

Отдых на пляже

Чтобы полноценно отдохнуть на пляже, обратите внимание, насколько он оборудован всем необходимым и благоустроен. Важно чтобы на пляже были и кабинки для переодевания, и мусоросборники, и общественные туалеты, а также организованы спасательные и медицинские пункты.

Кроме того, перед походом на пляж необходимо уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания водоем, на берегу которого планируете отдыхать.

В целях профилактики коронавирусной инфекции на пляже следует соблюдать безопасное расстояние от других отдыхающих и стараться избегать массовых скоплений людей.

Чтобы отдых на пляже прошел без вреда для здоровья, придерживайтесь простых правил:

- Соблюдайте питьевой режим – необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки. Это могут быть минеральная вода, чай, морс, нежирные кисломолочные напитки. Важно помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
- Откажитесь от употребления сладких газированных, энергетических и алкогольных напитков.
- Откажитесь от жирной пищи. В жаркую погоду потребность человека в энергии снижается, поэтому потребление мяса можно свести к минимуму.
- В жару приемы пищи желательно исключить в самое теплое время дня и перенести их на утро и вечер.
- Используйте на пляже головной убор.
- Если вы почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу.