

## Памятка при организации детского отдыха:

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека отмечает, что в ряде регионов Российской Федерации установилась аномально жаркая погода, при которой температура воздуха превышает средние многолетние значения для данного периода года. При этом, повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Все это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.



Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

1. Рекомендуется сократить продолжительность пребывания детей на открытом солнце, сместить время экскурсий и походов на утренние или вечерние часы, с увеличением количества остановок на отдых.

2. Купание детей проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

3. Предусмотреть снижение количества мероприятий, связанных с усиленной физической нагрузкой (спортивные игры и состязания).

4. Дети должны быть обеспечены достаточным количеством питьевой воды гарантированного качества (прежде всего бутилированной), в том числе в период их перевозки к местам отдыха и проведения экскурсий.

5. Для обеспечения водно-питьевого режима в оздоровительных учреждениях рекомендуется в качестве третьего блюда предусматривать выдачу соков, морсов, бутилированной воды.



6. При организации питания детей предусмотреть снижение количества копченых, жареных, жирных и скоропортящихся продуктов питания.

7. Необходимо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

8. Следует обратить внимание на одежду ребёнка, обеспечив его панамкой или другим легким головным убором, майками, шортами (лучше из натуральных тканей, например хлопка), несколькими комплектами белья, босоножками, желательна обеспечить ребенка зонтиком и солнцезащитными очками.

9. При посещении детей в оздоровительных учреждениях не рекомендуется привозить продукты домашнего приготовления, скоропортящиеся колбасные изделия, пирожные, консервы, сладкие газированные напитки, чипсы. Рекомендуется отдавать предпочтение бутилированной воде (питьевой, столовой, минеральной) и сокам.

10. Родителям, дети которых плохо переносят жаркую погоду, следует предупредить об этом персонал летнего оздоровительного лагеря.