

Материал подготовила: Чужина И.С., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МЫ ЕДЕМ ОТДЫХАТЬ!»



Настало лето, начинается время отдыха, интересных приключений, прогулок, поездок. Что и как нужно делать, чтобы получить только приятные впечатления, позитивные эмоции и провести каникулы комфортно, весело и без негативных последствий?

Если вы отправляетесь с детьми на отдых в тёплые края и страны, пожалуйста, изучите наши рекомендации и следуйте им на отдыхе.

### **1. Позаботьтесь о защите кожи и всего организма от солнца и жары:**

- Носите сами и предложите детям одежду из лёгких и натуральных тканей (лучше светлых тонов), головной убор, тёмные очки, применяйте солнцезащитные кремы с фактором защиты от 30 и более. Для детей приобретайте специальные детские солнцезащитные средства!
- Выбирайте для поездок на экскурсии в жаркую погоду такую одежду, которая закрывает плечи – они «обгорают» на солнце очень быстро! В южных широтах получить солнечные ожоги можно даже в пасмурную погоду, поэтому соблюдайте все меры предосторожности даже тогда, когда небо затянуто облаками.
- Увеличьте количество потребления жидкости. В жаркую погоду лучше всего использовать питьевую или минеральную воду без газа, зелёный

чай без сахара. Наилучшая температура напитков – 12-15°C, объём – от 0,5 до 1 стакана воды или чая каждый час.

- Взрослым необходимо ограничить приём алкоголя, так как спиртное способствует обезвоживанию организма, а это, в свою очередь, повышает риск образования тромбов.

**2. Избегайте контактов с животными** во время экскурсий в природные парки, заповедники и другие места их обитания. Если животное укусило, поцарапало или лизнуло – тщательно промойте эту часть тела водой с мылом и обратитесь к врачу.

**3. Для проживания выбирайте гостиницы с централизованным водоснабжением и канализацией.**

**4. Следите за качеством пищи и воды:**

- Безопаснее всего питаться в ресторане при том отеле, в котором вы проживаете, где используются продукты гарантированного качества и промышленного производства.
- Будьте осторожны при знакомстве с блюдами традиционной национальной кухни: они могут содержать сырые мясные или рыбные компоненты, аллергены, огромное количество острых специй.
- Покупая продукты в магазинах, обязательно уточняйте срок годности.
- Пища должна быть свежеприготовленной и горячей, лучше не употреблять сырые и недожаренные мясо и рыбу, моллюсков.
- Самой безопасной является вода в бутылках и кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества.
- Для изготовления льда и полоскания рта должна использоваться только безопасная вода. Покупать лёд для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли опасно, так как он может быть сделан из водопроводной воды. Многие болезнетворные микробы спокойно выживают при замораживании воды и способны причинить вред в течение двух суток.
- Лучший способ обеззараживания воды – кипячение (от 3 до 10 минут). Фильтрация как самостоятельный способ обеззараживания воды малоэффективен, его лучше применять перед кипячением.
- Овощи и фрукты необходимо тщательно промыть проточной водой, а затем ополоснуть кипячёной или бутилированной водой.

**5. Отдыхайте на пляже правильно.** Посмотрите информацию о пляже заранее. Обязательно пользуйтесь шезлонгами, лежаками, циновками и другими подстилками. На многих пляжах рекомендовано ходить в специальных купальных тапочках, чтобы не поранить ноги о камни или кораллы. Помните: купание разрешается в специально отведённых местах. Посещайте только те пляжи, где купание разрешено.

**6. Держите руки в чистоте.** В поездах не всегда есть возможность помыть руки перед едой или после посещения туалета, поэтому имейте при себе антибактериальные салфетки или гели и спреи.

**7. Немедленно обращайтесь к врачу,** если во время путешествия или по возвращении домой появились симптомы:

- повышенная температура тела,
- понос (особенно с кровью),
- тошнота, рвота,
- кашель с кровью,
- сыпь,
- зуд,
- припухлость (раздражение) на коже,
- непрекращающаяся потеря веса.

При обращении к врачу необходимо сообщить о путешествии: когда оно было предпринято, куда и на какой срок.

***Берегите себя и будьте здоровы! Приятного отдыха и интересных путешествий!***