

Безопасное лето: правила здорового и активного отдыха детей в период летней оздоровительной кампании

Лето — долгожданная пора каникул, когда дети проводят максимум времени на свежем воздухе: в загородных и пришкольных оздоровительных лагерях, на пляжах, в деревнях у бабушек и на детских площадках.

Летняя оздоровительная кампания в Республике Беларусь направлена на то, чтобы дети восстановили силы, завели новых друзей и укрепили иммунитет. Однако задача взрослых — сделать этот отдых не только ярким и интересным, но и **абсолютно безопасным**.

Специалисты санитарно-эпидемиологической службы напоминают основные правила, которые помогут избежать неприятностей и травм во время летнего отдыха.

1. Безопасность на воде: вода не прощает ошибок

Купание — лучшее развлечение в жару, но именно водоемы требуют наибольшего внимания и дисциплины.

- **Купайтесь только в оборудованных местах.** Разрешенные пляжи проходят санитарную проверку воды и дна, там дежурят спасатели ОСВОД. Купание в «диких» водоемах, карьерах и технических прудах категорически запрещено!



- **Дети — только под присмотром!** Не упускайте ребенка из виду ни на секунду, даже если он купается на мелководье или умеет плавать. Для малышей нахождение в воде должно быть только на расстоянии вытянутой руки взрослого.

- **Запрет на опасные игры.** Объясните детям, что нельзя хватать друг друга за ноги под водой, подавать ложные сигналы о помощи и прыгать в воду с мостов, обрывов или незнакомых тарзанок.

- **Использование плавсредств.** Надувные матрасы, круги и нарукавники — это средства для игр, а не для спасения. Они могут внезапно спуститься или уплыть на глубину от порыва ветра.

2. Защита от солнца и жары

Солнечные лучи полезны для выработки витамина D, но их избыток приводит к ожогам, солнечному и тепловому ударам.

- **Правильное время.** Находиться под прямыми солнечными лучами рекомендуется до 11:00 и после 16:00. В полуденные часы лучше оставаться в тени.

- **Головной убор обязателен.** Панама, кепка или косынка из светлых натуральных тканей должны быть на ребенке всегда, когда он находится на улице.

- **Питьевой режим.** В жару ребенок теряет много влаги. При себе всегда нужно иметь бутылочку со свежей чистой бутилированной или кипяченой водой (не сладким газированным напитком!).

3. Профилактика кишечных инфекций: чистые руки и свежие продукты

В теплое время года бактерии в пищевых продуктах размножаются с огромной скоростью, увеличивая риск острых кишечных инфекций.



- **Гигиена рук.** Приучите ребенка мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, после улицы, туалета и контакта с животными. На прогулке используйте влажные антибактериальные салфетки или кожные антисептики.

- **Осторожно со скоропортящимися продуктами.** На пикники и прогулки не берите с собой вареные колбасы, молочные продукты, заправленные майонезом салаты и пирожные с кремом.

- **Мойте овощи и фрукты.** Все дары лета нужно тщательно мыть под проточной водой, а для маленьких детей — дополнительно обдавать кипятком.

4. Защита от клещей и насекомых

Лето — период высокой активности клещей и укусов мошек и ос.

- **Одежда для леса и парка.** Отправляясь в лес или заросший парк, надевайте светлую одежду с длинными рукавами и манжетами, брюки заправляйте в носки, обязательно надевайте головной убор.

- **Репелленты.** Используйте детские средства от комаров и клещей (аэрозоли, кремы), нанося их строго по инструкции (на одежду или открытые участки кожи).

- **Осмотр.** После каждой прогулки по лесу или высокой траве проводите тщательный осмотр кожи и одежды ребенка.

5. Профилактика детского травматизма

- **Двухколесный транспорт.** Катание на велосипедах, самокатах, роликах и роликовых досках должно проходить вдали от проезжей части. **Шлем, налокотники и наколенники** — обязательная экипировка, которая спасает от серьезных травм.

- **Окна и балконы.** Помните, что москитные сетки на окнах не выдерживают вес ребенка! Не оставляйте маленьких детей в комнатах с открытыми окнами без присмотра.

Важно знать каждому родителю!

Главный залог безопасного лета — это **постоянный родительский контроль и личный пример**. Регулярно повторяйте с детьми простые правила безопасности, держите под рукой телефоны экстренных служб и будьте всегда на связи со своими детьми.

Статью подготовил:

Помощник врача-гигиениста
Щучинского зонального ЦГЭ

В.В.Хмелевская