

## Безопасный отдых у воды – советы врача-гигиениста.

С началом жаркого периода года, взрослые и дети стремятся к отдыху у воды. Однако, не стоит забывать, что отдых у воды, купание в водоемах может привести к рискам для здоровья при несоблюдении мер безопасности.

Ежегодно специалистами санитарно-эпидемиологической службы с началом купального сезона осуществляется контроль санитарного состояния зон рекреаций, лабораторный контроль воды водоемов на соответствие гигиеническим нормативам по микробиологическим и санитарно-химическим показателям.

Однако есть ряд профилактических мер, которые важно соблюдать непосредственно отдыхающим.

✓ Не купайтесь в водоеме, если на берегу установлена табличка «Купание запрещено» или что-то подобное. Следует купаться только в специально отведенных местах. В водоемах, вас могут подстергать: Кишечные инфекции (возбудители данных инфекций могут жить в речной воде от нескольких месяцев до полугода), лептоспироз (заражение происходит при попадании речной воды в дыхательные пути или ротовую полость человека, а также раны на коже. Возбудители заболевания в реке могут жить до 5 месяцев), холера (холерный вибрион может существовать в речной воде до 3 месяцев), протозойные инвазии (лямблиоз, дизентерийная амеба), глистные инвазии (аскаридоз, анкилостомоз, стронгилоидоз и др.), церкариоз (зуд купальщика).

✓ После купания обязательно принимайте душ с мылом, а ссадины и ранки обрабатывайте антисептическими средствами.

✓ Ни в коем случае не пейте воду из открытого водоема. Не используйте воду из водоема для приготовления пищи, мытья посуды, фруктов и овощей.

✓ Нужно предохраняться от теплового удара и не стоит обсыхать на солнце – капли, как линзы, собирают лучи, и кожа в результате может покрыться болезненными волдырями. Неосторожный купальщик также может получить немало неприятностей от солнца. Поэтому после купания сразу вытирайтесь полотенцем. Особенно важно следить за тем, чтобы дети не пренебрегали этим правилом.

✓ Купание в пруду или речке жарким летним днем – весьма приятное занятие, но для непривычного к активным водным процедурам организма холодная вода может стать серьезным испытанием. Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, резкий перепад температуры доставит очень неприятные ощущения. В этом случае рекомендуется постепенно приучать тело к холодной воде, и ни в коем случае не бросаться в нее с разбега.

✓ Важно! Запрещается: купаться в нетрезвом состоянии, баловаться на воде, подавать ложные сигналы о помощи, нырять с необорудованных для этих целей мест.

Отдельного внимания заслуживает вопрос безопасного отдыха у фонтанов. Помните, что фонтаны созданы для эстетического наслаждения. Возле фонтанов хорошо отдыхать в жару. Ведь летом возле мест с водой сохраняется прохладный и влажный воздух.

Купание в фонтане не безопасно для здоровья. Ведь вода в таких местах не

пригодна для питья и купания, она не подвергается ни какой водоподготовке и не предназначена для этих целей. В процессе эксплуатации вода в фонтане обновляется не часто, и кроме того не очищается и не обеззараживается по требованиям предъявляемым для бассейнов, предназначенных для купания и занятия спортом. Высокая температура воздуха также способствует размножению микроорганизмов. Развлечение в фонтане чревато не только простудой, но и более серьезными заболеваниями. Купание в фонтане может обернуться острой кишечной инфекцией, респираторной инфекцией, конъюнктивитами, главную же опасность представляют энтеровирусные, ротавирусные инфекции, вирусный гепатит А. Кроме того, можно получить травму при падении, а также электротравму, так как к фонтанам подведены различные коммуникации и подсветки.

Уважаемые отдыхающие, берегите себя, цените свою жизнь и здоровье!