Небезпека під час купання.

Влітку міські та сільські жителі намагаються врятуватися від спеки, купаючись в озерах і річках. Прихід купального сезону радує не тільки дітей, а й дорослих, які обожнюють плескатися в теплій воді. Однак пляж таїть у собі багато небезпек, серед яких - різні захворювання. Заразитися хворобами можна як у водоймі, так і на його березі. Часто люди забувають про заходи безпеки та купаються в не призначених для цього місцях. Так, чистий на перший погляд ставок чи озеро може виявитися розсадником серйозних захворювань. Купатися треба лише там, де дозволено. Однак таких місць дуже мало, тож ми шукаємо хоч якусь водойму, де можна зануритися у прохолодну воду.

**Загальна інформація про водойми та зараження**

 Купання в природних водоймах не завжди безпечно. Вода може бути заражена, навіть якщо на перший погляд здається чистою. Відвідування пляжів із забрудненою водою та піском, може викликати ряд серйозних захворювань.
Зараження організму хвороботворними інфекціями відбувається при випадковому ковтанні води. Найчастіше таке трапляється у дітей, які довго плавають і пірнають у воді, через що ковтають її, піддаючи себе ротавірусній інфекції та іншим хворобам. Крім того, існує ризик заразитися деякими інфекціями просто через потрапляння забрудненої води на шкіру або в очі. Більшість інфекцій передаються через фекалії тварин (кішок, гризунів, собак), якими забруднена вода.
До того ж не варто забувати й про інші небезпеки, які чатують відпочивальників на водоймах:
• Заразитися певними видами грибка можна навіть через лежаки або пісок на пляжі, якщо на них раніше перебувала хвора людина.
• Наступити на скло можна не тільки на "диких" пляжах, а й цивілізованих, дно яких обстежується фахівцями перед початком сезону.
• Отримати судому можна навіть влітку, коли вода в озері або річці тепла.
• Стати причиною інфаркту або серцевого нападу може різкий візит або стрибок у воду, після тривалого перебування на сонці. Також не варто забувати, що довге перебування на сонці загрожує опіком і сонячним ударом.
• Є ризик підчепити кліща біля водойм, особливо якщо вони розташовані в місцях, де висока трава та дерева, наприклад у лісі або парку.
• Що стосується інфекцій, якими часто кишить вода в річках і озерах, то часто їх джерелами стають самі люди. Тому не можна залишати на березі водойми сміття або ж викидати його безпосередньо в воду.
**Хвороби, якими можна заразитися у водоймі:**
**Дизентерія** - це кишкова інфекція, яка передається через воду. Характеризується важкою діареєю, а також наявністю крові або слизу в калі. Може бути викликана бактеріями та вірусами.
**Ротавірус** - це кишковий грип, який вражає шлунково-кишковий тракт. Головний шлях поширення ротавірусної інфекції - фекально-оральний: від людини до людини або через заражену воду.

**Сальмонельоз** - це інфекція, викликана бактеріями Salmonella, які живуть у кишковому тракті тварин, включаючи птахів. У більшості випадків сальмонела виникає в результаті прийому їжі або води, забрудненої фекаліями. У більшості людей не розвиваються ускладнення, але найбільшому ризику піддаються діти, вагітні жінки, люди похилого віку та люди з ослабленою імунною системою. Симптоми включають: кров у калі, озноб, головний біль, діарея
**Холера** - це хвороба, яка викликається бактеріями Vibrio cholerae. Поширюється через забруднену воду, викликає сильне зневоднення та діарею. Холера може бути смертельною протягом декількох днів або навіть годин після контакту з бактеріями, але тільки у 1 з 10 осіб розвиваються небезпечні для життя симптоми.
**Черевний тиф** - це гостре інфекційне захворювання, яке поширюється через небезпечну воду та викликається бактеріями Salmonella typhi. Пацієнти зазвичай страждають від тривалих нападів лихоманки, втрати апетиту, нудоти, головного болю, запорів і втрати ваги. Потрібна негайна медична допомога.

 **Педикульоз** - це ураження шкіри людини, яке викликають такі паразити як воші. Хвороба може передаватися через водойми. У воді воші можуть прожити близько 2-х діб, тому при купанні є ризик підхопити цю хворобу від інфікованої людини. Також воші можуть переповзти на людину з піску на пляжі.
**Гепатит А** - це інфекція печінки, викликана зараженою водою або тісним контактом з інфікованою людиною. У пацієнтів з гепатитом А проявляються загальні симптоми, такі як лихоманка, нудота та блювота, але можуть виникнути серйозні ускладнення, якщо їх вчасно не лікувати.
У разі прояву подібних симптомів необхідно терміново звернутися до лікаря. Самолікування в таких випадках загрожує різними ускладненнями, аж до летального кінця.

***Щоб відпочинок біля річки або ставка не закінчився на лікарняному ліжку, потрібно дотримуватися певних правил:***

1. Якщо на березі водойми встановлено таблички, де написано, що купатися заборонено, не порушуйте це правило.
2. Не можна купатися у водоймах, біля яких є очисні споруди, заводи, фермерські господарства.
3. Уникайте купання у водоймах, де живе багато водоплавних птахів. Вода забруднена їхнім калом, а отже, у ній багато мікробів і паразитів.
4. Не пийте та не дозволяйте дітям пити воду з річки, ставка чи озера. Пильнуйте, щоб дитина не ковтала воду під час купання.
5. Не використовуйте воду з відкритих водойм для миття овочів та фруктів.
6. Небажано купатися у непротічних водоймах, бо в спеку там може розмножуватися кишкова паличка та інші небезпечні мікроби.
7. Не купайтеся, якщо вода цвіте, там плаває сміття чи харчові відходи.
8. Не варто купатися відразу після сильного дощу, коли весь бруд, пестициди та добрива стікають у водойми.
9. У воду в незнайомому місці входити слід обережно. Особливо там, де багато водоростей, а дно мулисте: у водоростях можна заплутатися, а під шаром мулу можуть лежати травмонебезпечні предмети.
10. Після купання обов’язково приймайте душ з милом, а садна і ранки обробляйте дезінфекційними засобами.
11. Не купайтеся в місці відпочинку, де були випадки захворювань.
12. Пам’ятайте, що міські фонтани, в яких вода циркулює по замкнутій системі, з яких п’ють тварини і в яких миються бездомні, – це дуже погане місце для купання.

Бережіть своє здоров’я. Купайтеся тільки в перевірених місцях!

Завідувач НКП у м.Нетішин

Петро ВАСЮТА