

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ!



В Могилевской области проводится информационно-образовательная акция «Лето без кишечных инфекций» под девизом «Здоровое лето в наших руках!» и продолжается акция «Безопасное лето». На встречу к ребятам, отдыхающим в оздоровительных лагерях Шкловского района- ВОЛ «Родник» и ВОЛ «Космос»- приехали сотрудники районной госавтоинспекции, инспекции по делам несовершеннолетних Шкловского РОВД и районного центра гигиены и эпидемиологии.

И поговорить с ребятами было о чем.

Молодежь любит быть мобильной. Электросамокаты, гироскутеры, моноколеса, другие средства персональной мобильности- это любимые их увлечения. Но чтобы не было травм, аварий, нарушений ПДД- надо знать где и как ими можно пользоваться. И как проезжать нерегулируемые и регулируемые перекрестки и переходы,.. и почему переходя железнодорожные пути, переходы через автомобильные дороги из ушей надо вынимать наушники. Об этом- да и не только – рассказал ребятам старший государственный автоинспектор ОГАИ Шкловского РОВД Константин Сенокосов.

А знают ли ребята, какие «профессии» бывают у распространителей наркотических средств? И какие меры ответственности за такие занятия незаконной деятельностью налагаются? Об этом рассказала участковый инспектор ИДН Шкловского РОВД Оксана Яровенко. А еще пояснила, почему нельзя брать их рук незнакомых людей «угощения»- конфетку, жвачку и др.- так могут действовать распространители наркотиков. Детям надо знать об этом и вести себя правильно. Подростки должны знать и о том, что купаться в водоемах разрешено в установленных местах (в Шкловском районе это городской пляж, расположенный на правом берегу реки Днепр вблизи ледовой арены г. Шклова и на водоеме вблизи д.Путники), купание в других местах опасно для жизни! И присутствие взрослых при купании обязательно.

Медицинские работники заботятся о здоровье людей. В летний период растет риск заболевания острыми кишечными инфекциями. Чтобы не заболеть ОКИ, чтобы не было мучительно больно, правила гигиены никто не отменял - в летний период их выполнение обязательно! Чистые руки, мытые фрукты и ягоды, правильное хранение пищевых продуктов, запрет разреза бахчевых культур при покупке, чистота и порядок в местах приготовления пищи и жилых помещениях - вот основные требования профилактики ОКИ. И соблюдение принципов здорового образа жизни, чтобы не болеть- заниматься физкультурой и спортом, правильно питаться- не исключать белок (мясо, рыба), уменьшить количество потребляемой соли (а это в том числе и чипсы, и соленые орешки), сахара (такие любимые печеньки, сладкие напитки и прочие вкусняшки), пить достаточное количество - около 2 литров питьевой воды, особенно в жаркую погоду, спать не менее 8-10 часов в

сутки, меньше зависать в телефоне, не привыкать к вредным и пагубным привычкам (курение и парение вейпов, наркотики, алкоголь), и хотеть быть здоровым – таковы установки на моду на здоровье у современной молодежи.

Рассказать и научить - задача взрослых, понять и принять- это для ребят!



Врач по медицинской профилактике

Т.Полякова