

Руководитель:

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах

Алла Рудольфовна
Шемякина

подпись

расшифровка подписи

Исполнитель:

специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах

Буркова Юлия
Олеговна

(83439) 37-06-01

22.05.2026

Ура, лето!!!

Летняя пора - время, когда дети могут отдохнуть от повседневной школьной жизни, укрепить и поправить свое здоровье. Они получают удовольствие от отдыха. Можно заняться разными видами деятельности: спорт, туризм, отдых на природе и еще много всего интересного. Но на летнем отдыхе угроз для здоровья детей не меньше, чем в любое другое время года. В это время взрослым важно предостеречь своих детей от рисков, которые негативно могут повлиять на их здоровье.

На что обратить внимание, чтобы вам и вашим детям насладиться здоровым отдыхом вместе:

Водный баланс - Для того чтоб избежать обезвоживания у детей в жаркий летний период, важно иметь достаточный запас воды с собой во время путешествия. Обезвоживание может привести к многочисленным проблемам со здоровьем, которые могут испортить ваши каникулы и отдых. Сделайте так, чтобы питьевая вода была всегда под рукой. Давайте ребенку пить чистую воду, лучше специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Ограничьте употребление пакетированных соков, газировки и сладких йогуртов.

Пищевая безопасность - Летом легко стать жертвой пищевого отравления. Без определенных правил хранения продукты могут быстро портиться. Тщательно выбирайте продукты при их покупке, мойте овощи и фрукты. Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов. Помните, что детский организм более уязвим, чем взрослый, поэтому его здоровье может пострадать первым от некачественных или испорченных продуктов.

Гигиена рук - В дорогу или на прогулку возьмите с собой дезинфицирующее детское средство для рук, так как не всегда у вас будет доступ к мылу и воде. Очень хорошо подходят для этого средства с дозатором или влажные antibakterialные салфетки. Используйте их до и после приема пищи. Такие действия дадут детскому здоровью дополнительную защиту и позволят снизить вероятность заболеть.

Аккуратно с водой! - Игры в воде любят почти все дети. Важно контролировать детей, когда они находятся в воде. Не оставляйте их одних без присмотра. Объясните ребенку, что воду из водоема ни в коем случае нельзя пить и глотать. Заглатывание загрязненной пресной или морской воды, воды из недостаточно очищенных бассейнов - опасно отравлением, симптомами которого могут быть не только диарея, рвота, но и инфекция ушей, глаз, кожи или органов дыхания.

Гаджеты - Лето - время, когда детям можно отвлечься от гаджетов и заняться другими интересными занятиями. Используйте возможность максимально и эффективно укрепить детям здоровье летом. Не просиживайте долго перед телевизором или в гаджетах.

Укусы насекомых - Одна из главных проблем летом - это укусы насекомых. Используйте средства, соответствующие возрасту ребенка, отпугивающие их. Это могут

быть спреи, спирали, крема от комаров. В лесу дети должны ходить в закрытой обуви, чтобы избежать укусов муравьев, клещей и прочих насекомых.

Солнце - Солнечные лучи полезны для ребенка, но в меру. Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару. Предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением.

Помните:

- максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00. В это время - лучше меньше бывать на улице, чтобы не перегреться;
- наносите солнцезащитное средство за 15 минут до выхода на улицу;
- выходя на улицу, наденьте ребенку головной убор и свободную легкую одежду.

Несмотря на возможные опасности, лето всегда остается любимым временем года и для детей, и для их родителей. Придерживайтесь этих простых правил, это позволит вам не только сохранить здоровье своих детей во время летнего отдыха, но и сбережет Вас от лишних волнений!

ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ
даже если совсем не хочется - вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить

ВЫБИРАЙ ВОДУ
сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара

ПРЕДПОЧИТАЙ
фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям

ЗДОРОВЫЙ СОН
ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день

МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ
проводи за просмотром телевизора, от ранней использования гаджетов до 1-2 часов в день

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ
используй свободное время для путешествий, велосипеда

НОСИ ОДЕЖДУ
из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую

ИЩИ ПРОХЛАДУ
укрывайся о тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро

ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ
их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи - переносчики опасных инфекций

Твой Роспотребнадзор