**РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: 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.

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

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

Дети должны соблюдать базовые 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 запах 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 продукты. Например, лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, 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.

