**Рекомендации как выбрать водоемом для купания.**

Наступает лето, пора отдыха у водоемов и время купаний. Планируя отдых у воды необходимо уточнить на официальном сайте Администраций, пригоден ли водоем для купания.

- Собираясь на отдых у водоема, необходимо взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

- Необходимо помнить, что нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот, так как можно заразиться инфекционными и паразитарными заболеваниями. Такими, как например:

**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.

- Избегать употребления алкогольных напитков, тем более нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения.

- Во время отдыха у водоема не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

- 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.

- 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 не рекомендуем 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.

Давайте соблюдать эти простые рекомендации. И сделаем свой отдых у водоемов безопасным!