Правила поведения при посещении зон отдыха и пляжей

Лельчицкий районный ЦГЭ информирует для доведения до сведения жителей г.п.Лельчицы и Лельчицкого района о необходимости соблюдения следующих правил поведения на воде:

- Следует купаться только в специально отведенных местах. Избегайте купания в водоемах, 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.
- Обращайте внимание на информационные щиты на пляжах, в случае выявления несоответствия качества воды водоемов по микробиологическим показателям, оперативно вывешивается информация о введении ограничения купания детей, о приостановлении купания детей и взрослых.
- Не купайтесь в водоеме, если на берегу установлена табличка «Купание запрещено», «Ограничено купание детей», «Приостановлено купание детей и взрослых», купание в таких местах является угрозой возникновения инфекционных и паразитарных заболеваний.
- После купания обязательно примите душ с мылом, а ссадины и ранки обрабатывайте специальными средствами.
- Ни в коем случае не пейте воду из открытого водоема.
- Не используйте воду из водоема для приготовления пищи, мытья посуды, фруктов и овощей.
- Уходя с пляжа, не оставляйте за собой мусор и отходы. Сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.

Теплая погода диктует свои правила поведения, пренебрегать которыми чревато для здоровья человека.

Наиболее частыми причинами получения солнечного (теплового) удара являются:

- непокрытая голова или обнаженное тело под солнечными лучами;
- длительное пребывание во влажном и плохо вентилируемом помещении;
- работа в жару в прорезиненной или синтетической одежде;
- недостаточное употребление жидкости.

Стоит отметить, что утомление и алкогольное опьянение усугубляют ситуацию.

Признаками солнечного удара являются:

- покраснение кожи, она становится горячей;
- слабость;
- головная боль;
- головокружение;
- учащение пульса (нормальный пульс – 60-80 ударов в минуту);
- звон и шум в ушах;
- повышение температуры до 40-41 $^{0}$C;
- могут быть носовые кровотечения, рвота, снижение артериального давления, судороги, понос.

**Первая помощь**

Человека необходимо быстро перенести в тень или в прохладное помещение и вызвать «скорую помощь». Положить на спину, голову приподнять с помощью подушки или свернутой одежды. Раздеть, обернуть мокрой простыней, на лоб положить мокрое полотенце. Если человек в сознании, дать выпить прохладной воды, её можно развести солью (1 чайная ложка на 1 л. воды). Поите больного как можно чаще. Если под рукой окажется лёд, положите кусочки на запястья, щиколотки, подмышки и шею.

Если нет возможности перенести пострадавшего в помещение и оказывать первую помощь предстоит на улице, первое, что нужно сделать – перенести его в тень, обеспечить доступ свежего воздуха (расстегнуть либо снять стесняющую одежду), вызвать «скорую помощь». Можно также брызгать на пострадавшего водой, при этом обдувая его подручными средствами.

Если состояние тяжелое – человек потерял сознание и началась рвота – обязательно нужно повернуть голову набок, чтобы пострадавший не захлебнулся рвотными массами. Во время ожидания медпомощи может понадобиться закрытый массаж сердца или искусственное дыхание.

Если начинаются судороги, человек впадает в кому, необходимо срочное вмешательство врачей. *Здесь дорога каждая минута!*

**Соблюдение этих правил поможет сохранить Ваше здоровье!**

