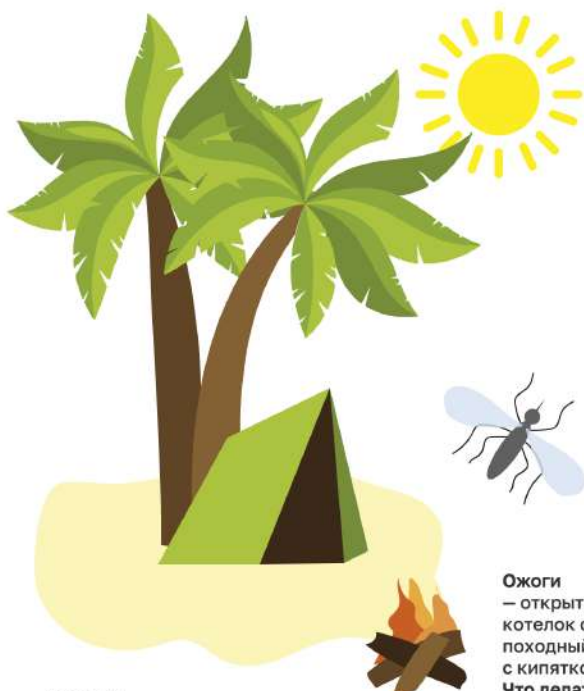


БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



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



Ожоги
— открытый огонь, котелок с горячей пищей, походный чайник с кипятком - источники опасности
Что делать:
Присматривать за детьми, когда они находятся рядом с костром



Травмы
— отдых на природе часто сопровождается ссадинами, занозами, порезами, растяжениями и ушибами
Что делать:
Рану обработать любым антисептиком. Если травма серьезная — обратиться к врачу



Клещи
— переносят вирусный энцефалит и боррелиоз
Что делать:
носить одежду, максимально закрывающую тело, использовать средства от клещей, не сидеть на траве



COVID-19
— Риск заражения выше в закрытых помещениях и транспорте, но не исключен и на природе
Что делать:
Соблюдать дистанцию, воздержаться от контактных игр и развлечений



Отравления
— многие продукты быстро портятся на солнце
Что делать:
не брать на пикник молочные продукты, кремовые десерты, салаты заправленные дома. Следить за чистотой рук

