

Памятка «Безопасный отдых у ВОДЫ»



2023 год

С одной стороны, купание в реке и, особенно в море, положительно сказывается на нашем здоровье. А вот с другой – может принести немало опасностей и болезней, если не соблюдать элементарных правил осторожности и гигиены.

1. Не купайтесь в водоеме, если на берегу установлена табличка «Купание запрещено» или что-то подобное. **Следует купаться только в специально отведенных местах. В водоемах, не предназначенных для купания, вас могут подстерегать:**

-Кишечные инфекции бактериальной природы (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия). Возбудители данных инфекций могут жить в речной воде от нескольких месяцев до полугода.

-Лептоспироз. Заражение происходит при попадании речной воды в дыхательные пути или ротовую полость человека, а также раны на коже. Возбудители заболевания в реке могут жить до 5 месяцев.

-Холера. Холерный вибрион может существовать в речной воде до 3 месяцев.

-Протозойные инвазии: лямблиоз, дизентерийная амeba.

-Глистные инвазии: аскаридоз, анкилостомоз, стронгилоидоз и др.

-Церкариоз (зуд купальщика). Заболевание сопровождается сытью, зудом и жжением на протяжении нескольких дней.

2. Старайтесь плавать так, чтобы вода не попала на слизистую глаз, носа и в рот. Будьте также внимательны к тому, чтобы после активного плавания и плескания в реке в ушах не оставалось воды – даже ее капелька приводит к серьезным последствиям: нагноению, диким болям и менингиту. Рекомендуется во время купания использовать специальные затычки для ушей.
3. После купания обязательно принимайте душ с мылом, а ссадины и ранки обрабатывайте антисептическими средствами.
4. Ни в коем случае не пейте воду из открытого водоема.
5. Не используйте воду из водоема для приготовления пищи, мытья посуды, фруктов и овощей.
6. Неосторожный купальщик также может получить немало неприятностей от солнца. Нужно предохраняться от теплового удара и не стоит обсыхать на солнце – капли, как линзы, собирают лучи, и кожа в результате может покрыться болезненными волдырями. Поэтому после купания сразу вытирайтесь полотенцем. Особенно важно следить за тем, чтобы дети не пренебрегали этим правилом.
7. Купание в пруду или речке жарким летним днем – весьма приятное занятие, но для непривычного к активным водным процедурам организма холодная вода может стать серьезным испытанием. Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, резкий перепад температуры доставит очень неприятные ощущения. В этом случае рекомендуется постепенно приучать тело к холодной воде, и ни в коем случае не бросаться в нее с разбега.
8. **Запрещается:** купаться в нетрезвом состоянии, баловаться на воде, подавать ложные сигналы о помощи, нырять с необорудованных для этих целей мест.