



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ВОДОЕМ ДЛЯ КУПАНИЯ

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

- Уточните на сайте Управления Роспотребнадзора, пригоден ли водоем для купания.
- Обратите внимание на благоустройство пляжа, наличие спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.
- 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.
- Запрещено употребление алкогольных напитков, нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и оставлять после себя мусор.
- При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот, если это случилось очень важно сразу прополоскать рот бутилированной водой, это снизит риск заражения. При ухудшении самочувствия необходимо обратиться в медицинское учреждение.
- После купания в водоемах необходимо принять душ.

ВОДОЕМЫ И КОРОНАВИРУС

Открытые водоемы не могут считаться источником передачи новой коронавирусной инфекции, поскольку вода подвергается воздействию большого количества солнечных лучей, которые губительны для вируса.



ГДЕ НЕЛЬЗЯ КУПАТЬСЯ

- Если есть предупредительная табличка о том, что купаться запрещено.
- Лучше избегать купания в водоемах со стоячей водой, заросшей тиной.
- Не стоит купаться и тем более нырять в водоем, из которого торчат коряги.

ОПАСНОСТЬ В ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВОДОЕМАХ

ЦЕРКАРИОЗ или «зуд купальщика». Инфекция вызывает аллергическую реакцию в виде мелкой зудящей красной сыпи на коже.

ЛЯМБЛИОЗ. Боль в животе, тошнота, жидкий стул могут появиться через 1–2 недели.

ЛЕПТОСПИРОЗ. Опасная бактериальная инфекция поражает печень и почки. Риск заражения повышает наличие на коже ран и ссадин. Сначала возникает головная боль и жар, начинает болеть живот, затем краснеют глаза и возникает желтуха. Необходимо срочно обратиться к врачу, поскольку болезнь связана с угрозой жизни и здоровью.

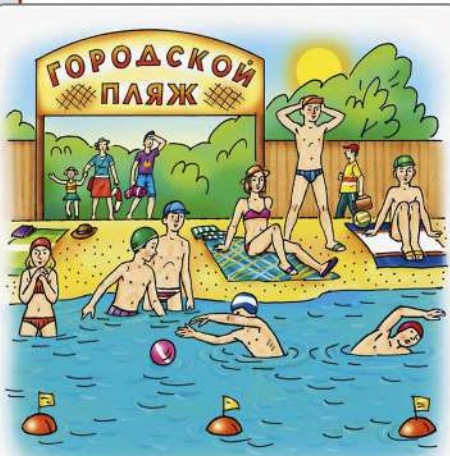
РОТАВИРУС. Симптомы – диарея, рвота, высокая температура, астения могут появиться не сразу. Инкубационный период у взрослых составляет от 15 часов до 1 недели.

Кроме этих инфекций в воде можно заразиться гепатитами А и Е, холерой, дизентерией, сальмонеллёзом, эшерихиозом, и даже брюшным тифом. Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют не рисковать и купаться только там, где это делать разрешено и безопасно.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

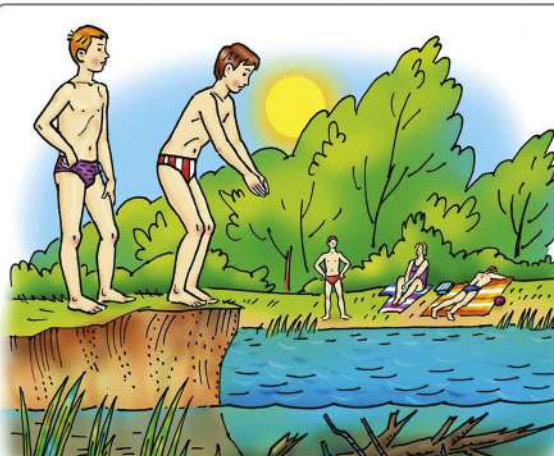
ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

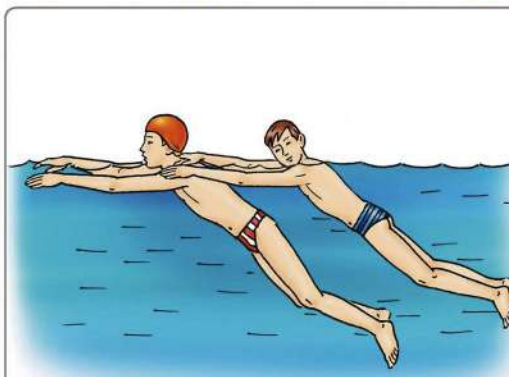
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРПЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.

Рекомендации о порядке купания и принятия солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;
- Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00.
- Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;
- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;
- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;
- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;
- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;
- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов. Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!

Безопасность

На воде

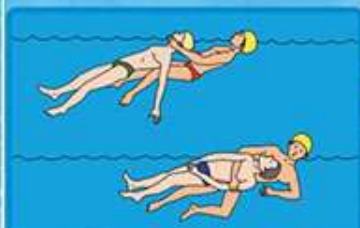
Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдвигая грудину на 4-5см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде

главное - не паниковать!