

Рекомендации при купании в период праздника Крещение

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в день празднования Православного праздника «Крещение Господнее» (19 января 2024 года) Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области организован контроль за водой водоемов в местах, официально оборудованных для окунания населения.

Согласно результатам лабораторных исследований превышений гигиенических нормативов по микробиологическим показателям в отобранных пробах воды не установлено.

Одновременно Управление Роспотребнадзора по Ростовской области напоминает, что проводить крещенские купания рекомендуется только в официально оборудованных местах, где осуществляется контроль за соблюдением правил безопасности сотрудниками спасательных и медицинских служб.

Всем ли можно купаться в проруби?

- купание в ледяной воде противопоказано людям, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы,

- с заболеваниями центральной и периферической нервной системы,

- с болезнями дыхательных путей,

- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта,

- с заболеваниями мочеполовой системы,
- с воспалительными заболеваниями носоглотки,
- с эндокринными заболеваниями.

Кроме того, не рекомендуется купаться в проруби детям, беременным женщинам, а также пожилым людям.

Рекомендации для людей, планирующих искупаться в проруби (по материалам сайта Роспотребнадзора):

- перед погружением в прорубь необходимо измерить уровень артериального давления и убедиться в том, что его значения в норме;
- перед входом в прорубь необходимо разогреть кожные покровы (растереть, размяться), побыть на воздухе;
- не следует нырять в прорубь вперед головой это чревато резким спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания;
- прыгать или нырять в прорубь запрещается;
- задерживаться в проруби дольше 1 минуты не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения;

- выходя из купели необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих;
- сразу после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду;
- оставаться на улице не рекомендуется, следует зайти в теплое помещение и выпить безалкогольный согревающий напиток.