**Правила безопасного поведения на пляже**

Установившиеся жаркие дни привлекают все больше отдыхающих поближе к водоемам, где можно искупаться, позагорать или  просто отдохнуть.

При выборе мест отдыха обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов, туалетов.

Рекомендуется брать с собой запас бутилированной воды не только для использования в питьевых целях, но и для мытья овощей и фруктов, рук. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, всегда мыть руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом.

Вся еда должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Необходимо закрывать пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заворачивать в пищевую плёнку, использовать сумку-холодильник.

Рекомендуется надевать одежду из легких и натуральных тканей, использовать головные уборы, открытые участки тела смазывать кремом от загара, загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Загорать на пляже лучше всего лежа на полотенце, покрывале или шезлонге, которые сделают невозможным прямой контакт кожи с песком. Многие владельцы собак выгуливают на пляжах своих любимцев, а потому в песке могут обнаруживаться  аскариды, токсокары.

В целях профилактики грибковых заболеваний подходить к воде и выходить из воды лучше не босиком, а в пляжной обуви.

Не стоит забывать, что клещи, комары, мухи являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний, поэтому необходимо использовать репелленты.

Не рекомендуется  пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду.

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

На пляжах не следует отдыхать и купаться с домашними животными. Мусор нужно выбрасывать в специально отведенные места.

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем организму летом нужна менее калорийная еда. 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, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков.

В случае если вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу в ближайшую медицинскую организацию!

Соблюдение этих несложных правил позволит избежать неприятных последствий.

ИСТОЧНИК:http://12.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset\_publisher/bYv0/content/правила-безопасного-поведения-на-пляже