок на природе, купания и активного отдыха. Чтобы каникулы оставили только приятные впечатления, родителям важно помнить о мерах безопасности и внимательно следить за детьми.

### **Не оставляйте детей без присмотра**

Во время отдыха ребенок должен постоянно находиться под контролем взрослых. Не разрешайте детям самостоятельно уходить к водоемам, в лес или другие незнакомые места. Не оставляйте малышей под присмотром старших детей и никогда не оставляйте ребенка одного в автомобиле.

### **Безопасность на воде**

Купание разрешается только в водоемах, качество воды которых соответствует санитарным требованиям. Перед поездкой уточните информацию о безопасности мест отдыха на официальном сайте Управления Роспотребнадзора.

Во время купания ребенок должен постоянно находиться под наблюдением взрослых как в воде, так и на берегу.

### **Как защитить ребенка от перегрева**

В жаркую погоду выбирайте для детей легкую свободную одежду светлых тонов и обязательно используйте головной убор. Ограничьте пребывание на солнце в самые жаркие часы — с 12:00 до 16:00.

Ребенок должен пить больше жидкости, чем обычно. Для защиты кожи используйте солнцезащитные средства и обновляйте их после купания и каждые два часа.

Признаками перегрева могут быть тошнота, рвота, слабость, головокружение, учащенное сердцебиение и покраснение кожи. При появлении таких симптомов необходимо немедленно переместить ребенка в прохладное место и обеспечить ему отдых и питье.

### **Профилактика кишечных инфекций**

Во время отдыха объясните детям, что нельзя пить воду из водоемов и неизвестных источников. Для питья используйте только бутилированную или кипяченую воду.

Не давайте детям лед и холодные напитки, если неизвестно качество использованной для их приготовления воды. Овощи и фрукты приобретайте в магазинах и тщательно мойте перед употреблением. Особое внимание уделяйте гигиене рук ребенка.

### **Защита от укусов насекомых**

Для защиты от комаров и других насекомых используйте репелленты, предназначенные для детей, строго соблюдая инструкцию по применению. Дополнительную защиту обеспечат закрытая одежда и москитные сетки.

Для профилактики укусов клещей рекомендуется надевать светлую одежду, максимально закрывающую тело, и регулярно осматривать ребенка во время прогулок на природе.

Внимательное отношение взрослых к вопросам безопасности поможет сохранить здоровье детей и сделать летний отдых комфортным и безопасным.

Берегите детей и будьте здоровы!



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬЙ 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 лёгкой, светлой, свободной.
- Закрывайте открытые участки тела ребенка от прямых солнечных лучей.
- Рекомендуется использовать головной убор (панама, кепка, шляпа).
- Пить воду необходимо больше, чем обычно.
- Не находитеcь 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.



• Упо  
номе  
• Сле

▶  
• Исп  
одеж  
(мос  
• Пер  
пред  
неко  
кожн  
одеж  
• Защ  
одеж  
закр

БЕР