**Рекомендации населению по эпидемиологически безопасному поведению на пляже**

Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности людей на пляжах и в других местах массового отдыха на водных объектах, устанавливаются действующим санитарным законодательством.

         В соответствии ст. 18 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» водные объекты, используемые в рекреационных целях, в том числе водные объекты, расположенные в границах городских и сельских населенных пунктов (далее - водные объекты), не должны являться источниками биологических, химических и физических факторов вредного воздействия на человека (далее Федеральный закон от 30.03.1999 №52-ФЗ).

  На летний период Роспотребнадзор организует мониторинг за состоянием водных объектов и прилегающей территорией, о результатах которого сообщается посредством СМИ и Интернета.

**При выборе мест отдыха у водоема следует обращать вниманиена территории, отводимые под пляжи и для массового отдыха у воды. Они должны отвечать следующим требованиям:**- наличие информации о владельце пляжа и обслуживающей организации;

- территория пляжа должна быть ограждена, хорошо спланирована, иметь сток дождевых вод. Территория может быть разделена на отдельные участки, для мужчин, женщин и общий. Спуск на пляж и в купальню должен быть пологим. На каждого купающегося должно приходиться не менее 2 кв.м площади пляжа, а в купальнях - не менее 3 кв.м;   
- в местах, не отвечающих требованиям безопасности, санитарно-эпидемиологическим требованиям, устанавливаются предупредительные аншлаги «Купание запрещено»;

- территория пляжа должна быть оборудована мусоросборниками, скамейками, теневыми навесами, кабинками для переодевания, душевыми установками, вывешенными графиками уборки. Должны быть организованы спасательный и медицинский пункты; рядом с пляжем должны быть общественные туалеты;

- береговая территория у мест купания и в непосредственной близости к нему должна отвечать санитарно- эпидемиологическим требованиям, не должна быть загрязнена и заболочена;

- в местах, отведенных для купания, и выше их по течению до 500 м запрещается стирка белья и купания животных. Места, специально отведенные для купания животных, должны быть обозначены знаками с указанием границ акватории вдоль берега;

- пляжи и места для массового отдыха должны отводиться на расстоянии, установленном местными органами власти, но не менее чем на 500 м и выше места спуска сточных вод и на 100 м ниже портовых сооружений, пирсов судов, нефтеналивных приспособлений и т. д.;   
- ежегодно перед началом купального сезона дно водного района, отведенного для купания людей, должно быть осмотрено и очищено.        Водолазные работы по очистке и осмотру дна входят в обязанность предприятий (организаций), которым принадлежит пляж или за которым закреплен водный объект;   
- дно водного объекта должно быть плотным, иметь при ширине постепенный скат от берега, лишено уступов до глубины 1, 75 м при ширине полосы берега не менее 15 м, свободно от тины, водных растений, коряг, камней, стекла, банок и других предметов, на море, на реке площадь водного зеркала места купания берется из расчета 5 кв. м на одного купающегося, а на водном объекте с непроточной водой площадь должна быть увеличена в 2- 3 раза;   
- места, отведенные для купания, должны быть обозначены знаками с указанием границ акватории вдоль берега;   
- в местах резкого перепада глубин, в 5- 10 м от уреза воды, должен быть выставлен знак оповещения;   
- в части водного объекта, отведенного для купания, не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и воронок, скорость течения в этих местах не должна превышать 0,5 м/сек при большей скорости течения должны быть устроены приспособления для его замедления;   
- продажа спиртных напитков в местах массового отдыха у воды максимально ограничивается или запрещается;

- в местах массового отдыха у воды не допускается купание лиц, имеющих кожные заболевания, находящихся в нетрезвом состоянии, а также купание без трусов или купальных костюмов;   
- на пляжах и в местах массового отдыха у воды должны быть оборудованные помещения для оказания первой медицинской помощи, и организовано постоянное дежурство медперсонала. Пункт первой медицинской помощи должен быть обеспечен необходимым инструментом и медикаментами для оказания помощи терпящим бедствие на воде, получившим травматические повреждения или пищевые отравления.

**Что ещё необходимо знать, выходя на организованный пляж?**

- для предотвращения перегревания и теплового удара, собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик;

- загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы;

- перед выходом на места отдыха на водных объектах возьмите с собой запас бутилированной питьевой воды не только для использования в питьевых целях, но и для мытья овощей и фруктов. Не употребляйте и не используйте воду из водоема!

- одежду лучше использовать из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара;

- не забудьте взять репелленты для защиты от насекомых (клещей, комаров, мух), которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний;

- убирайте за собой мусор, его нельзя бросать на пляже, а нужно выбрасывать в специально отведенные места;

- пляж не является местом выгула домашних животных;

- не употребляйте алкогольные напитки.

**Если Вы берете с собой на пляж детей, то важно помнить и соблюдать следующие правила безопасности в открытых водоемах.**

- не забывайте о головном уборе для ребенка на берегу водоема в солнечную погоду.

- необходимо предусмотреть место, где ребенок может отдохнуть в тени (зонт, тент и т.п.).

- не кормите ребёнка скоропортящимися продуктами и едой, купленной у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

- не оставляйте ребёнка без присмотра ни на воде, ни на суше.

**Если вы собираетесь устроить пикник во время отдыха, то следует соблюдать некоторые правила при выборе продуктов и их приготовления:**

- перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов;

- не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов;

- для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи);

- вся еда - до, во время и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку;

- при жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира;

- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» - бактерии умирают лишь при 70-75 градусах;

- постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду нужно только бутилированной или кипяченой водой.

**Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу!**

Материал составлен на основе открытых Интернет источников

Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения