

# ТВОЁ ЗДОРОВОЕ ЛЕТО

Важные правила, чтобы отдых не прервал поход в медпункт!

## 1 Чистота — твоя суперсила



- **Мой руки** всегда: перед столовой, после прогулки, после туалета и игры с мячом. Нет мыла? Используй антисептик.
- **Грязные руки** — это враги: не трогай ими лицо, глаза и не бери еду «на ходу».

## 2 Ешь с умом



- **Фрукты из дома:** если родители привезли гостинцы, обязательно помой их кипяченой водой (даже если они выглядят чистыми).
- **Запрещенка:** не храни в тумбочке скоропортящиеся продукты (колбасу, йогурты, пирожные). Это «билет» в инфекционное отделение.
- **Чистая вода:** пей только из питьевых фонтанчиков, бутилированную или кипяченую воду. Никогда не пей из-под крана или из озера!



## 3 Вода и солнце



- **Купайся** только с вожатым: никогда не ходи к воде один.
- **Не глотай воду:** когда плаваешь в озере или бассейне, держи рот закрытым. Вода в водоеме — не для питья!
- **Головной убор:** кепка или панамка — твоя защита от солнечного удара. Носи их всегда на улице.



## 4 Лесные жители

- **Осмотр:** после каждой прогулки в лесу или по высокой траве внимательно осмотри себя (или попроси друга). Ищем клещей!
- **Защита:** пользуйся спреями от комаров и клещей, которые дали родители.



## 5 Почувствовал себя плохо?

**Не терпи и не жди!** Если у тебя:

- заболел живот или тошнит;
- кружится голова;
- появилась сыпь или чешется кожа;



**СРАЗУ** скажи вожатому или иди к врачу лагеря.

Это не стыдно, это правильно!



Желаем тебе крутого отдыха и верных друзей!



Государственное учреждение  
"Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии"

