СОБИРАЕМ РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

Уже с 1 июня в загородных летних оздоровительных лагерях начинается 1 смена. Кто-то из ребят будет отдыхать в загородных лагерях своего города, а некоторые дети отправятся отдыхать на море, здесь подготовка должна быть более тщательной. В любом случае вещи в лагерь начинаем собирать заранее.

Сделайте багаж своего ребенка узнаваемым для него, подпишите либо нашейте опознавательные знаки.

Из одежды необходимо положить в сумку: спортивный костюм, несколько футболок, теплую кофту, 2 пары штанов или джинсов, пару шорт, пару платьев и юбок для девочек, нарядная одежда для праздников и дискотек, головной убор, солнцезащитные очки, пару купальников для девочек и плавок для мальчиков, пару пижам, достаточное количество пар носков и нижнего белья из расчета одна пара на 1-2 дня.

Из обуви необходимо положить кроссовки и несколько пар сменных стелек, резиновые тапочки для купания, сандалии, комнатные тапочки.

Из средств личной гигиены нужно взять пару зубных щеток, зубную пасту, мочалку, мыло в мыльнице, гель для душа, шампунь, дезодорант, средства женской гигиены, банное полотенце, пляжное полотенце, расческу, туалетную бумагу.

Не забудьте про крем от загара, крем от ожогов, средство от комаров.

Из документов: документ, удостоверяющий личность ребенка, копия медицинского полиса, медицинская справка, прививочный сертификат, путевка.

В рюкзак: бутылочка воды, упаковка влажных салфеток и бумажных платочков, перекус, телефон с зарядным устройством, деньги, книгу или тетрадь с ручкой по усмотрению.

Не рекомендуется брать с собой: ювелирные украшения, дорогую одежду и дорогостоящие гаджеты, скоропортящиеся продукты питания.

Этот набор вещей обеспечит ребенку комфортное пребывание в летнем лагере. Хорошего отдыха!

Заплатина В.И., врач по общей гигиене Серовского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»