

## О рекомендациях, как собрать ребенка в лагерь

Роспотребнадзор напоминает, как правильно собрать ребенка в лагерь. Количество вещей, которые вы планируете дать ребенку с собой, необходимо рассчитать на смену в 21 день.

- Составьте полный список вещей, которые ваш ребенок берет в лагерь, в двух экземплярах (один положите в чемодан, второй оставьте для себя).

- Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребенка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей.

- Если вы дадите ребенку с собой в поездку технику (телефоны, смартфоны, ноутбуки, планшеты, плееры), то лучше, если она будет недорогостоящей, так как ребенок может ее потерять.

Перед поездкой в лагерь ребёнку необходимо объяснить, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомнить о правилах совместного проживания. Дети должны соблюдать элементарные правила гигиены: умываться, чистить зубы, принимать душ и не забывать мыть руки до и после еды, а также после посещения туалета. Кроме того, дети должны использовать только индивидуальные предметы личной гигиены – зубные щетки, полотенца, и не пользоваться чужими вещами.

В организованном коллективе стоит умеренно использовать духи и средства от насекомых — в закрытом помещении их аромат может вызывать дискомфорт у окружающих. Не стоит активно использовать парфюмерно-косметические средства, их высокая концентрация может спровоцировать у детей аллергическую реакцию.

Не рекомендуется давать или передавать детям в лагерь сладости, скоропортящиеся или не совсем полезные продукты. Например, лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, грибы, а также пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты, еду домашнего приготовления. Не стоит брать с собой в лагерь и лапшу быстрого приготовления, дети получают весь необходимый объем питательных веществ в лагере, в соответствии с режимом щадящего питания.

Роспотребнадзор напоминает, что в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции родителям необходимо еще более внимательно относиться к здоровью детей и не отправлять в лагерь ребенка с симптомами ОРВИ или с высокой температурой.

Что нужно положить в чемодан?

Одежда

- Футболка 7-8 шт.
- Отдельно белая футболка для прощальных пожеланий. Иногда дети в конце смены расписываются на ней специальными фломастерами или красками.
- Спортивный костюм 1 шт.
- Кофта с длинным рукавом 2 шт.
- Теплая кофта на молнии или на пуговицах 2 шт.
- Джинсы или брюки 2 шт.
- Шорты 5 шт.
- Нарядная одежда
- Платье (для девочек) 2 шт.
- Юбка (для девочек) 2 шт.
- Пижама или одежда для сна 2 шт.
- Нижнее белье 21 шт.
- Носки 21 шт.
- Купальник (для девочек) 2 шт. Желательно ярких цветов.
- Плавки или купальные шорты (для мальчиков) 5 шт. Желательно ярких цветов.
- Солнцезащитные очки 1 шт.
- Дождевик или зонт 1 шт.
- Головной убор 1 шт. Желательно подписать.



· Список вещей

#### Гигиена

- Мочалка 1 шт.
- Мыло обязательно в мыльнице, которая закрывается
- Зубная щетка 2 шт.
- Зубная паста 1 шт.
- Полотенце банное 2 шт.
- Бритвенный станок 3 шт.
- Расческа
- Ножницы для ногтей
- Средства женской гигиены
- Полотенце пляжное 2 шт.
- Тапочки для душа/бассейна
- Бумажные платки 2 уп.
- Резиновая шапочка для бассейна

#### Обувь

- Кроссовки
- Комнатные тапочки
- Резиновые тапочки для пляжа
- Сандалии или любая другая открытая обувь

#### Документы

- Путевка
- Медицинская справка
- Подписанное родителями согласие с правилами и распорядком лагеря
- Нотариально заверенное согласие от родителей
- Копия полиса медицинского страхования
- Документы, удостоверяющие личность ребенка (загранпаспорт, паспорт или свидетельство о рождении)

#### Что нужно положить в рюкзак?

- Альбом или тетрадку
- Влажные салфетки 5 уп.
- Книгу или журнал
- Деньги
- Телефон
- Бутылку с водой 0,5 литра. Обязательно подписанную.
- Зарядное устройство

#### ЗАПРЕЩЕНО БРАТЬ С СОБОЙ

- Любые колюще-режущие предметы (за исключением маникюрных принадлежностей)
- Огнеопасные вещества
- Сигареты
- Алкоголь
- Взрывчатые вещества (включая петарды)
- Токсичные средства
- Лазерные указки, бейсбольные биты, нунчаки, кастеты и т.д.
- Газовые баллончики и иные средства индивидуальной защиты
- Эротическую и порнографическую продукцию
- Одежду с агрессивными или нецензурными надписями
- Экстремистскую литературу
- Лекарственные средства
- Предметы для азартных игр (игральные карты и т.д.)





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# КАК СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ЛАГЕРЬ

НА СМЕНУ В 21 ДЕНЬ



## ОДЕЖДА

- Футболка 7-8 шт.
- Отдельно белая футболка для прощальных пожеланий. Иногда дети в конце смены расписываются на ней фломастерами или красками
- Спортивный костюм 1 шт.
- Кофта с длинным рукавом 2 шт.
- Теплая кофта на молнии или на пуговицах 2 шт.
- Джинсы или брюки 2 шт.
- Шорты 5 шт.
- Нарядная одежда
- Платье (для девочек) 2 шт.
- Юбка (для девочек) 2 шт.
- Пижама или одежда для сна 2 шт.
- Нижнее белье 21 шт.
- Носки 21 шт.
- Купальник (для девочек) 2 шт. Желательно ярких цветов.
- Плавки или купальные шорты (для мальчиков) 5 шт. Желательно ярких цветов
- Солнцезащитные очки 1 шт.
- Дождевик или зонт 1 шт.
- Головной убор 1 шт. Желательно подписать
- Список вещей



## ГИГИЕНА

- Мочалка 1 шт.
- Мыло обязательно в мыльнице, которая закрывается
- Зубная щетка 2 шт.
- Зубная паста 1 шт.
- Полотенце банное 2 шт.
- Бритвенный станок 3 шт.
- Расческа
- Ножницы для ногтей
- Средства женской гигиены
- Полотенце пляжное 2 шт.
- Тапочки для душа/бассейна
- Бумажные платки 2 уп.
- Резиновая шапочка для бассейна



## ОБУВЬ

- Кроссовки
- Комнатные тапочки
- Резиновые тапочки для пляжа
- Сандалии или любая другая открытая обувь



## ДОКУМЕНТЫ

- Путевка
- Медицинская справка
- Согласие с правилами и распорядком лагеря
- Нотариально заверенное согласие от родителей
- Копия полиса медицинского страхования
- Документы, удостоверяющие личность ребенка (свидетельство о рождении)



## ЧТО ПОЛОЖИТЬ В РЮКЗАК

- Альбом или тетрадку
- Влажные салфетки 5 уп.
- Книгу или журнал
- Деньги
- Телефон
- Бутылку с водой 0,5 литра. Обязательно подписанную
- Зарядное устройство



## ЗАПРЕЩЕНО БРАТЬ С СОБОЙ

- Колюще-режущие предметы (за исключением маникюрных принадлежностей)
- Огнеопасные вещества
- Сигареты
- Алкоголь
- Взрывчатые вещества (включая петарды)
- Токсичные средства
- Лазерные указки, бейсбольные биты, нунчаки, кастеты и т.д.
- Газовые баллончики и иные средства индивидуальной защиты
- Эротическую и порно продукцию
- Одежду с агрессивными или нецензурными надписями
- Экстремистскую литературу
- Лекарственные средства
- Предметы для азартных игр (игральные карты и т.д.)

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



## **О рекомендациях, как выбрать водоем для купания**

Роспотребнадзор напоминает, что безопасно купаться можно только в специально отведенных для этого местах. Часто прекрасный уголок природы с его тишиной и размеренной жизнью птиц в пруду воспринимается как идеальное место для купания, но это не совсем так.

### **Какие водоемы не подходят для безопасного купания**

- Если в пруду плавают утки, гуси, вокруг летают чайки, то такой водоем не подходит для купания человека. Водоплавающие птицы выбрасывают в воду личинки, которые могут вызвать заболевание церкариозом в виде кожных реакций и последующим аллергическим дерматитом
- Поверхность озера цветет, возле берега много водорослей. В таком пруду есть условия для прикрепления разных промежуточных видов паразитов (например, адолесарии, которых на водоем заглатывают животные, а при употреблении человеком недостаточно проваренных мясных продуктов вызывают глистную инвазию ленточными червями разного типа)
- Если поблизости с прудом, рекой или озером имеются сельскохозяйственные угодья, свалка, это означает, что с поверхностными ливневыми стоками в водоем попадают и в нем можно обнаружить биогенные загрязнители — яйца гельминтов аскарид, тениид, эхинококка, цист лямблий, кишечные палочки, сальмонеллы и другие возбудители кишечных инфекционных и паразитарных болезней;
- Наличие рядом с речкой промышленного предприятия, автомобильной магистрали. Потоками ливневых дождей в воду попадают загрязнения тяжелыми металлами, которые обладают токсическим действием и могут вызвать отравление организма.

Важно помнить, что эти опасности ожидают купальщиков не только в стоячей, но и в водоемах с проточной водой.

Проявите бдительность, не стоит полагаться только на визуальную оценку чистоты водоема.

Информацию о разрешенных зонах отдыха с купанием можно получить в территориальных органах Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации.

Не игнорируйте предупредительные знаки об опасности купания.

Планируйте свой отдых на природе с полной готовностью к приятному и безопасному времяпровождению с семьей и с друзьями.

Будьте здоровы!







РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# КАК ВЫБРАТЬ ВОДОЕМ ДЛЯ КУПАНИЯ

- Узнавайте подробную информацию в территориальных органах Роспотребнадзора
- Не игнорируйте предупредительные знаки об опасности купания
- Проявите бдительность, не стоит полагаться только на визуальную оценку чистоты водоема

## В КАКИХ ВОДОЕМАХ ТОЧНО НЕ СТОИТ КУПАТЬСЯ



- В водоеме плавают утки, гуси, вокруг летают чайки



- Рядом с водоемом находится промышленное предприятие, проходит автомобильная магистраль



- Поверхность водоема цветет, возле берега много водорослей



- Рядом с прудом, рекой или озером расположены сельскохозяйственные угодья, свалка

- Установлены знаки – «Купание запрещено»

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



## Об отношении россиян к рекламе фастфуда

Роспотребнадзор в рамках реализуемого им проекта «Здоровое питание» нацпроекта «Демография» совместно с независимым исследовательским центром «Ромир» провел многоэтапное комплексное исследование отношения к здоровому питанию среди жителей России. В среднем 61% опрошенных поддерживают инициативу, связанную с ограничением рекламы фастфуда на ТВ и в других СМИ. При этом ЗОЖ-позитивные группы в большей степени выступают за то, чтобы исключить фастфуд из информационного поля.

Одним из наиболее показательных результатов данного исследования стало изменение отношения к здоровому питанию в позитивную сторону у более чем 30% жителей РФ за период реализации проекта. В целом более 60% населения относят себя к группам, поддерживающим принципы правильного питания и здоровый образ жизни в целом. Жители России стали осознавать роль здорового питания в улучшении самочувствия и укрепления иммунитета, а также то, что несбалансированный рацион и употребление фастфуда негативно влияют на здоровье в целом и на пищеварение в частности – это подтверждают 68% опрошенных.

Среди наиболее распространенных проблем желудочно-кишечного тракта, вызываемых регулярным приемом фастфуда, врачи называют панкреатит, гастрит, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Позитивные изменения в сознании россиян стали возможны во многом благодаря разъяснительно-просветительской работе, которую Роспотребнадзор ведет с 2019 года в рамках нацпроекта «Демография». Большую значимость в динамике увеличения приверженности ЗОЖ и здоровому питанию среди россиян имеет данное на законодательном уровне определение понятий «качества и безопасности пищевых продуктов», а также понятий «здоровое питание» и «горячее питание». Принципы здорового питания были закреплены Федеральным законом от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ред. от 01.03.2020). Кроме того, в 2021 году вступили в силу новые Санитарные правила и нормы в сфере общепита, транспорта, торговли, труда, услуг, обучения, отдыха и оздоровления детей. Для актуализации санитарного законодательства Роспотребнадзор в течение двух лет проводил системную работу: специалисты научного и практического звена анализировали требования действующих санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, в том числе с учетом международного опыта, что позволило систематизировать и кодифицировать все обязательные санитарно-эпидемиологические требования с сокращением более чем 400 актов.

Роспотребнадзор проводит масштабную и активную работу по продвижению принципов здорового образа жизни и правильного питания. Здоровое питание – это просто, полезно и доступно. Каждый человек может придерживаться простых правил: отказаться от фастфуда, выбирать здоровые и качественные продукты, не забывать про физическую активность и в результате чувствовать себя лучше. Подробнее о правилах здорового питания можно узнать на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), где россияне имеют доступ к самой полной информации, проверенной научными экспертами.

Справочно

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Здоровый образ жизни невозможен без правильного сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Ведется регулярная и масштабная работа по улучшению качества питания детского и взрослого населения. Одно из важных направлений деятельности Роспотребнадзора –



мониторинг за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах. В период с 2019 по 2021 год была проведена оценка питания обучающихся в 5562 образовательных организациях, анкетирование 92 900 обучающихся начальной, средней и старшей школы вместе с родителями.

Также проводится мониторинг качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции – суммарно за 2019–2021 годы отобрано 27 311 образцов, исследовано 10 основных групп продуктов по 117 показателям качества.

Система мониторинга позволяет оценить фактическое питание населения в различных регионах России, обработать полученные данные и провести подробный анализ результатов. На основе полученных экспертных данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения, создаются рекомендации по коррекции рационов питания, проводится разработка образовательных программ по вопросам здорового питания, ведется разработка методического обеспечения и обучение специалистов.

Чтобы все больше россиян стремились быть здоровыми и осознанно подходили к составлению своего рациона, отвечающего принципам здорового питания, необходима просветительская деятельность. Это еще одно направление работы Роспотребнадзора. Создана уникальная диджитал-экосистема, включающая в себя основной сайт проекта [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) и такие специализированные разделы, как «Школа здорового питания» с лекциями и открытыми уроками от ведущих экспертов, информацией для детей и родителей; «Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе» с более чем 1000 рецептами здорового питания; интерактивный раздел «Карта питания России» с информацией по питанию россиян в 85 регионах страны; многофункциональная сервисная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека», где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку, получить рекомендации экспертов и пройти тесты.

По итогам 2021 года проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» удостоен национальной премии Рунета в номинации «Лучший проект в области медицины и просвещения». В 2022 году проект получил диплом отличника премии «Пресс-служба года» в номинации «Лучший PR-проект в государственной сфере». Совокупный охват аудитории проекта «Здоровое питание» составляет более 185 млн.

