# Как выбрать водоем для купания

Практически на всей территории России установилась теплая погода. Роспотребнадзор напоминает, что когда по решению региональной власти в субъектах водоемы будут официально открыты для отдыха и купания, необходимо соблюдать ряд правил, которые помогут вам сохранить здоровье.

· Планируя отдых у воды необходимо уточнить на сайте Управления Роспотребнадзора, пригоден ли водоем для купания.

· При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.

· Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

· Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

· Необходимо избегать употребления алкогольных напитков, тем более нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения.

· На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

· Купайтесь только в специально оборудованных и разрешенных для этих целей местах.

· При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот. Если это случилось, рекомендуем следить за собственным здоровьем. При ухудшении самочувствия необходимо обратиться в медицинское учреждение. Кроме того, при попадании воды в рот очень важно сразу прополоскать рот бутилированной водой, это снизит риск заражения.

· После купания в водоемах необходимо принять душ.

**Водоемы и коронавирус**

Открытые водоемы не могут считаться источником передачи новой коронавирусной инфекции, поскольку вода подвергается воздействию большого количества солнечных лучей, которые губительны для вируса. Подтверждений того, что COVID-19, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, может распространяться через воду, на сегодняшний день нет.

**Чем можно заразиться в загрязненных водоемах**

**Церкариоз**или «зуд купальщика». Инфекцию переносят утки, поскольку эти водоплавающие часто заражены паразитами. Человеку они не передаются, но способны дать аллергическую реакцию в виде мелкой зудящей красной сыпи на коже. Если вы подозреваете у себя церкариоз, необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

**Лямблиоз.** Лямблии — простейшие микроорганизмы, которые могут попасть к человеку из сточных вод, в которых есть фекалии. Особенно рискуют дети, которые при купании часто глотают воду. Симптомы заражения — боль в животе, тошнота, жидкий стул могут появиться через 1–2 недели. Нужно сдать анализ на лямблии, и если он будет положительным, то придется лечиться антибиотиками и соблюдать диету.

**Лептоспироз.** Эта опасная бактериальная инфекция передаётся людям от животных и поражает печень и почки. Риск заражения повышает наличие на коже ран и ссадин. Сначала возникает головная боль и жар, начинает болеть живот, затем краснеют глаза и возникает желтуха. С такими симптомами необходимо срочно обратиться к врачу, поскольку болезнь связана с угрозой жизни и здоровью.

**Ротавирус.** Симптомы ротавирусной инфекции — диарея, рвота, высокая температура, астения могут появиться не сразу. Инкубационный период у взрослых составляет от 15 часов до 1 недели. Этиотропного лечения нет, но есть прививка, которую необходимо сделать малышам и людям с сердечными заболеваниями, для которых обезвоживание может нести огромную опасность. Лечение ротавируса симптоматическое: обильное питье, регидратация с помощью специальных растворов, жаропонижающие лекарства, диета.

Кроме этих инфекций в воде можно заразиться гепатитами А и Е, холерой, дизентерией, сальмонеллёзом, эшерихиозом, и даже брюшным тифом. Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют не рисковать и купаться только там, где это делать разрешено и безопасно.

**Чем можно заразиться на пляже**

Любители закапываться в песок рискуют заразиться:

- вирусным гепатитом А;

- бактериальными, паразитарными и грибковыми заболеваниями;

- глистными инвазиями.

**На что обратить внимание**

Симптомы возможного заражения могут проявиться почти сразу, но иногда это происходит спустя несколько дней или даже через пару недель после купания в водоеме. Опасными симптомами являются зуд, высыпания на коже и слизистых, выделения из половых органов, диспепсические расстройства, подъем температуры. В этих случаях надо срочно обратиться к врачу. При подозрении на стафилококковую инфекцию и гепатит А проводят ПЦР-диагностику. Наличие антигенов рота- и энтеровирусов, лямблий и других возбудителей паразитарных заболеваний можно выявить по анализу кала.

**Как снизить риски**

- Не купаться при наличии ран и ссадин на коже и в случае заболевания ОРВИ или сразу же после болезни, так как в такие периоды у человека ослаблен иммунитет.

- Во время купания не глотать воду, так как в организм бактерии чаще всего попадают через рот при заглатывании воды.

- После купания в водоеме необходимо сразу ополоснуться водой (можно даже из бутылки) прямо на пляже или протереть кожу антибактериальными влажными салфетками или антисептиком. Небольшую емкость с антисептиком стоит всегда брать с собой на пляж.

- Дома принять душ с мылом и мочалкой.

**Где нельзя купаться**

- Если рядом с прудом, речкой, заводью или озером есть предупредительная табличка о том, что купаться запрещено, в такой водоем действительно не стоит заходить, чтобы потом не столкнуться с серьезными дерматитами и аллергией. В них могут поступать выбросы канализационных стоков или промышленные отходы предприятий.

- Лучше избегать купания в водоемах со стоячей водой, заросшей тиной. Это не просто не эстетично, но и опасно. Тем более, не стоит заходить в воду, где плавают утки или вода даже на первый взгляд не выглядит чистой.

- Не стоит купаться и тем более нырять в водоем, из которого торчат коряги.

Источник: [**66.rospotrebnadzor.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=8r3s36&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.P5qQt3lkc7hu6uCu5Z4mi8zeKyX8TF1YtdKMK2Xw2SgaCxFvENRQo3nRmD0J42vo8KfjUKBVL-EQE896eZoxVHW316YAXHUB_Rv0jICVCqdvaGh0bW5rZHloamhhZmV4.20b67491ae4b65a1f9c95995a5665fffa1dc0720&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxNG5Swe_JeTDOmVS1opp_zpZeTpaKkx_23zEM7_EP5aGou5w1Uk2nywQsj41f_0NlQ0gMXV6rzCA59PR3KczrGjyrwA4ISC7HP1V4UFZTJ9GfD3i7_i14FBOo5SqRXusLh6PdxvF46harrIsE8Pfbz9c-rNQAFfEgx1jiOZ67y0Cieqtc88ooWZHWKMf167Wwb0RD6OGBR2Rr3Pl9_hF4JToAx6duk605HCECB-wL8ZTWdVlEUHlRGryq_i44q_R5c9_3l4lvvjqmbTW86Z3cxHzHbW_Xg3RPbvB9MBn71MJqqZzxbb1EeMl4wERmtBTJz6SPdmRoGFELxChLJ8eRE7GIERsM3b_F1S8QENIwbsXnaiv4xzNVMmkmWDln_qwAJLIoZZEsfcPvYtj1Z9imh_2clyw-dl53fxH6_LZFOGSV58RYmqnbhZSEArxM6ZeNVgMddqBX3Cdjd_OF0D7ICzlvLkKUy4OdHtnmsLlMZLTttQ1sPIbDXx7GQ2IGfVB8HxITFqkwvkHYsDheOh7ulo_tgoORxbLi4hgSHOdli0ENuJ4QyAYn4W5pplRW0gwb-M3HrPuaTTe9A8XeN-RsvebWcKfbLSAmQiwlVGVe63jUjVcbwjfnHCpQSJCx01zCausAb-U3cnzm6fsyWBnmuwk9qkuZH0xXrZ9cl-yNcpeAhVgMEURdWxmo8-xBwXJGCipd0ycbuC0qKJuoAbmgPQeqQBtqYgn3YCeMKwgK5IHXIgfL4U8YwXeA0tHXxe4Aqz-NU9xJaDMX_GRcZ8MnrGWa6Zm6_F-EOYaI-oEuDFdUjHbz7312aEwkjuOZkpNhI4Tw-E91iEQHk0XVSRiEkZng3m8T6VHdO8KFMxEB7sDHp5QAb9cI2g0j3FTDkSV8vvNGQVxA8gC2vhMobgwKp5bnmUjlkTZEnmc4zkJ5NNxlsnV1pyui5rRtEdnDrQemdhyOHwqEKuKik71SdT9aPRrUXSzghXk6Dp19XkMdm53&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxZ1UzUnA5YkNpYzhCNjZSOHpaOTd6RElJQWE2UzNMYThwVkh4czUxSlVvV091SmVqd01WVEFsTmpESnFGXzNhOWtNMkJUazhNZ0w0TXJCRU9WQTZSUFh0aHF2bnB1a0ZyUSws&sign=07e377f08a02699b0ab6bfa70524ff4b&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80,&l10n=ru&cts=1579849478015%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%228r3s36%22%2C%22cts%22%3A1579849478015%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%7D%5D)

Согласовано:

И.о. начальника Южного Екатеринбургского

отдела Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области Н.В. Шатова

 Исполнитель: Кутузова Жанна Канифовна

 Тел.: 210-20-04