



## **Роспотребнадзор дает родителям советы при сборах ребенка в лагерь**

В преддверии летней оздоровительной кампании Роспотребнадзор рассказывает родителям, как правильно подготовить ребенка к поездке в детский загородный лагерь, чтобы отдых прошел безопасно.

В первую очередь необходимо собрать обязательные документы: путевку, копии свидетельства о рождении или паспорта, полиса ОМС, а также медицинскую справку по форме №079/у из поликлиники по месту жительства, в которой указываются сведения обо всех сделанных прививках и перенесенных заболеваниях, сведения об отсутствии контактов с инфекционными больными и результаты необходимых анализов.

При сборах помните, что вещи должны быть рассчитаны на всю продолжительность смены с учетом разных погодных условий. Обязательно положите в чемодан ребенка головной убор, дождевик, плавки/купальник, удобную спортивную и повседневную обувь, пижаму, несколько смен нательного белья и теплые вещи на вечер.

Также не забудьте положить базовые вещи для гигиены: зубную щетку, зубную пасту, мыло, мочалку, ножницы для ногтей, расческу, полотенце, для девочек – женские гигиенические средства. Пометьте чемодан наклейкой или биркой, чтобы он выделялся среди багажа других детей. Все вещи должны быть чистыми и промаркированными.

Не стоит давать ребенку с собой в лагерь скоропортящуюся или домашнюю еду, пирожные с кремом, газировку, мясные или рыбные консервы, чипсы, сухарики, а также большие упаковки соков. Дети в лагере получают полноценное 5-6 разовое питание.

Перед поездкой в лагерь объясните ребенку важность соблюдения распорядка дня, необходимость регулярно принимать душ, чистить зубы и мыть руки перед каждым приемом пищи и после туалета. Напомните ребенку, что пользоваться нужно только своими личными вещами.

В рюкзак ребенка рекомендуется положить альбом, книгу или журнал, влажные салфетки, сумму наличных денег, телефон и бутылку с водой до 0,5 л., обязательно подписанную, зарядное устройство.

Заранее подготовив ребенка к поездке в загородный лагерь, родители могут быть уверены, что он будет комфортно чувствовать себя и получит незабываемые впечатления от отдыха.