

## 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 снижает 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.

**ЛЕЙШМАНИОЗ** Опасная бактериальная инфекция поражает печень и почки. Риск заражения повышается наличием на коже ран и ссадин. Сначала возникает головная боль и жар, начинается боль в животе, 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, сальмонеллезом, эшерихиозом, и даже брюшным тифом. Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют не рисковать и купаться только там, где это делать разрешено и безопасно.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



## Основные правила ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Оказание помощи пострадавшим на воде



Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи.

Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства. Используйте для спасения любые подручные средства.

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна водоема или реки. Это нужно делать не менее 10 минут с момента его погружения.

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



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

