

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



С приближением летнего сезона Роспотребнадзор напоминает родителям о правилах подготовки детей к отдыху в летних лагерях.

Перед отправкой важно правильно собрать вещи, чтобы обеспечить комфорт и безопасность вашего ребенка в течение смены. Прежде всего, необходимо подписать или каким-либо образом выделить багаж ребенка, чтобы он мог легко опознать свои вещи среди рюкзаков и чемоданов других детей.

Также необходимо напомнить детям правила гигиены: умываться, чистить зубы, принимать душ и мыть руки до и после еды, а также после посещения туалета. Важно использовать только индивидуальные предметы личной гигиены, такие как зубные щетки и полотенца, и избегать использования чужих вещей. Роспотребнадзор также напоминает, что использование парфюмерии и средств от насекомых должно быть умеренным, чтобы не вызывать дискомфорта у окружающих.

Не рекомендуется давать или передавать детям в лагерь сладости, скоропортящиеся продукты. Например, лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты, еду домашнего приготовления. Не стоит брать с собой в лагерь и лапшу быстрого приготовления. Дети в лагере получают полноценное 5-6 разовое питание.

## **Так что стоит положить в чемодан вашего ребенка?**

Из одежды рекомендуются:

- 7-8 футболок, отдельно белая футболка для прощальных пожеланий. Иногда дети в конце смены расписываются на ней специальными фломастерами или красками.
- Спортивный костюм, кофты, джинсы/брюки, шорты, нарядная одежда (платья, юбки), пижама. Если в лагере предусмотрено купание - бассейн или открытый водоем – плавки, купальники, обувь.
- Головные уборы, солнцезащитные очки и дождевики.

Что касается вещей для гигиены:

- Мочалка, мыло, зубная паста, полотенца, расчески, ножницы для ногтей и для девочек женские гигиенические средства.

Важно также не забыть о необходимых документах: путевке в лагерь, документах, удостоверяющих личность ребенка или их копии (свидетельство о рождении или паспорт), медицинской справке и согласии с правилами лагеря.

В рюкзак ребенка рекомендуются положить альбом, книгу или журнал, влажные салфетки, сумму наличных денег, телефон и бутылку с водой, обязательно подписанную.

Готовя ребенка к поездке в загородный лагерь, родители могут быть уверены, что их дети будут комфортно чувствовать себя и получат незабываемые впечатления от отдыха.