

Рекомендации населению
по эпидемиологически безопасному поведению на пляже

1. Острые кишечные инфекции

На пляж берите только безопасные и не скоропортящиеся продукты. Помните, что пляж, это не только купание, а и употребление пищи. Не приносите с собой торты с заварным кремом, жирное мясо, острые приправы, шипучие газированные сладкие напитки. Захватите сумку-холодильник, наполнив ее свежими овощами и фруктами, водой в достаточном количестве.

Необходимо помнить, что многие инфекционные заболевания передаются посредством воды в водоеме. Это может произойти не только, если вы ее проглотите, а и при любом контакте со слизистыми или даже просто с кожей. Избежать заражения можно только в том случае, если вы отдыхаете на специально оборудованных пляжах и купаетесь в водоемах, вода из которых регулярно берется на пробу.

2. Паразитарные заболевания

Заражение глистами – самое часто встречающееся последствие посещения пляжа. Многие владельцы собак выгуливают на пляжах своих любимцев, а потому могут обнаруживаться в песке глисты таких паразитов, как аскариды, токсокары, власоглав. Именно поэтому загорать на пляже лучше всего лежа на циновке, полотенце, покрывале, топчане или шезлонге. Все эти предметы сделают невозможным прямой контакт кожи с песком. По той же причине не стоит купаться в тех водоемах, рядом с которыми есть таблички: «Купание и лов рыбы строго запрещены».

3. Грибковые заболевания

Очень осторожно следует относиться и к мокрому песку, поскольку теплая влажная среда благоприятна для возбудителей микозов (грибковых заболеваний). Особенно легко споры грибов проникают в размокшие после купания стопы. Поэтому подходить и выходить из воды лучше не босиком, а в пляжной обуви. Специалисты советуют выбирать для этого шлепки из лозы, бамбука или пробкового дерева. При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.