



# 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, растижениями 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