

Сегодня в гостевой зоне лагеря слышались радостные голоса и задорный детский смех. Летнее утро радовало всех островитян тёплыми лучами солнца. После регистрации детей, родители, наслаждаясь звуками саксофона, писали письма девочкам и мальчишкам, записывали аудио-побудку, пили островитянский чай и ели вкусные пирожки, общаясь с администрацией лагеря.

**Тем временем, стартовала пятая смена летнего сезона 2025 на "Острове детства"...Инструкция по соблюдению правил личной гигиены детьми в АНО «ОДООЛ «Остров детства»**

**Гигиена умывания.**

1. Первым и самым элементарным мероприятием личной гигиены является умывание. Мыть нужно руки, лицо, уши, шею. Умываться рекомендуется: после сна;
  - перед сном;
  - после прогулки, детского дошкольного учреждения или школы;
  - по мере загрязнения.
2. Лицо можно умывать проточной тёплой или прохладной водой без мыла, почистив уголки глаз. Если кожа сильно загрязнилась, лицо желательно мыть с мылом. Во время умывания не забывайте про уши и шею. Их можно сполоснуть водой или также помыть с мылом.
3. Гигиена ушей в домашних условиях заключается только в промывании ушной раковины и проводится не чаще, чем раз в две недели.
4. Руки нужно мыть как можно чаще с мылом:
  - после туалета;
  - перед едой, после еды;
  - после прогулки и общественных учреждений;
  - перед сном;
  - при загрязнении землёй, песком, маслом и пр.
5. Технология мытья рук, которой необходимо следовать, такая:
  - встать перед раковиной, закатать рукава, включить кран, отрегулировать температуру воды до 35–40 °С;
  - смочить руки под проточной водой;
  - намылить ладони мылом;
  - распределить мыло по тыльной стороне кистей;
  - промыть область между пальцами;
  - обработать круговыми движениями большие пальцы поочерёдно;
  - промыть ногти, потерев их по области ладони;
  - помыть запястья;
  - смыть мыло;
  - вытереть полотенцем насухо.
6. Процедура намыливания рук должна длиться 15–20 секунд. А для эффективной обработки рук необходимо повторять каждое движение не менее пяти раз.

**Гигиена полости рта.**

1. Чистить зубы нужно два раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Длительность процедуры должна составлять не менее двух-трёх минут.
2. Полощем рот после каждого приёма пищи. Полоскание рта помогает максимально снизить вероятность развития кариеса за счёт вымывания остатков пищи, которые являются питательной средой для патогенных микроорганизмов.

**Гигиена волос и ногтей.**

1. Голову мыть рекомендуется минимум раз в неделю, но лучше два-три раза в неделю или по мере загрязнения.
2. После мытья голову промакивают полотенцем и дают высохнуть. Когда волосы полностью высохнут, рекомендуется расчесаться. Если они путаются, можно применять бальзамы и спреи для лёгкого расчёсывания.
3. Волосы рекомендуется расчёсывать не реже двух раз в день. Чаще это делается утром и перед сном. Если волосы более 10 см в длину, их нужно забирать в хвосты или заплетать косички.
4. Расчесывание производится только индивидуальной расческой. Расчёску необходимо чистить щёткой с хозяйственным мылом раз в неделю и хранить в специально выделенном для неё месте. Это может быть стаканчик или кармашек для расчёсок.
5. Не следует ходить с распущенными волосами, так как это увеличивает риск заражения педикулёзом. Помимо этого, неприбранные волосы могут мешать, быстро загрязняться и путаться.
6. Ногти нужно коротко стричь по мере их роста как на руках, так и на ногах. Как правило, стричь ногти требуется один раз в неделю.
7. Во время мытья рук и ног также нужно тщательно очистить ногти от грязи. Под ногтями пластинами скапливаются бактерии, которые могут вызвать инфекционные заболевания. К тому же грязные ногти выглядят неэстетично.

### **Гигиена тела**

1. Поддерживать тело в чистоте следует с помощью душа.
2. Принимать душ рекомендуется в резиновых сланцах.
3. Перед купанием, необходимо снять одежду и повесить ее на крючки.
4. Средства личной гигиены (шампунь, гель для душа и прочее) следует размещать на специальных полочках.
5. Мыться в душе нужно не реже раза в неделю или по мере загрязнения. А в течение недели необходимо ежедневно подмываться, умываться и мыть ноги перед ночным сном.
6. Рекомендуется соблюдать следующую последовательность действий:
  - сначала нужно отрегулировать температуру воды (37 °С);
  - раздеться, смочить сначала голову, потом грудь, спину, руки и ноги;
  - намылить голову шампунем, помассировать кожу головы, вспенив шампунь, и промыть волосы водой. Промывать волосы следует два-три раза;
  - смочить мочалку и намылить её мылом. Протереть мыльной мочалкой сначала шею, область за ушами, грудь, спину. Далее помыть область паха, ягодицы, а потом руки и ноги. В последнюю очередь натирают мочалкой стопы. Мочалку ополаскивают под проточной водой и убирают на место. Далее мыло с тела смывают под душем, прополаскивают все области, в особенности уделяя внимание волосам, подмышкам и паховой зоне.

### **Гигиена спального места**

1. У каждого отдыхающего имеется своя индивидуальная кровать, которая должна быть заправлена покрывалом.
2. Спальное место предназначается только для дневного и ночного отдыха.
3. Постельное белье меняется по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.
4. Запрещается садиться или ложиться на чужую кровать.

### **Гигиена личных вещей**

1. Заехав в лагерь, следует аккуратно разложить свои вещи по шкафам и полочкам в соответствии с номером, указанным на кровати отдыхающего.
2. Чемоданы или сумки следует разместить на предназначенном для их хранения месте (отдельная полка).
3. Обувь располагается на специальных стеллажах, расположенных при входе в корпус.

4. Нижнее бельё, носки и колготки нужно менять каждый день. Если у нижнее бельё мокрое, его необходимо сразу поменять, то же самое касается испачканного белья.
5. Одежду (брюки, платья, кофты) меняют по мере загрязнения, промокания, накопления посторонних запахов.
6. Хранить грязную одежду до стирки нужно в отдельном пакете для грязного белья.
7. Обувь следует сменить, если она промокла и сильно испачкалась.