

«Опасности» отпуска!

Вот и приближается последний летний месяц, лето катится к закату, но отпускной период по-прежнему в самом разгаре. Кто то стремительно едет за границу, кто то путешествует по отечественным курортам. Большинство людей любит проводить свой отпуск у воды. Это возможность приобрести массу позитивных эмоций, получить заряд энергии на весь предстоящий год, укрепить здоровье, ведь, как известно, вода, а если еще и морская, благотворно влияет на организм.

Где поджидает нас "летняя опасность"?

Однако, не всегда все идет по плану и долгожданный отпуск на побережье может омрачиться значительным ухудшением самочувствия. Причиной этому могут стать солнечные ожоги, перегревание, травмы и различные инфекционные заболевания.

Солнечная аллергия!

Фотодерматит (повышенная чувствительность к ультрафиолетовым лучам) явление довольно распространенное. Обычно такая аллергия после контакта с солнцем появляется в виде волдырей, покраснения, зуда и шелушения кожи. На появление аллергии следует реагировать немедленно: уйти в тень, принять душ или сделать влажные обтирания, выпить как можно больше жидкости и показаться дерматологу.

«Курортная» неприятность

При переезде из холодного в тёплый климат акклиматизацию человек переносит тяжелее, чем при путешествии в северном направлении. Поэтому в первые два дня воздержитесь от продолжительного пребывания на солнце и активного купания, больше находитеесь в тени.

«Купаться запрещено!»

Стоит отказаться от купания, если вы видите, что на поверхности водоема мирно покачиваются различные пернатые, купаются бродячие животные или рядом расположена ферма, а на берегу встречаются отпечатки копыт и характерные «лепёшки», в непосредственной близости от водоёма расположены постройки, имеются сточные трубы, ведущие к воде, от которых исходит специфический запах канализации. Купание в такой воде может привести к развитию инфекционных заболеваний.

Мусор на берегу или свалка неподалёку – очень опасное соседство для водоёма. Мусор может стать не только источником кишечных проблем и вызывать аллергические реакции, но и привлекать грызунов, которые являются переносчиками очень опасных инфекций.

Опасность также несут обломившиеся ветки, коряги на дне водоемов, по берегам которых растут деревья, склонившиеся прямо над водой.

Вода, как источник инфекции!

Заполненный людьми пляж, радостные детские крики и вынырывающие головы – такую картину можно встретить в жаркий день на любом пляже. И нам кажется, что если этому месту доверяет так много людей, да еще с детьми, значит и вода безопасна. Только вот обилие отдыхающих отнюдь не показатель чистоты водоема.

Какими же инфекциями можно заразиться в водоеме?

Список возможной «заразы» впечатляет:

1. Кишечные инфекции, пожалуй, самая распространенная "зараза", которую можно подцепить в грязном водоеме (дизентерия, энтеровирусные инфекции, гепатит А, холера, в случае отдыха на эндемичной территории).
2. Болезни глаз (конъюнктивиты и блефариты) и ушей (наружный отит).
3. Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, лептоспироз. За этими страшными названиями скрываются тяжелые инфекционные болезни, переносчиками которых являются грызуны.
4. Глистные инвазии.
5. Заболевания, вызванные простейшими, которые живут в теплой стоячей воде.
6. Кожные заболевания (церкариоз или "зуд купальщика", чесотка, грибок и проч., и проч.).

Главная причина отпускных недугов — беспечность!

Чтобы обезопасить себя следует соблюдать несколько правил:

- для отдыха выбирать официально утвержденные места;
- ходить на оборудованные пляжи и купаться в водоемах, где вода регулярно проверяется;

- загорать на шезлонгах, матрасах или полотенцах, но не на голом песке;
- выбирать пляжи, где не выгуливают домашних животных;
- не купаться в заболоченных местах;
- не копаться в песке, если на руках есть ранки;
- не купаться там, где есть знак «Купание запрещено»;
- не купаться в местах водопоя и там, где живут водоплавающие птицы;
- не глотать воду при купании, пить только бутилированную воду;
- не добавлять в напитки лед (он может быть сделан из сырой воды);
- не покупать еду на пляже;
- мыть руки перед едой.

Когда пора к врачу

При любом недомогании после отдыха на воде, лучше всего не рисковать здоровьем и сразу обратиться к специалисту. Некоторые серьезные инфекции поначалу могут проявлять себя очень безобидно и их можно перепутать с обычной простудой. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Обратись к врачу, если сразу или через несколько дней после купания:

- поднялась температура тела;
- появились боли в горле;
- возникла сильная головная боль с высокой температурой или без нее;
- появились тошнота, рвота или жидкий стул;
- на коже появились красные зудящие высыпания;
- покраснели глаза, стали слипаться ресницы из-за корочек;
- заболели уши.

Не следует заниматься самолечением, необходимо довериться специалистам! Будьте здоровы!

ФФБУЗ «ЦГиЭ в Челябинской области в городе Катав-Ивановске»