

## Правила поведения на зонах отдыха

Лето - пора отдыха у водоемов. Для того, чтобы отдых принес максимум положительных эмоций, отдыхающим нужно выбирать только те места отдыха возле водных объектов, купание на которых разрешено. В первую очередь стоит обратить внимание на наличие таблички, содержащей информацию о запрете купания. Не стоит рисковать собственным здоровьем и купаться в неустановленных местах, ведь там качество воды наверняка не соответствует установленным нормативам.

Вода не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности, последствия которой могут быть самыми тяжелыми. В связи с высокой температурой и стоков с прибрежных территорий возможно ухудшение микробиологических показателей безопасности воды в водоемах. Купание в таких местах чревато кишечными и кожными заболеваниями, которые способны вызвать некоторые микроорганизмы. Что же надо знать каждому отдыхающему на пляже и купающемуся в воде?

Для отдыха необходимо выбирать те пляжи и водные объекты, которые официально определены местными органами власти для использования в рекреационных целях и оборудованы необходимыми элементами пляжной инфраструктуры.

При посещении пляжей необходимо избегать мест, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек. Поэтому основной способ профилактики – не купаться там, где небезопасно.

**Важно помнить**, что после длительного пребывания на солнце категорически запрещено прыгать в водоем или забегать в реку с разбега, так как резкая смена температуры может вызвать сосудистый спазм, шок или даже сердечный приступ. Чтобы избежать неприятностей, заходите в воду медленно, сначала по щиколотки, опустите в нее ладони и брызгайте водой на спину, плечи, живот. Только после того, как покажется, что ногам уже не прохладно, можно неспешно погружаться в воду всем телом.



После купания необходимо принять душ и вымыться с мылом. При отсутствии такой возможности необходимо растереть тело жестким полотенцем. При появлении зуда или покраснений кожи незамедлительно обращаться в учреждения здравоохранения.

С целью предотвращения теплового удара необходимо использовать головные уборы и соблюдение режима приема жидкости.

**Важно пить достаточное количество воды.** В жару необходимо поддерживать гидратацию организма. Пейте воду регулярно, даже если не

чувствуете жажды. Избегайте употребления алкоголя и кофеиновых напитков, так как они могут способствовать обезвоживанию.

Не стоит также забывать об уборке образовавшегося во время отдыха мусора, весь мусор необходимо собрать в пакеты и поместить их в контейнеры для сбора твердых бытовых отходов, расположенные на территории пляжа.

В период массового купания специалисты Щучинского зонального ЦГЭ регулярно проводят отбор проб воды и лабораторные исследования на предмет соответствия установленным параметрам безвредности и безопасности. Так, по состоянию на 17.07.2024 по результатам лабораторных исследований, пробы воды, отобранные из открытого водоема (озеро г. Щучина), соответствуют гигиеническим нормативам по микробиологическим и санитарно-химическим показателям.

Помощник врача-гигиениста  
отдела гигиены

Е.Д. Бич