**Охорона життя та здоров'я дітей під час відпочинку влітку**

Охорона життя та здоров'я дітей під час відпочинку - це одне з найважливіших питань у роботі табору з денним перебуванням. Перед початком зміни працівники табору мають ознайомитися та підписатися під відповідними наказами, отримати посадові обов'язки, інструкції з техніки безпеки, пройти відповідні інструктажі. В перший день роботи табору з вихованцями проводиться вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності, ознайомлення з правилами поведінки у таборі, під час екскурсій, прогулянок на природі. Перед кожним виходом за межі табору для вихователів проводяться цільові інструктажі, що фіксується у відповідних журналах.

Первинні інструктажі з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу мають стосуватися:

* запобіганню поширення COVID-19;
* правил пожежної безпеки, електробезпеки;
* безпеки дорожнього руху;
* профілактики шлунково-кишкових захворювань;
* правил поведінки в громадських місцях, а також поводження з незнайомими людьми та предметами;
* користування громадським транспором;
* правил поводження на річках і водоймах;
* поведінки в умовах підвищення температури повітря, попередження випадків перегрівання на сонці;
* дій у разі надзвичайних ситуацій, з надання домедичної допомоги потерпілим у разі нещасних випадків тощо.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ COVID-19**

* При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання) потрібно негайно звернутися за медичною допомогою та обов’язково зателефонувати сімейному лікарю.
* Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонено у разі, якщо людина перебуває у групі ризику або має такі симптоми: утруднене дихання, кровохаркання, нудоту, ядуху, блювання, сплутаність свідомості.
* Необхідно частіше провітрювати приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
* Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо – потрібно регулярно протирати дезінфікційним засобом.
* Потрібно регулярно мити руки з милом протягом 30–40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом.
* У громадських місцях носити маску або респіратор, намагатися не чіпати руками очі, ніс, рот.
* Потрібно отримуватись правил респіраторної гігієни: під час кашлю або чхання прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу викидати у контейнер для сміття.
* Дотримуватися звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.
* Не вживати в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.
* Варто уникати будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).
* Необхідно дотримуватись дистанції: триматися від людей на відстані мінімум 1,5–2 метра, особливо якщо у них кашель, нежить, підвищена температура.
* Обов’язково ройти лабораторне дослідження, якщо мали контакт з людиною, хворою на COVID – 19.

**ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ, ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ**

* Заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо).
* Використовувати газову плиту вдома слід тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих.
* У жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до надзвичайної ситуації.
* Користуватися електроприладами тільки сухими руками і у присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих.
* Не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю.
* У разі пожежної небезпеки накшталтнаявності вогню, іскріння, диму потрібно негайно вийти на повітря (за двері, на балкон) та покликати на допомогу. Також необхідно подзвонити у службу пожежної охорони за номером 101, назвати своє ім’я, прізвище, коротко описати ситуацію (наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні) також свій номер телефону.
* При появі запаху газу у приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена та вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити у газову службу за номером 104 чи у пожежну охорону 101; назвати своє ім’я, прізвище, коротко описати ситуацію й залишити свій номер телефону.

**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ**

* Необхідно рухатися тротуарами і пішохідними доріжками з правого боку.
* За межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, обов’язково йти назустріч руху транспортних засобів.
* Необхідно користуватись виключно пішохідними переходами, зокрема підземними і наземними.
* У місцях із регулюваними рухами слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора.
* Необхідно виходити на проїжджу частину позаду транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.
* Чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
* На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.
* У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, потрібно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її.
* Категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри.
* Водіям велосипедів заборонено: керувати транспортом з несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися автомагістралями, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися тротуарами і пішохідниит доріжками; їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби.
* Заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо); обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках.
* Учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров’я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах освіти, на предметних уроках.
* Дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих.
* Учні, які користуються транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки у призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

**ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

* Насамперед мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці.
* Вживати у їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди.
* Не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках, в антисанітарних умовах, молочні та м'ясні продукти.
* Не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення хвороботворних мікроорганізмів.
* М'ясні продукти необхідно варити, смажити до повної готовності, бо достатня термічна обробка знищує збудників небезпечних хвороб.
* Дбати про чистоту квартир, під'їздів, подвір'я.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ**

* Не можна розмовляти чи вступати у контакт з незнайомцями, а особливо – не можна передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей.
* Не підходити до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо ці люди запитують дорогу. Потрібно сказати, що не знаєте, і швидко йти геть.
* Перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20:00, до 14-ти років – до 21:00, до 18-ти років – до 22:00.
* Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, варто повідомити, що вони скоро повернуться, наприклад сказати, що вони у сусідів, а в цей час зателефонувати їм. Двері незнайомцям не можна відчиняти у жодному разі.
* Перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі у суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми.
* Не заходити у під’їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець здійснює якісь дії щодо вас. Потрідно бути уважними, озиратися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас.
* Під час перебування на дискотеці слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам.

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА РІЧКАХ І ВОДОЙМАХ**

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено та у разі необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду.  
Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді:

* Діти повинні купатися виключно під наглядом дорослих.
* Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків.
* Не купайтеся i не пірнайте у незнайомих місцях.
* Не можна запливати за обмежувальні знаки.
* Слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо коли є вітер або сильна течія.
* Якщо підхопила течія, варто не панікувати, а просто пливти за течією, поступово i плавно повертаючи до берега.
* Не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження, оптимальний період перебування у воді – 20-30 хв.
* Без потреби не подавайте сигналів про допомогу.
* Не підпливайте до коловоротів, пароплавів i катерів.
* Не стрибати головою вниз у місцях, глибина яких невідома.

**ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ**

* Не слід проводити багато часу на відкритому сонці, коли воно особливо активно (з 12:00 до 17:00 годин), якщо довелося вийти вдень у спеку – намагатеся перебувати в тіні.
* Під час виходу на вулицю не забувати надіти головний убір.
* Літній одяг має бути легким і лише з натуральних тканин (бавовна, льон).
* Потрібно пити достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів води на день), краще відмовитись від газованих напоїв.
* За можливості уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).

Важливо, аби діти дотримувались усіх перерахованих правил техніки безпеки під час канікул, адже ці рекомендації можуть захистити дитину від травматизму та нещасних випадків. Небезпечно нехтувати проведенням інструктажів як у закладах освіти, так і в дома.