

Рекомендации в период празднования религиозного праздника «Крещение Господне»

С целью предупреждения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах рекомендует проводить религиозное купание только в специально оборудованных органами местного самоуправления для этих целей местах в присутствии спасателей, медицинских работников и соблюдать все меры безопасности при купании.

Уважаемые жители, предлагаем придерживаться несложных правил:

- оцените свои возможности и состояние здоровья (перед купанием лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование);
- не употребляйте спиртные напитки;
- перед купанием разогрейте тело, сделав разминку;
- подходите к проруби в нескользкой и легко снимаемой обуви; не ныряйте в воду непосредственно со льда;
- окунайтесь не больше чем на 10-15 секунд и не находитесь в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма;
- после купания разотритесь полотенцем, наденьте сухую одежду и выпейте горячий чай.

Лицам, имеющим медицинские противопоказания (наличие воспалительных заболеваний дыхательной, мочеполовой систем, болезни сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, эндокринной системы, невритов и других заболеваний), а также лицам в состоянии алкогольного опьянения проводить религиозный обряд с погружением в холодную воду запрещается.

Обращаем внимание, что употребление воды из иорданей, расположенных на поверхностных водоемах, для питьевых целей в период празднования не рекомендуется, поскольку вода данных источников не является питьевой.