Как правильно собрать ребёнка в лагерь?

Филиал ФБУЗ «Центр Гигиены и Эпидемиологии в Удмуртской Республике» в городе Глазове напоминает, как правильно собрать ребёнка в лагерь.

Документы сложите отдельно, проверьте ещё раз комплект самостоятельно.

С собой ребёнок должен обязательно иметь документы, удостоверяющие личность (свидетельство о рождении/паспорт), необходимые медицинские справки и полис ОМС или его копию, а также те документы, которые требуются при поездке в данный летний лагерь.

Средства личной гигиены

Собирая ребёнку средства личной гигиены, напомните, что это предметы индивидуального пользования. Мочалка, полотенце, зубная щётка - у каждого свои. Расскажите, что для чего использовать, где какое средство лежит. Расчёска и заколки — это тоже строго индивидуальные предметы. Положите на всякий случай бумажные носовые платочки и влажные салфетки.

Одежда

Упаковывая одежду, руководствуйтесь принципом «минимум пара». Даже тёплых кофт надо две, вдруг потеряется, промокнет, сломается молния. Если ребёнок едет в лагерь к морю, положите солнцезащитную одежду, а если таковой нет - любую одежду светлого цвета и обязательно головной убор. Нижнее белье рассчитывайте исходя из количества дней в смене.

Обувь

Понадобится закрытая обувь (кроссовки, кеды), открытая обувь (босоножки/ шлёпанцы), домашние тапочки (или резиновые шлёпанцы). Обувь должна быть удобной и подходить по размеру. Если в лагере планируются походы в лес, обувь - закрытая высокая, возможно пригодятся резиновые сапоги.

Подробный список одежды лучше уточнить у администрации лагеря.

Повторите правила личной гигиены и основные правила безопасности!

Напомните ребёнку, что обязательно нужно мыть руки с мылом перед едой, после прогулок, что не следует пить воду из-под крана, что, если заболел - соблюдай респираторный этикет.

Большинство мероприятий в лагере проводится на открытом воздухе, поэтому ваш ребёнок будет подвергаться воздействию ультрафиолетовых лучей, вызывающих солнечные ожоги. Обучите ребёнка правильному нанесению солнцезащитного крема.

Объясните, как часто осматривать себя на наличие клещей и других насекомых, что при походе в лес или на поле, одежда должна быть соответствующая - светлая, брюки заправить в носки, рукава длинные, минимум открытых участков тела.

Если в лагере разрешены посещения, утоните список продуктов, которые можно привозить

Обычно запрещены консервы, грибы, пирожные с кремом, торты, скоропортящиеся продукты.

Пусть поездка в летний лагерь оставит самые хорошие и тёплые воспоминания!