О правилах купания в праздник Крещение Господне

В связи с наступлением православного праздника Крещение Господне и в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности населения в местах обрядовых купаний Управление Роспотребнадзора по Ростовской области напоминает о следующих правилах:

- используйте для купаний только оборудованные и санкционированные для этих целей места;

- не допускайте использование воды из мест купания для питьевых целей;

- откажитесь от купания, если имеются противопоказания (хронические заболевания внутренних органов, воспалительные заболевания дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем и др. органов, беременность, возраст до 7 лет, а также старше 65 лет и др.);

- согрейтесь после окунания в воду при помощи пробежки и махрового халата, а затем переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай;

- проведите разминку перед купанием, за 2-3 часа до купания плотно перекусите, чтобы организм смог нормально согреться и справиться со стрессом;

- не окунайтесь в воду с головой во избежание рефлекторного сужения сосудов головного мозга (если неподготовленный новичок), ограничьте время пребывания в холодной воде (не более чем 10-30 сек), не допускайте появления «мурашек» или озноба, что свидетельствует о переохлаждении организма;

- не употребляйте спиртные напитки до и во время купания.