

День защиты детей - это не только праздник, но и напоминание о том, что каждый взрослый несет ответственность за новое поколение и должен создавать условия для счастливого и безопасного детства.

Управление Роспотребнадзора по Брянской области даёт ряд рекомендаций, которые помогут сделать каникулы ребёнка максимально безопасными и полезными для здоровья.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития заболевания:

- соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук перед едой и после посещения общественных мест, контакта с животными);
- употреблять только качественные пищевые продукты с соблюдением сроков годности, тщательно мыть овощи, фрукты и ягоды;
- использовать питьевую воду гарантированного качества (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипячёная вода). Нельзя употреблять лёд, приготовленный из сырой воды. При купании в водоёмах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- проводить ежедневный осмотр на наличие клещей после прогулок в лесопарковых зонах;
- в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Рекомендации по пребыванию на солнце в жаркие летние дни:

- ограничить пребывание на открытом солнце, особенно с 11 до 16 часов;
- использовать солнцезащитные средства, соответствующие типу кожи, возрасту и ультрафиолетовому индексу. Наносить средство на все открытые участки кожи до выхода на солнце, обновлять слой каждые 2 часа, а также сразу после купания;
- обеспечить достаточное питье;
- носить легкую одежду из натуральных тканей и головной убор.

Дополнительные рекомендации:

- контролировать использование гаджетов - не более 1-2 часов в день;
- объяснить детям правила безопасного поведения в интернете: не сообщать личные данные незнакомым людям, не переходить по подозрительным ссылкам, сообщать о случаях интернет-травли;

- подавать пример, ведь дети копируют поведение родителей, поэтому важно самим соблюдать правила безопасности и заботиться о своём здоровье.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сделать каникулы ребенка максимально полезными, веселыми и безопасными для здоровья.