

## ПЛЯЖ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Лето-время отпусков и пляжного отдыха. Как провести время на пляже без риска для здоровья? Отвечаем!

Не все водоемы являются безопасными. Даже если вода и прибрежная зона выглядят чистыми, не исключено, что в песке и воде есть болезнетворные микроорганизмы. Ротавирусная, норовирусная и аденовирусная инфекции, полиомиелит, холера, лямблиоз, дизентерия, вирусы гепатита А и Е, сальмонеллез – далеко не полный список, что чем можно заразиться, искупавшись в неизвестном водоеме. Чтобы заболеть, не обязательно глотать воду — бактерии и паразиты могут проникать в организм через слизистые оболочки и ранки на теле. Свежий пирсинг и новая татуировка — это тоже ранки. Кроме того, на необорудованных пляжах можно получить различные травмы, ведь прибрежная зона и дно водоёмов на «диких» пляжах не убирается и не исследуется.

Безопасно купаться можно в водоемах, которые получили разрешение Роспотребнадзора.

Перед началом купального сезона на пляжах проводится проверка почвы и воды на соответствие гигиеническим нормативам, микробиологическим и паразитологическим показателям. Если качество воды плохое, то в такой пляжной зоне отдыхать опасно, и разрешение Роспотребнадзора получено не будет.

Узнать о таких местах можно на сайте администрации города или в территориальных органах Роспотребнадзора.

На территории пляжа обязательно должны быть места для переодевания, туалеты, душевые, урны.

Уборка берега, песка, раздевалок на пляжах должна производиться ежедневно.

Расстояние между установленными урнами не должно превышать 40 м.

Расстояние между туалетами, душевыми должно составлять не более 100 м.

Там, где купание официально разрешено, установлены буйки и дежурят спасатели. А если у воды стоит табличка «купание запрещено», плавать там точно нельзя.

Купаться лучше утром и вечером, в дневные часы больше риск получить солнечные ожоги. Поверхность воды прекрасно отражает солнечные лучи, поэтому обгореть можно даже в воде.

Пользуйтесь водостойкими солнцезащитными кремами.

Дети и люди с хроническими заболеваниями, которые сопровождаются приступами, например эпилепсией, астмой, инсультом, купаться должны в присутствии людей, которые смогут оказать первую помощь.

Нельзя плавать на надувных матрасах или камерах — даже слабый ветер может унести их далеко от берега. Матрасы предназначены для того, чтобы загорать на них на берегу или плавать в бассейне.

В воду нужно заходить медленно, чтобы тело успело привыкнуть к разнице между температурой воздуха и температурой воды.

Не стоит купаться дольше 20 минут, даже если вода очень тёплая — напряжение в мышцах может привести к судорогам. Поэтому лучше делать перерывы и отдыхать на берегу.

Соблюдайте правила купания!

Перед тем, как отправиться на пляж, возьмите с собой запас бутилированной питьевой воды, не только для питья, но и для мытья овощей и фруктов – хотя лучше избегать употребление пищи на пляже, поскольку невозможно гарантировать, что даже после мытья такие продукты будут эпидемически безопасны. Воду из водоема не стоит использовать для мытья рук или приготовления пищи. Антисептическое средство для обработки рук выручит в условиях отсутствия мыла и проточной воды.

Будьте внимательны к своему здоровью, тогда пляжный отдых принесет только хорошее настроение!

