

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ОТДЫХЕ И КУПАНИИ В РЕКАХ И ВОДОЕМАХ

С наступлением долгожданного теплого летнего времени года в Ленинградской области, взрослые и дети много времени стали проводить на дачах, регулярно выезжать за город на природу к излюбленным местам отдыха, в том числе у открытых водоемов.

Однако, именно во время летнего отдыха актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

Общеизвестно, что острые кишечные инфекции – это, в первую очередь, «болезнь грязных рук». Крайне важно регулярно мыть руки качественной, пользоваться бутилированной водой, имеющей подтверждение ее качества и безопасности, или кипяченой водой. Так же рекомендуем применение жидкого мыла в бытовых флаконах – дозаторах, антисептиков для обработки кожи. Необходимо тщательно промывать зелень, овощи, фрукты – те продукты, которые не подвергаются дальнейшей термической обработке, следить за тем, чтобы дети не ели ягоды и овощи прямо с грядки не мытыми.

В жаркую погоду особенно небезопасным становится купание в открытых водоемах, тем более в местах, не оборудованных для купания. Вода открытых водоемов: рек, озер, прудов, заполненных водой карьеров может содержать в больших количествах энтеровирусы, ротавирусы, вирусы гепатита А, дизентерийные палочки, яйца гельминтов, простейших и другие возбудители инфекционных заболеваний. Купаясь, взрослый или ребенок часто заглатывает инфицированную воду.

По статистике Всемирной организации здравоохранения 85% заболеваний передается через воду. К таким заболеваниям относится энтеровирусная инфекция, острый вирусный гепатит А, холера, церкариоз и другие. Очень осторожно следует относиться и к мокрому песку. Прогретая, влажная масса песка является хорошей средой для возбудителей грибковых заболеваний. Споры грибов могут непосредственно проникать через микротравмы, трещинки на коже человека.

Основные инфекционные заболевания:

Энтеровирусная инфекция – острое инфекционное заболевание, вызываемое кишечными вирусами из группы Коксаки и ЕСНО. Характеризуется разнообразием клинических форм, может проявляться в виде насморка, ангины, диареи, конъюнктивита, особенно опасны тяжелые клинические формы с поражением нервной системы: энтеровирусный менингит, энцефалит. Естественная восприимчивость людей к энтеровирусам высокая, болеют преимущественно дети.

Острый вирусный гепатит А – острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением печени. Инкубационный период колеблется от 7 до 50 дней. Источником инфекции является больной человек. Начальные симптомы заболевания сходны с симптомами ОРВИ и проявляются общим недомоганием, катаральными явлениями, повышенной температурой, быстрой утомляемостью, отсутствием аппетита, тошнотой, рвотой. Через 3-5 дней появляется желтуха (темная моча, обесцвеченный стул, пожелтение склер и кожных покровов), отмечается увеличение и болезненность печени при надавливании на нее.

Холера – опасная острая кишечная инфекция бактериального происхождения, возбудитель заболевания – холерный вибрион. Холерный вибрион колонизирует тонкий кишечник и приводит к нарушению водно-солевого обмена и обезвоживанию организма. Для заболевания характерно эпидемическое распространение и многообразие клинических форм: от бессимптомных до тяжелых, которые без своевременного и адекватного лечения могут закончиться летально.

Церкариоз («зуд купальщика») возникает после купания в водоемах, зараженных церкариями – личинками гельминтов шистосом. Источником заболевания являются пресноводные брюхоногие моллюски (прудовик малый, прудовик большой), в теле которых и развиваются церкарии. Окончательными хозяевами церкариев являются водоплавающие птицы (утки, чайки). Заражение человека происходит при купании в пресных водоёмах со стоячей водой. Риск заражения повышается при заплывании в поросшие травой участки водоёма или хождение босиком по илистому дну в таких водоёмах.

Клиника заболевания развивается в течение получаса после выхода из воды: в местах проникновения личинок (чаще всего это голени, бедра, ягодицы) краснеет кожа, появляется покалывание, жжение, зуд, позже появляется сыпь, возможно повышение температуры тела. Могут присоединиться нарушения сна, головокружение, сухой кашель. Пигментация кожи в месте проникновения и легкий зуд сохраняются до 2-3 недель.

Не рекомендуем в летнюю жару пить некипяченую воду, взятую из водопровода, водоемов, колодцев и в родниках. Содержание болезнетворных микроорганизмов в воде в летнее время резко возрастает, для отдыха на природе рекомендуется запастись бутилированной водой.

Острые кишечные инфекции и пищевые отравления могут возникать при употреблении ряда пищевых продуктов, которые легко инфицируются патогенными микроорганизмами при их неправильном хранении и приготовлении. И в первую очередь это относится к молочным и кондитерским продуктам, яйцу, продукции из мяса птиц, фруктам. Нельзя хранить готовые блюда и молочные продукты без охлаждения, употреблять в пищу сырое молоко. Не приобретайте продукты и блюда, продаваемые в местах несанкционированной торговли (сладости, семечки, кукуруза, пирожки) вдоль дорог и местах отдыха, стоянках, побережье рек, озер.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и продукты, качественная питьевая вода помогут Вам хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:

1. Обязательное соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук с мылом перед едой и после туалета.

2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников, водоемов или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду, имеющую подтверждение ее качества.

3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно промыть и обдавать кипятком.

4. Для питания на пикнике выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните готовые блюда без холодильника. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

5. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

6. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

С целью профилактики инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний **при купании в водоемах** следует соблюдать следующие **меры профилактики**:

- купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах;
- не купайтесь в незнакомых водоемах, особенно если там водятся водоплавающие птицы (гуси, утки), а так же пресноводные моллюски (улитки);
- обращайтесь внимание на установленные специальные знаки и аншлаги «Купание запрещено»;
- ходите по пляжу, мокрой траве вблизи водоемов в пляжной обуви;
- примите душ сразу после купания в открытых водоемах;
- во время купания постарайтесь не открывать рот и не глотать воду;
- при нырянии под воду не открывайте глаза, либо ныряйте под воду в маске или очках;
- используйте для питьевых целей во время отдыха бутилированную воду;
- не мойте фрукты и овощи в открытых водоемах;
- при любом недомогании немедленно обращайтесь к врачу и не занимайтесь самолечением.

Помните, что опасность заражения через воду открытых водоемов сохранится с июня по сентябрь (в теплых водоемах – еще дольше)!

Выполнение этих несложных советов поможет избежать инфекционных заболеваний и отравлений, сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Уважаемые жители Гатчинского района, Роспотребнадзор желает всем хорошего лета и приятного здорового отдыха.