

рекомендации врача: ограничения по занятиям физической культурой и спортом, закаливанию или какое должно быть питание и др.

Следует знать, что дети с острыми соматическими заболеваниями, кожными заразными и другими инфекционными заболеваниями, педикулезом не могут быть приняты в оздоровительный лагерь.

Дети получают в оздоровительном лагере полноценное разнообразное питание, соответствующее физиологическим потребностям с учетом возраста. Для организации питьевого режима используется питьевая вода промышленного производства (бутилированная) или кипяченая вода. Поэтому не стоит давать с собой (и возить) пищевые продукты, особенно скоропортящиеся. В крайнем случае, можно взять с собой печенье, конфеты, сок в мелкой фасовке в тетрапаках, 1-2 литра бутилированной воды (а не сладкого газированного напитка) в дорогу.

До отъезда ребенка в оздоровительный лагерь **следует провести с ним беседу о соблюдении правил безопасного поведения.**

Следует разъяснить ребенку, что в оздоровительном лагере категорически запрещено: курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков.

Детям запрещено самовольно покидать территорию лагеря.

При появлении признаков плохого самочувствия, укуса клеща, потертости ног или первых признаков отравления (тошнота или понос, боль в животе) – следует сразу же обращаться за медицинской помощью или сообщить о таковых вожатому.

Пребывание в оздоровительном лагере предполагает регулярные физические нагрузки, участие ребенка в различных спортивных соревнованиях. И если ребенок не будет принимать участие в мероприятиях отряда, он может оказаться в психологической изоляции, вне коллектива, что несомненно скажется на его психоэмоциональном состоянии.

При посещении экскурсий не стоит покупать сомнительного качества пищевые продукты, к примеру пирожки с мясом или творогом на улице в жару, сладкие газированные напитки.

Заведующий отделением  
гигиены детей и подростков  
ГУ «Республиканский центр  
гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья»

Малахова Алла Антоновна