



БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

- кожа уязвима к действию ультрафиолета

Что делать:

Использовать защитный крем с SPF, не проводить много времени на открытом солнце, носить головной убор, пить много воды



КОМАРЫ

- укусы вызывают неприятный зуд, возможна аллергия

Что делать:

Использовать репелленты, носить одежду из плотной ткани



КЛЕЩИ

- переносят вирусный энцефалит и боррелиоз

Что делать:

Носить одежду, максимально закрывающую тело, использовать средства от клещей, не сидеть на траве



ОТРАВЛЕНИЕ

- многие продукты быстро портятся на солнце

Что делать:

Не брать на пикник молочные продукты, кремовые десерты, салаты, заправленные дома. Следить за чистотой рук



ТРАВМЫ

- отдых на природе часто сопровождается ссадинами, занозами, порезами, растяжениями и ушибами

Что делать:

Рану обработать любым антисептиком. Если травма серьезная - обратиться к врачу



ОЖОГИ

- открытый огонь, котелок с горячей пищей, походный чайник с кипятком - источники опасности

Что делать:

Присматривать за детьми, когда они находятся рядом с костром



ГРИПП И ОРВИ

- риск заражения выше в закрытых помещениях и транспорте, но не исключен и на природе

Что делать:

Соблюдать дистанцию, воздержаться от контактных игр и развлечений

Ваш Роспотребнадзор