



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ

(памятка для детей и их родителей)



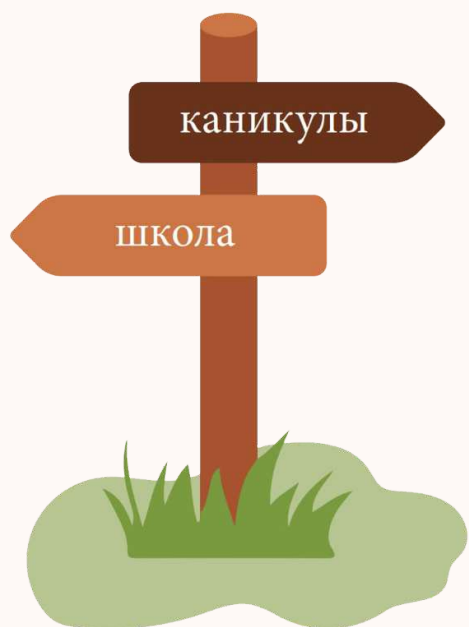
ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Летний оздоровительный лагерь дает возможность детям провести время на свежем воздухе, быть физически активными, а также участвовать в образовательных и развлекательных мероприятиях.

Сделать отдых безопасным – общая задача администрации лагеря, родителей и самих детей.

Основные правила безопасного поведения, способствующего укреплению и сохранению здоровья во время летнего отдыха, представлены в виде наглядных материалов, которые будут полезны взрослым и детям.

Пусть лето в лагере будет весёлым и безопасным!



Содержание

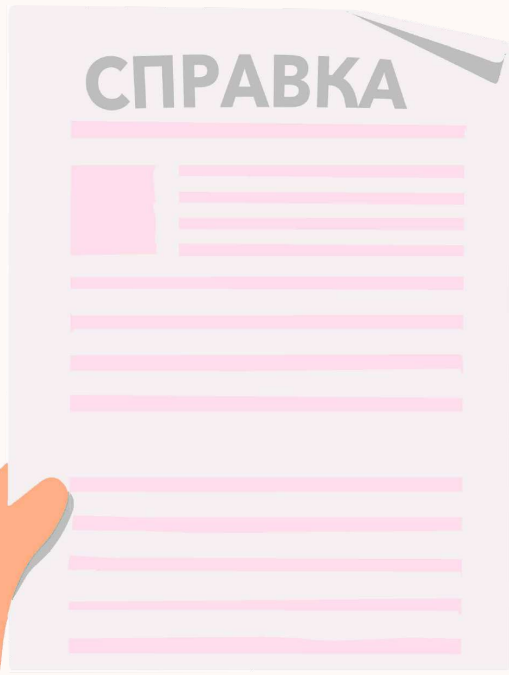
Вниманию родителей	4
Что нужно взять с собой в лагерь	5
Полезные советы	6
Гигиена рук	7
Когда нужно мыть руки	8
Что делать, если заболел	9
Как надеть медицинскую маску	10
Снимай маску правильно!	11
Чем опасны клещи	12
Как предотвратить присасывание клеща	13
Что делать, если обнаружен клещ	14
Комары	15
Как защититься от укусов комаров	16
Вши	17
Как защититься от вшей	18
Кишечные инфекции	19
Как не заразиться кишечной инфекцией	20
Бешенство	21
Если укусила собака или другое животное	22
Перегрев опасен!	23
Приложения	24
Приложение 1. Как снять клеща	25
Приложение 2. Как удалить вшей и гнид	26
Приложение 3. О вакцинации	27

Вниманию родителей!

Заранее подготовьте информацию о состоянии здоровья ребёнка, проведённых прививках и перенесённых им заболеваниях, а также справку об отсутствии контактов с инфекционными больными.

Обязательно предупредите сотрудников лагеря о всех текущих проблемах в состоянии здоровья ребёнка, будь то аллергия, недавно перенесённая операция или травма.

ВАЖНО: о готовности ребёнка к поездке в летний лагерь говорит не только достижение определённого возраста, но и его эмоциональная готовность и личное желание.



СПРАВКА

Что нужно взять с собой в лагерь

ДОКУМЕНТЫ

С собой ребёнок должен обязательно иметь документы, удостоверяющие личность, необходимые медицинские справки и полис ОМС или его копию, а также документы, которые требуются при поездке в данный летний лагерь.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Собирая ребёнку средства личной гигиены, помните, что это предметы индивидуального пользования.

Мочалка, полотенце, зубная щётка, расчёска - у каждого свои!

ОДЕЖДА

Упаковывая одежду, руководствуйтесь принципом «минимум пара». Даже тёплых кофт лучше взять две, вдруг потеряется, промокнет, сломается молния.

ОБУВЬ

Понадобится: закрытая и открытая обувь, домашние тапочки или резиновые шлёпанцы.

Обувь должна быть удобной и подходить по размеру.

Полезные советы

При сборах не забудьте показать ребёнку, что где лежит.

По возможности подпишите вещи ребёнка.

Подпишите или выделите любым другим способом багаж своего ребёнка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей.

Вложите в чемодан список с описанием всех вещей.

Не давайте ребёнку с собой дорогостоящую технику.

Не кладите ребёнку в рюкзак скоропортящиеся продукты.

Объясните ребёнку, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомним о правилах совместного проживания.



Гигиена рук

Чистота рук - надёжная защита от инфекций!
Мой руки правильно!

1. Намочи руки.



2. Возьми мыло.

3. Намыливай руки не менее 20 секунд,
уделяй внимание труднодоступным
местам (между пальцами и под ногтями).



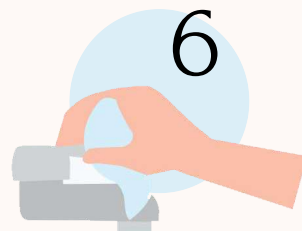
4. Смой мыло водой.



5. Высуши руки.



6. Закрой кран, используя салфетку.
Так микробы не попадут снова на кожу.



Если рядом нет мыла и воды,
используй антисептик.



Когда нужно мыть руки

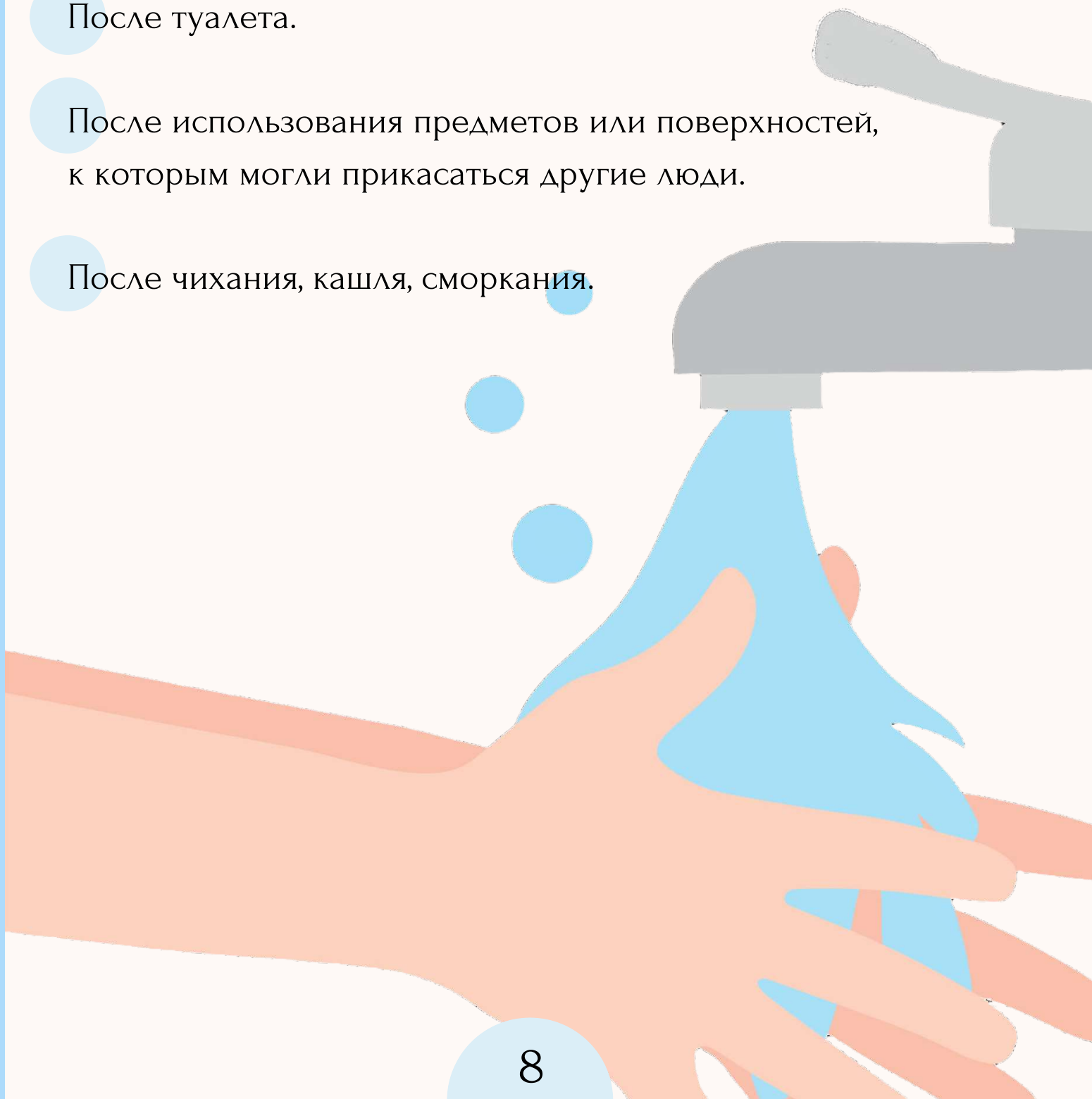
После возвращения с улицы.

Перед едой, после еды (в столовой есть дозаторы с антисептическим средством).

После туалета.

После использования предметов или поверхностей, к которым могли прикасаться другие люди.

После чихания, кашля, сморкания.



Что делать, если заболел

Останови распространение микробов - не заражай других!

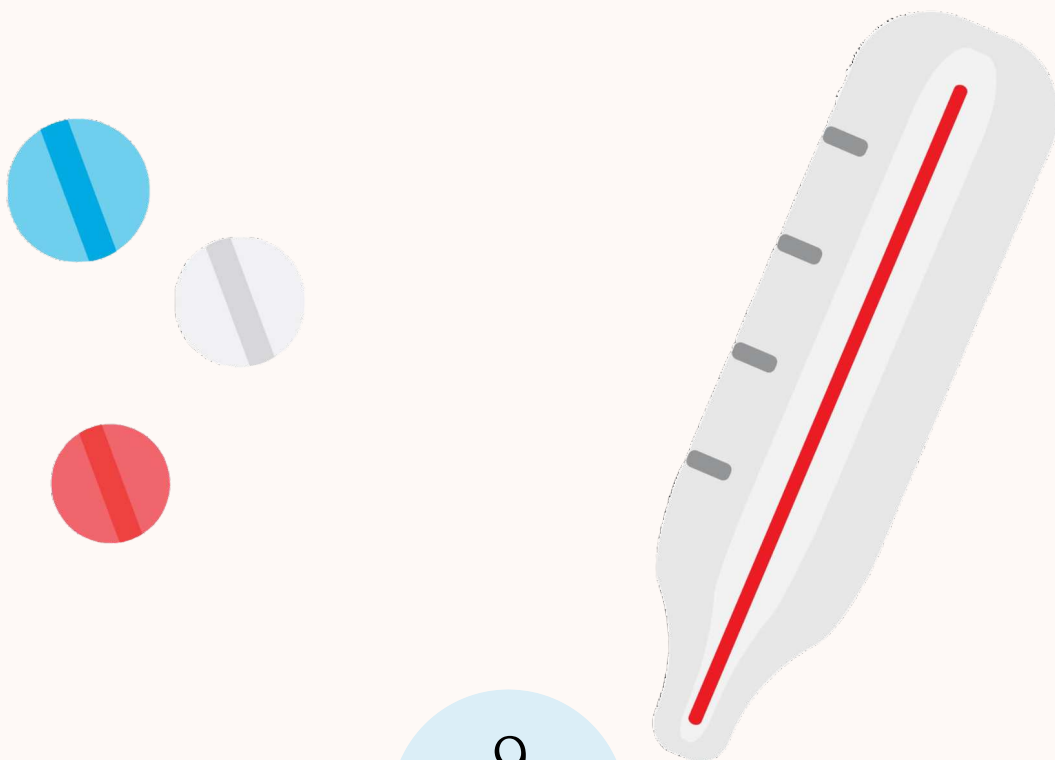
Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь. Используй для этого одноразовую салфетку или свой рукав.

Надень одноразовую маску и предложи надеть маски тем, кто находится рядом.

Помни: одноразовую маску можно использовать только один раз, после чего её нужно выбросить и вымыть руки.

Чаще мой руки, не обнимайся, не здоровайся за руку, не прикасайся к другим людям.

Не передавай свои вещи другим и не пользуйся чужими вещами.



Как надеть медицинскую маску

Медицинская маска защищает здорового человека от заражения, а больному не даёт заразить окружающих.

Надевай маску правильно!

Вымой руки с мылом или протри антисептиком для рук, прежде чем прикоснуться к маске.

Убедись, что маска целая, на ней нет явных повреждений.

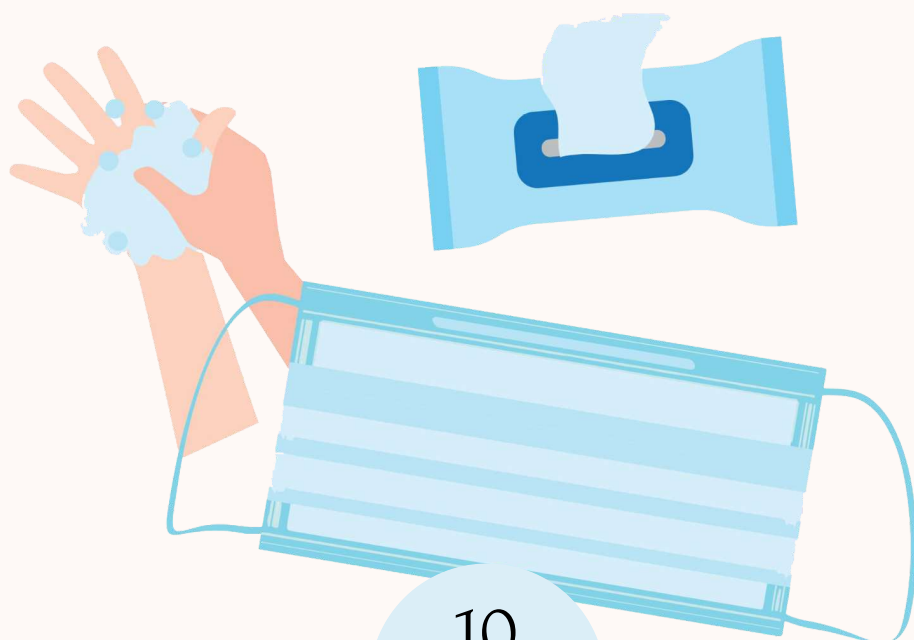
У верхнего края маски есть жёсткая вставка.

Яркая сторона маски обычно обращена наружу, а белая сторона должна касаться лица.

Возьми маску за петли, надень её.

Зажми жёсткую вставку по форме своего носа.
Расправь складки маски.

Правильно надетая маска полностью закрывает рот, нос и подбородок.



Снимай маску правильно!

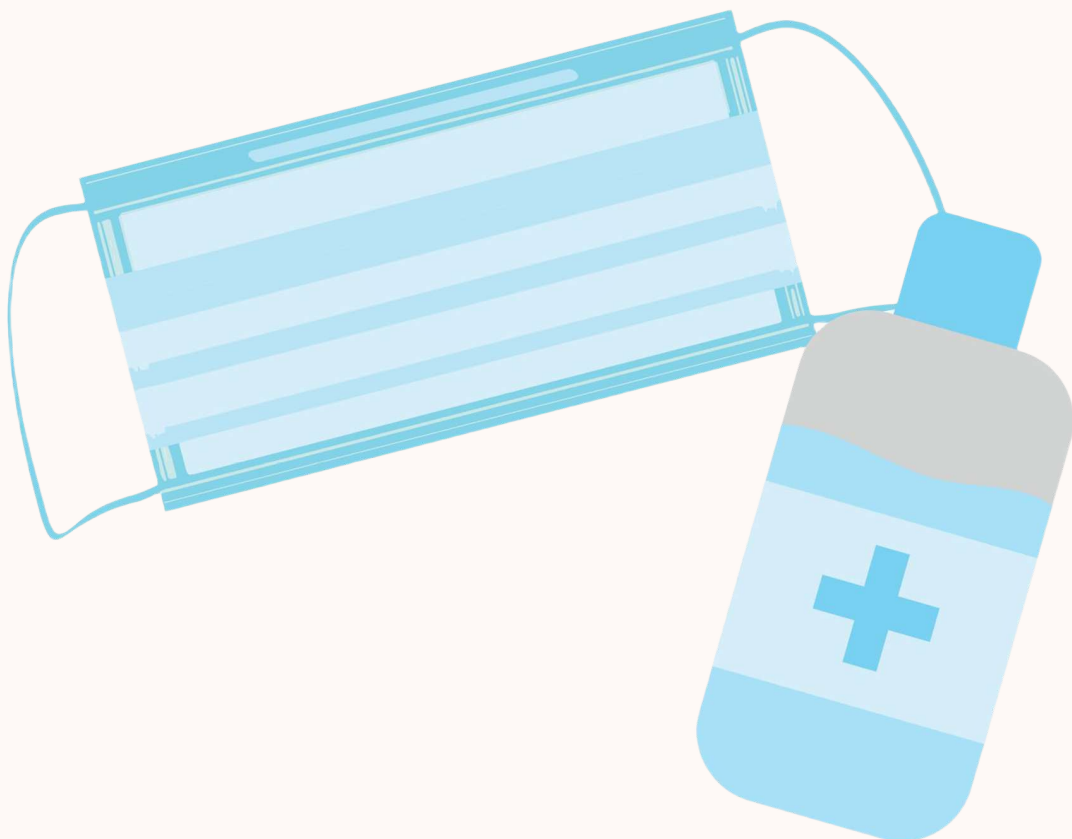
Прежде чем прикоснуться к маске, вымой руки с мылом или обработай антисептиком.

Не прикасайся к наружной части маски.

Сними маску за петли.

Выбрось маску в мусор.

Вымой руки с мылом или обработай антисептиком.



Чем опасны клещи



Они переносят многие болезни, опасные для здоровья и жизни.

Клещевой энцефалит - самая опасная инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

Боррелиоз (болезнь Лайма) – самая частая инфекция, которая может возникнуть после укуса клеща.

Избежать заражения можно!

Главное – правильно защищаться от нападения клещей.

Клещей можно встретить везде: в городе, в лесу, в парках с густой растительностью и на даче.

Вряд ли ты встретишь клеща в траве на территории лагеря, но если вы отправитесь в лес или в поход, нужно быть внимательным к себе и друзьям, суметь разглядеть клеща и сообщить об этом водителю.

Как предотвратить присасывание клеща

Не ходи там, где могут быть клещи.

Держись подальше от мест с высокой травой.

Ходи по центру тропы или дорожки.

Правильно оденься:

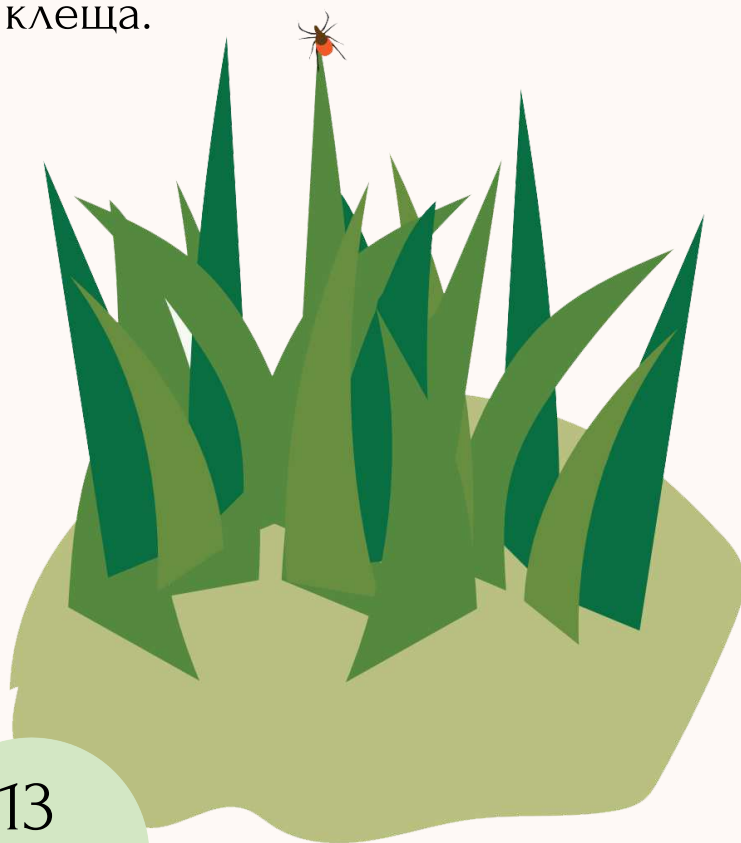
светлая рубашка с длинными рукавами, заправленная в брюки, длинные брюки и носки.

Заправь брюки в носки, чтобы клещ не пробрался к открытому участку тела. Надень головной убор.

Постоянно осматривай себя на наличие клещей, попроси помощи у товарища. Помогите ему тоже. Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи.

Не сиди на траве. Воспользуйся светлой подстилкой. На ней ты легко разглядишь клеща.

Используй специальные средства борьбы с клещами под контролем взрослых.



Что делать, если обнаружен клещ

Медлить нельзя. Сразу сообщи об этом вожатым и врачу.

Клеща необходимо быстро снять.

Самостоятельно отрывать или дёргать клеща нельзя, так можно отделить его тело, а голова останется под кожей.

Вожатый или врач аккуратно снимут клеща и обработают место укуса.



Комары

Помимо надоедливости, укусов, зуда, аллергии, комары могут быть переносчиками опасных заболеваний.

Например: малярия, лихорадка Западного Нила, лихорадка денге и другие инфекции, опасные для жизни и здоровья человека.

Эти заболевания очень распространены в тропических странах, но могут быть завезены в нашу страну.



Как защититься от укусов комаров

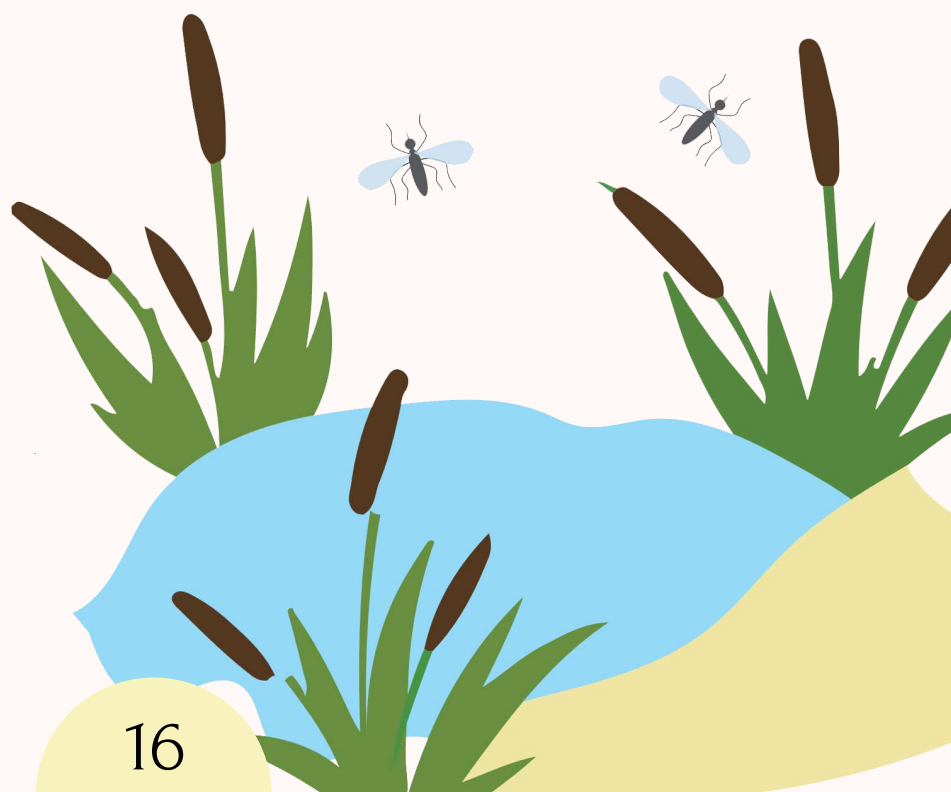
Носи закрытую одежду.

Используй разрешённые средства от комаров в соответствии с инструкцией и под контролем взрослых.

На окнах должны быть москитные сетки, они защищают от проникновения комаров в помещение.

Если сеток нет - не держи открытым окно с включенным светом. Комары летят на свет.

Особенно много
комаров около воды.



Вши

В лагере можно заразиться педикулёзом - заболеванием, также известным под названием «вшивость».

Вши - насекомые. Они не прыгают, не летают, но передаются легко:

При тесном контакте (голова к голове).

При совместном использовании расчесок, заколок, резинок для волос, головных уборов, подушек, постельного белья.

Заразиться вшами может каждый, независимо от длины волос. Даже если ты регулярно моешь голову, а рядом находится человек со вшами, риск заражения огромен.

Чем опасны вши?

Вошь ранит кожу человека при укусе и сосёт кровь, это сопровождается зудом, который приводит к расчёсам, в которые может попасть инфекция.



Как защититься от вшей

Не делись своей расчёской, головными уборами, одеждой, не одалживай их у друзей.

Регулярно мой голову и тело.

Расчёсывай волосы каждый день, не допускай запутывания волос.

Следи за чистотой одежды, постели.



Кишечные инфекции

Кишечными называются инфекции, причина которых - бактерии или вирусы, попадающие в желудочно-кишечный тракт и вызывающие неприятные симптомы (рвота, понос, слабость, высокая температура).

Такие инфекции передаются через грязные руки, загрязненную микробами воду, пищу, недостаточно готовые (сырые) продукты.



Как не заразиться кишечной инфекцией

Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой.

Не храни в тумбочке, в сумке скоропортящиеся продукты (салаты, готовую пищу, нарезанные фрукты и овощи).

Такие продукты хранят в холодильнике.

Узнай, какие продукты разрешено хранить в лагере.

Всегда проверяй срок годности продукта, указанный на упаковке.

Перед тем как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его.

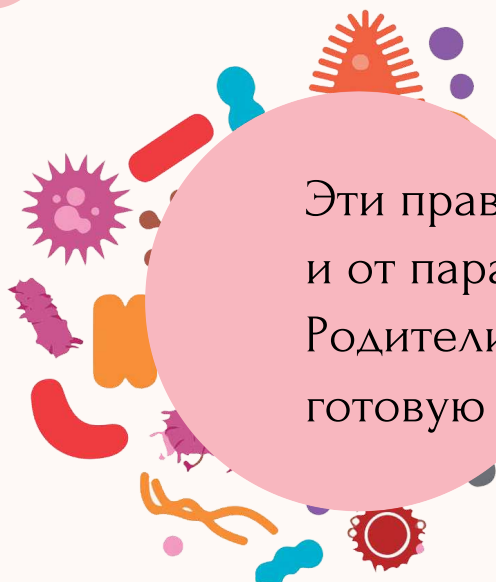
Купаясь в водоёме, не заглатывай воду.

Пей только бутилированную или кипяченую воду.



Эти правила помогут тебе защититься
и от паразитов (глистов).

Родители! Не передавайте детям
готовую еду!



Бешенство

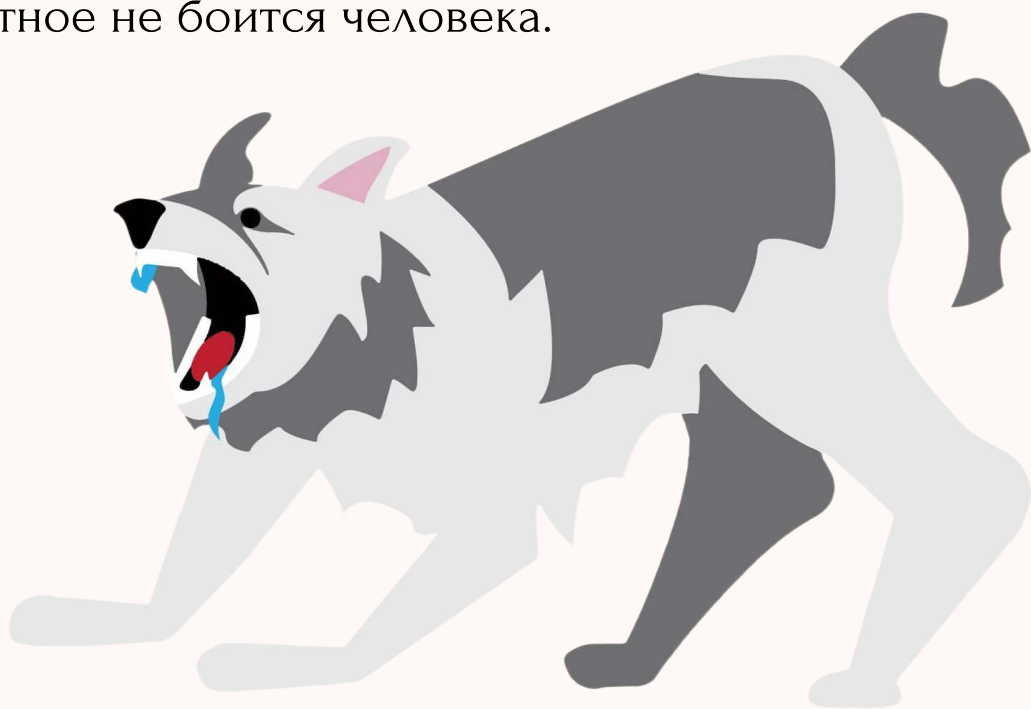
Это смертельно опасная вирусная инфекция. Заразиться можно, если больное животное укусит, поцарапает или слюна животного попадет на открытую рану.

Бешенство чаще всего переносят собаки, кошки, еноты, лисы, волки и летучие мыши.

Животное, заражённое бешенством, может быть:

- агрессивным: нападать на людей и истекать слюной,
- апатичным, вялым, часто зевать,
- нехарактерно дружелюбным.

Зараженное животное может выглядеть абсолютно здоровым. Тебя должно насторожить, если дикое животное не боится человека.



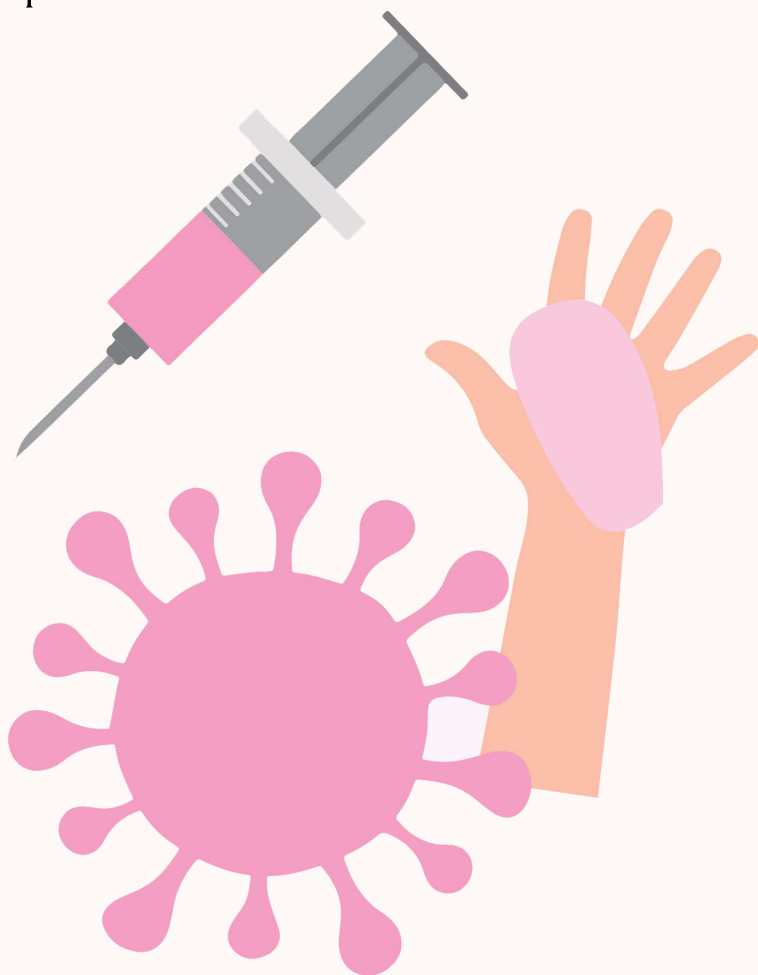
Если укусила собака или другое животное

Немедленно сообщите водителю или работнику медицинского пункта.

Нужно скорее промыть рану с мылом. Мыть интенсивно 10 минут. Прижигать рану ничем не нужно.

Как можно быстрее обратиться к врачу.

Избежать заболевания можно, если вовремя пройти курс экстренной вакцинопрофилактики.



Перегрев опасен

Жаркая погода опасна перегревом и обезвоживанием. Симптомы теплового удара: жар, судороги, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, потеря сознания.

В жару:

пей воду,

охлаждайся (находишься в тени, обливайся водой, умывайся),

носи головной убор, защищающий от солнца,

не находишься на открытом солнце с 12 до 16 часов.



Во время бега и других активных действия в жаркую погоду вероятность теплового удара выше.

При появлении симптомов теплового удара:

немедленно перейди в прохладное место: в помещение или в тень, желательно с циркуляцией воздуха (от вентилятора или ветра),

сними лишнюю одежду или ослабь тесную,

протри тело прохладной водой,

пей маленькими глотками прохладную воду,

сообщи об этом врачу.

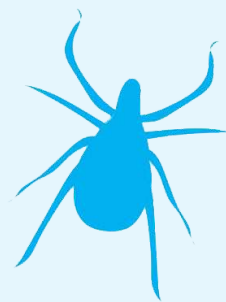
A hand with a blue sleeve is holding a light blue card. The card features several blue icons: a pair of tweezers, a syringe, a flea, a tick, a comb, a spool of thread, a fork, and a calendar. The word 'Приложения' is written in the center of the card.

Приложения

Приложение 1

Как снять клеща

Памятка родителям, сотрудникам лагеря
(вожатым, медицинским работникам)



Внимание: снять клеща необходимо как можно быстрее!
Чем дольше клещ в теле, тем выше риск инфицирования.

Нельзя:

- срывать клеща,
- обрабатывать маслом или жирным кремом,
- прижигать.

Используйте пинцет

Зафиксируйте пинцет как можно ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.



Используйте нить

Завяжите нить между клещом и кожным покровом, ближе к хоботку клеща, извлеките клеща, совершая круговые движения.



Используйте специальное приспособление

Действуйте согласно инструкции по применению.



Все манипуляции проводите в перчатках.
После снятия клеща обработайте место укуса антисептиком.
Клеща необходимо отправить на анализ на наличие возбудителей инфекций.

Приложение 2

Как удалить вшей и гнид

Памятка родителям, сотрудникам лагеря
(вожатым, медицинским работникам)

1. Перед удалением вшей и гнид расчешите волосы, распутайте спутавшиеся пряди.
2. Разделите волосы на несколько средних прядей.
3. Убедитесь, что освещения достаточно.
4. Используйте частый гребень или специальное приспособление для удаления вшей и гнид.
5. Вычесывайте вшей последовательно, внимательно осматривая маленькие пряди волос.
6. В процессе снятия вшей и гнид очищайте гребень.
7. Используйте специальные средства для борьбы со вшами в соответствии с инструкцией.
8. Не используйте бальзамы, масла для волос, они могут затруднить визуализацию вшей и гнид.
9. Расчески, щётки, головные уборы и другие аксессуары для волос, которые использованы заражённым человеком, нужно тщательно вымыть в горячей воде.



Приложение 3

О вакцинации

Памятка для родителям

Дети, выезжающие на отдых в летние оздоровительные лагеря, должны предоставить сведения о прививках, включенных в национальный календарь профилактических прививок:

- Туберкулез
- Гепатит В
- Пневмококковая инфекция
- Гемофильная инфекция
- Коклюш
- Дифтерия
- Столбняк
- Полиомиелит
- Корь
- Краснуха
- Эпидемический паротит
- Грипп



Также, иногда могут понадобиться сведения о прививках, включённых в календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям:

- Ветряная оспа
- Клещевой вирусный энцефалит
- Гепатит А