

ПАМЯТКА

отъезжающего в палаточный лагерь ГАУ АО ДО «ЭБЦ»

При себе необходимо иметь:

- постельные принадлежности (тюфяк, подушка, одеяло, простыня)
- личную посуду эмалированные или из пластика (миска, кружка, ложка)
- купальный костюм
- спортивную одежду и обувь
- головной убор, легкую летнюю одежду и обувь
- сменное белье, одежду на случай дождя (непромокаемая куртка, плащ)
- полотенце, средства личной гигиены (зубная щетка, паста, мыло)
- туалетную бумагу
- медикаменты индивидуального пользования
- средства от комаров
- эл. фонарик, бельевые прищепки (6-8 шт.)
- пленку полиэтиленовую (размером не менее 2м x 2м)

Информация о факторах риска.

- тепловые и солнечные удары
- инфекционные заболевания
- укусы комарами, клещами

Правила поведения.

- соблюдать правила поведения и распорядок дня
- выполнять распоряжения руководителей
- ограничить пребывание на солнце в период с 12.00 до 16.00
- пить только кипяченую воду
- употреблять в пищу только мытые фрукты и овощи
- купаться в установленное время с разрешения руководителей
- не уходить с территории лагеря без разрешения руководителей
- в случае недомогания, травмы, укуса клеща немедленно обращаться к медработнику