

ЗДОРОВЬЕ ОТДЫХАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ ОТДЫХАЮЩИХ

На самые популярные вопросы родителей отвечают врач-педиатр, директор компании «Добрый Доктор» Александр Валерьевич Дечко (г. Минск) и начальник медицинской службы Областного детского оздоровительно-образовательного центра «Ребятня республика» Артём Сергеевич Хвесько (Тюменская область).



С какими заболеваниями ребёнок может столкнуться в лагере?

Заболевания такие же, как в любом другом месте. Есть одна особенность: в большом детском закрытом коллективе занесённые инфекции, особенно передающиеся воздушно-капельным путём, распространяются очень быстро.

Самые частые проблемы оздоровительных детских лагерей – это кишечные инфекции. Но эти проблемы связаны с недосмотром в организации детского питания, и ни от родителей, ни от детей здесь ничего не зависит. Единственное, что можно посоветовать родителям: чем меньше пакетов с продуктами вы будете возить детям в жаркое время года, тем меньше у них будет проблем с животами.

Каким правилам безопасности следует обучить ребёнка?

Я бы выделил несколько аспектов.

Во-первых, у ребёнка должна быть сформирована привычка – если он находится под солнцем, на нём должен быть головной убор. А если лагерь расположен в лесной зоне, головной убор необходим и на солнце, и в тени.

Во-вторых, ребёнку нужно объяснить, что такое правильный питьевой режим: в жаркое время года он должен пить больше – это профилактика перегреваний, тепловых и солнечных ударов.

В-третьих, если лагеря расположены в лесных массивах, ребёнку нужно объяснить, как одеваться, чем обрабатываться, что делать, если его укусили насекомые.

В-четвёртых, стоит разъяснить ребёнку правила поведения в бассейнах и открытых водоёмах: ни в коем случае нельзя лезть в воду самостоятельно, без присмотра воспитателей, нельзя прыгать в воду, особенно если не известны глубина и качество дна.

Главное: ребёнок должен знать, куда ему обратиться, если что-то случилось. Его психологически нужно настроить на то, что если произошла какая-то травма, что-то заболело, где-то высыпало, ни в коем случае нельзя этого бояться, нельзя это скрывать. Нужно обязательно поставить в известность воспитателей и родителей. Чаще всего проблема заключается в том, что заболевание или травма какое-то время скрываются, и когда ребёнку начинают оказывать помощь, бывают уже упущены самые важные первые часы.



Должна ли быть у ребёнка при себе аптечка?

Ни в коем случае. Бесконтрольный приём лекарственных препаратов детьми недопустим.

Если же у ребёнка существует необходимость планового приёма медицинских препаратов, то ему не стоит ехать в лагерь. Быть может, лучше подумать о санаторно-курортном лечении.

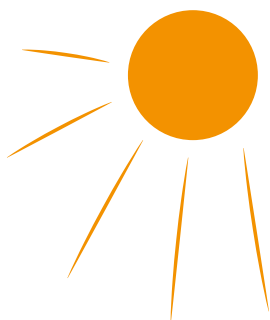
Если ребёнок просит забрать его из лагеря?

Не стоит забирать ребёнка из лагеря в первые несколько суток, даже если он расстроен. Безусловно, адаптационный период существует: пока дети перезнакомятся, пока заведут новых друзей, пока узнают территорию лагеря, пока втянутся в новый режим... Но если ребёнок находится в депрессии, в состоянии невроза, постоянно плачет, постоянно просится домой, если возникают конфликтные ситуации с педагогами, воспитателями и детьми, и всё это длится уже неделю, то, наверное, отправить его туда было ошибкой, и положительных эмоций он там не получит. Помните, что отдых должен быть в радость!



Есть ли противопоказания к поездке в оздоровительный лагерь?

Безусловно, есть ряд противопоказаний к оздоровительному отдыху, но, скорее всего, дети с такими заболеваниями просто не смогут получить справку в лагерь от врача-педиатра. Например, нельзя отправлять в лагерь ребёнка, у которого могут возникать судороги, нарушения сознания, детей с психическими заболеваниями, серьёзными неврологическими заболеваниями. Важно обратить внимание на сезонные обострения. Например, если у ребёнка есть ярко выраженная солнечная аллергия или поллиноз — реакция на цветение определённых растений. Нельзя отправлять ребёнка в лагерь с острыми заболеваниями, в ранний восстановительный период после тяжёлых болезней, после оперативного вмешательства. После перенесённого заболевания, даже если речь идёт о банальной ОРВИ, нужно выждать хотя бы неделю — чтобы избежать возможных осложнений. Надо понимать, что оздоровительный лагерь — это не лечебное учреждение, там не будет такого количества врачей и медсестёр, которые могли бы обеспечить родительский уход.



Обязательно ли привозить в детский лагерь летом головной убор? Даже если дети гуляют в тени или если температура воздуха не превышает комфортные 20–23 градуса? Зачем это нужно и как правильно выбрать кепку или панамку?

Правильно подобранный головной убор свободно пропускает воздух к коже, снижая тем самым риск солнечного и теплового удара. Предпочтение лучше отдавать вещам из натуральных тканей, они впитывают избыток влаги, не создавая парникового эффекта.

Также должен быть правильно подобран размер: если головной убор мал, то он будет препятствовать отходу лишнего тепла, создавая парниковый эффект, перегревая тем самым организм.

Выбирайте панамки или кепки светлых цветов. Одежда светлых тонов отражает солнечные лучи, в ней прохладнее, и риск подвергнуться тепловому удару значительно меньше. Тёмный головной убор может спасти только от солнечного ожога кожи головы и частично лица, а вот от теплового удара не спасёт — даже наоборот. Активно поглощая солнечные лучи, тёмная кепка или панамка будут нагреваться и, в свою очередь, сильно разогревать окружающие ткани. В результате вместо солнечного удара вы рискуете получить тепловой.

Такие же правила в жаркую погоду распространяются и на остальную одежду: она должна быть лёгкая, дышащая, из натуральных материалов и в светлой цветовой гамме.

Конечно, если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, головной убор необязателен. Однако следует помнить: тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температурой воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца. Берегите себя и своих близких. Пусть лето будет жарким, ярким и несёт только позитивные моменты! Лагерь.ру



СКОРО В ЛАГЕРЬ

ЧЕК-ЛИСТ

ОДЕЖДА



- Футболки + шорты
- Головной убор (кепка/панамы)
- Рубашки, водолазки
- Нарядный комплект одежды
- Обувь (летняя, непромокаемая, сменная для корпуса)
- Свитер или толстовка
- Джинсы (брюки, юбки)
- Куртка+дождевик

ДЛЯ ДОСУГА



- Купальник/плавки
- Резиновые тапочки
- пляжное полотенце
- Спортивный костюм + кроссовки
- Книга, ручка и блокнот
- Бутылочка для воды
- Любимая игрушка (по желанию)
- Музыкальная колонка (с согласия родителей)

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



- Зубная щётка и паста
- Шампунь, гель для душа, мочалка
- Расчёска
- Шариковый дезодорант
- Крем от загара
- Трусы, носки, пижама
- Средства гигиены для девочек
- Носовые платки