**Рекомендации по детскому отдыху**

Пребывание в летнем оздоровительном лагере — хороший вариант для отдыха, оздоровления и укрепления здоровья детей.

Перед приобретением путевки в летний оздоровительный лагерь Нижегородской области рекомендуем обратиться на официальный сайт Министерства образования Нижегородской области в раздел «Отдых и оздоровление детей», где размещен «Реестр организаций отдыха и оздоровления детей Нижегородской области», при выезде в другие субъекты - на сайт Правительства региона, министерства социальной политики или министерства образования или департамента образования и науки.

Что необходимо знать для правильной подготовки ребенка к предстоящей поездке в загородный оздоровительный лагерь.

1. Необходимые **документы**:

- путевка,

- копия медицинского полиса;

- медицинская справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка, прививочном анамнезе, отсутствии контактов с инфекционными больными, выданная не позднее 3 дней перед заездом в лагерь. Кроме этого должна быть отметка об осмотре на педикулез, чесотку, а также информация обо всех имеющихся у ребенка хронических заболеваниях, аллергических реакциях, ограничениях для спортивных занятий.

2. **Необходимая одежда и обувь**.

Ребенку в лагере обязательно понадобятся:

    не менее 3-х комплектов нижнего белья и носков;

    пижама или ночная рубашка;

    комплект спортивной одежды: спортивный костюм, футболки, майки;

    купальный костюм;

    теплые  вещи на случай холодной погоды (куртка, свитер, шерстяные носки);

    головной убор для защиты от солнца;

    шорты,   брюки, джинсы, юбки, сарафаны;

    нарядная одежда для праздников и дискотек;

    кроссовки, кеды, другая спортивная обувь;

    комнатная обувь;

    сланцы для посещения бассейна, бани, душа;

    сандалии,  другая обувь с фиксированной пяткой.

3. **Средства гигиены**:

    зубная паста и щетка;

    мыло в мыльнице;

    полотенце для бассейна или душа;

    влажные салфетки или носовые платки;

    расчески (девочкам - аксессуары для волос);

    мочалка;

    шампунь в пластиковом флаконе.

    В каждую сумку, чемодан положите записку с указанием ФИО ребенка, домашнего адреса, ФИО родителей и их телефоны. Список всех вещей, которые ребенок берет с собой, составьте в двух экземплярах. Один будет у ребенка, другой оставьте себе. Если ребенку необходимы лекарственные препараты по назначению врача, следует  об этом предупредить воспитателя и отдать их на хранение медицинскому работнику. В дорогу ребенку дайте бутилированную, несладкую, негазированную воду.

**ТО Управления Роспотребнадзора рекомендует родителям рассказать ребенку о мерах профилактики инфекционных заболеваний:**

* Не контактировать с дикими животными, птицами, грызунами, пресмыкающимися ( не брать в руки, не гладить, не кормить).
* Не пить воду из неизвестных водных источников.
* Купаться в разрешенных местах.
* Посещать лес в светлой одежде, которая закрывает все открытые участки тела.
* Проводить систематический осмотр одежды и кожных покровов на наличие присасывания клещей. В случае обнаружения клеща немедленно обратиться в медпункт. Не пытаться удалить клеща самостоятельно.
* Мыть руки с мылом после посещения туалета и перед едой.
* Не хранить скоропортящиеся продукты в комнате.
* В случае появления рвоты, жидкого стула, температуры, сыпи на коже лица или и тела, болей в горле немедленно обратиться в медпункт.

Соблюдение этих простых мер укрепит здоровье Ваших детей!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

по Нижегородской области в Городецком, Ковернинском,

Сокольском районах