



Памятка населению.

Поведение на пляже и в жару

С наступлением жаркого летнего сезона, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил, чтобы не навредить здоровью.

НА ПЛЯЖЕ

Чтобы сохранить собственное здоровье и чистоту пляжа, нужно соблюдать несколько простых правил поведения.

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, тентовых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты. Кроме того, перед походом можно уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания тот водоем, на берегу которого вы собираетесь провести теплый летний день.

Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

Лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.

На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и оставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем организму летом нужна менее калорийная пища - необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисло-молочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

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

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона	8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104
---	---