

## Лето - основные рекомендации для отдыха на пляже и воде

(памятка)

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- выбирая место отдыха, необходимо обращать внимание на его благоустройство;
- важно наличие (скамеек, мусоросборников, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, спасательного и медицинских пунктов, общественных туалетов рядом с пляжем);
- на сайте территориального управления Роспотребнадзора узнавайте информацию о его пригодности;
- нужно брать с собой обязательно головной убор, питьевую воду, зонтик, полотенце, питьевую воду;
- принимать солнечные ванны лучше в утренние и послеобеденные часы под зонтиком;
- пить воду из водоема нельзя;
- нельзя мыть овощи, фрукты и посуду водой из водоема;
- избегайте употребления алкогольных напитков;
- не рекомендуется брать на пляж с собой домашних животных и купаться с ними.





## ОСТОРОЖНО ЖАРА!

Летняя жара влияет на организм таким образом, что потребность в энергии снижается и поэтому организму нужна менее калорийная пища. Таким образом, нужно отказаться от жирной пищи, а мясные блюда свести к минимуму. Желательно принимать пищу утром или вечером, в жаркое время дня прием пищи должен быть минимальный.

Чтобы не было обезвоживания организма, в профилактических целях рекомендовано пить большое количество жидкости (чай, минеральная вода, морс, кисло-молочные напитки с низким содержанием жира, отвары из сухофруктов, витаминизированные напитки) и избегать употребления газированных жидкостей и напитков, которые в своем составе имеют повышенное содержание сахара, энергетиков и алкогольных напитков.

Чтобы придерживаться правильного питьевого режима, необходимо пить до 1,5 литров жидкости в сутки. Кроме этого, необходимо учитывать, что резкое увеличение количества потребления воды нежелательно людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Помните, что при плохом самочувствии необходимо обратиться к врачу.

