

Гигиенические рекомендации отдыхающим на пляже.



1. Выбирайте для отдыха на пляже и купания в водоемах только специально предназначенные для данных целей места. Отдыхая на «диком» пляже Вы рискуете не только своим здоровьем, но и безопасностью.
2. Во время нахождения на пляже, вы теряете много жидкости. Если вы целый день проводите на пляже не забывайте пить воду (простую, желательно без газа), норма взрослого человека, примерно 12-15 стаканов в сутки.



3. Как следует, защитите кожу средствами для загара. Солнцезащитный крем, лучше наносить за 30 минут до выхода на улицу. На упаковке должно быть обозначение UVA/UVB. Чем выше уровень защиты SPF, тем лучше он защищает от ультрафиолетовых лучей. Нужно помнить, что ультрафиолетовые лучи особенно опасны с 10 до 16 часов. Если вы в это время и находитесь на пляже, старайтесь укрыться от солнца, пляжными зонтами, или соломенными шляпами. Так же следует защищать глаза с помощью солнцезащитных очков.



4. Перед плаванием лучше, чтобы дыхание было ровным, спокойным, не в учащенном темпе. Так же не пытайтесь задерживать дыхание под водой на длительное время, если у вас нет специальной подготовки, это может привести к обмороку или летальному исходу.
5. Не забывайте, что лето – самое благоприятное время для размножения возбудителей, вызывающих кишечные инфекции, поэтому особое внимание необходимо уделить гигиене. Не употребляйте скоропортящиеся продукты, хранившиеся на солнце, без соблюдения температурного режима, следите за чистотой рук, особенно если вы на отдыхе с детьми. Не стоит мыть, ополаскивать фрукты, овощи в воде водоемов – это прямой путь к попаданию болезнетворных возбудителей на данные продукты питания, которые в последующем Вы будете употреблять без термической обработки. Объясните детям о недопустимости заглатывания воды при купании на водоемах, «облизывании» игрушек, пальцев рук.

И.о. заведующего отделением
Коммунальной гигиены

Воронова Оксана
Эдмундовна