

Рекомендации населению по эпидемиологически безопасному поведению на пляже

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в городе Катав-Ивановске» в целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний рекомендует:

- Купаться можно только в разрешенных местах, не умеющим плавать необходимо купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.



- Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях; в штормовую погоду или местах сильного прибоя.
- При купании в открытых водоемах не допускать попадания воды в полость рта. Помните, это наиболее распространенный путь заражения.
- Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик, надеть одежду из легких и натуральных тканей; загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы, открытые участки тела смазывать кремом от загара.
- Предусмотреть достаточный запас бутилированной питьевой воды, нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.
- Соблюдать элементарные правила личной гигиены: перед употреблением пищи, после посещения туалета, перед приготовлением пищи, а также периодически мыть руки с применением моющих средств.
- Не покупать продукты питания в местах несанкционированной торговли. Обращать внимание на сроки и условия хранения продуктов.
- Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.
- Помнить, что клещи, комары, мухи являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний, поэтому необходимо использовать репелленты.
- На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными.
- Лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Если почувствовали себя плохо - обратитесь к врачу.

**Соблюдение правил безопасного поведения на воде –
залог сохранения жизни и здоровья.**