

Рекомендации населению по эпидемиологически безопасному поведению на пляже

При выборе мест отдыха у водоема следует обращать внимание на территории, отводимые под пляжи и для массового отдыха у воды. Они должны отвечать следующим требованиям:

- наличие информации о владельце пляжа и обслуживающей организации;
- территория пляжа должна быть ограждена, хорошо спланирована, иметь сток дождевых вод. Территория может быть разделена на отдельные участки, для мужчин, женщин и общий. Спуск на пляж и в купальню должен быть пологим.
- в местах, не отвечающих требованиям безопасности, санитарно-эпидемиологическим требованиям, устанавливаются предупредительные аншлаги «Купание запрещено»;
- территория пляжа должна быть оборудована мусоросборниками, скамейками, теньевыми навесами, кабинками для переодевания, душевыми установками, вывешенными графиками уборки. Должны быть организованы спасательный и медицинский пункты; рядом с пляжем должны быть общественные туалеты;
- береговая территория у мест купания и в непосредственной близости к нему должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям, не должна быть загрязнена и заболочена;
- в местах, отведенных для купания, и выше их по течению до 500 м запрещается стирка белья и купания животных. Места, специально отведенные для купания животных, должны быть обозначены знаками с указанием границ акватории вдоль берега;
- места, отведенные для купания, должны быть обозначены знаками с указанием границ акватории вдоль берега;
- в местах резкого перепада глубин, в 5-10 м от уреза воды, должен быть выставлен знак оповещения;
- продажа спиртных напитков в местах массового отдыха у воды максимально ограничивается или запрещается;
- в местах массового отдыха у воды не допускается купание лиц, имеющих кожные заболевания, находящихся в нетрезвом состоянии, а также купание без трусов или купальных костюмов;
- на пляжах и в местах массового отдыха у воды должны быть оборудованные помещения для оказания первой медицинской помощи, и организовано постоянное дежурство медперсонала. Пункт первой медицинской помощи должен быть обеспечен необходимым инструментом и медикаментами для оказания помощи терпящим бедствие на воде, получившим травматические повреждения или пищевые отравления.

Что ещё необходимо знать, выходя на организованный пляж?

- для предотвращения перегревания и теплового удара, собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик;
- загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы;
- перед выходом на места отдыха на водных объектах возьмите с собой запас бутилированной питьевой воды не только для использования в питьевых целях, но и для мытья овощей и фруктов. Не употребляйте и не используйте воду из водоема!
- одежду лучше использовать из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара;
- не забудьте взять репелленты для защиты от насекомых (клещей, комаров, мух), которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний;
- убирайте за собой мусор, его нельзя бросать на пляже, а нужно выбрасывать в специально отведенные места;
- пляж не является местом выгула домашних животных;
- не употребляйте алкогольные напитки.

Если Вы берете с собой на пляж детей, то важно помнить и соблюдать следующие правила безопасности в открытых водоемах.

- не забывайте о головном уборе для ребенка на берегу водоема в солнечную погоду.
- необходимо предусмотреть место, где ребенок может отдохнуть в тени (зонт, тент и т.п.).
- не кормите ребёнка скоропортящимися продуктами и едой, купленной у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

- не оставляйте ребёнка без присмотра ни на воде, ни на суше.

Если вы собираетесь устроить пикник во время отдыха, то следует соблюдать некоторые правила при выборе продуктов и их приготовления:

- перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов;
- не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов;
- для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи);
- вся еда - до, во время и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку;
- при жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира;
- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» - бактерии умирают лишь при 70-75 градусах;
- постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательна с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду нужно только бутилированной или кипяченой водой.

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

**Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением,
а немедленно обратитесь к врачу!**

Использован материал из открытых интернет источников