



# 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**