

**О чем нужно знать, отправляясь в жару  
искупаться и позагорать.**



**И не просто в жару, а "парниковый котел" - природное явление, когда ночные температуры столь высоки, что и ночью не получается отдохнуть от жары. В такую погоду все устремляются поближе к воде - на пляжи, к прудам и открытым бассейнам. Какие опасности могут там поджидать?**

**Как утверждает ведущий эксперт центра молекулярной диагностики ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Лебедев, ни вода, ни пляжный песок не могут быть источником заражения COVID-19. Вирус - это белок, и он хорошо себя чувствует только в физрастворах, а в обычной воде начинает окисляться. К тому же вода как бы "разбавляет" вирус, снижает его концентрацию до безопасных значений. А на**

**горячем песке белковые молекулы вируса просто свариваются, теряя все свои опасные свойства. Именно поэтому многочисленные пробы, которые специалисты надзорного ведомства регулярно собирают с московских пляжей, не дают поводов для беспокойства.**

**Однако терять бдительность, отдыхая на свежем воздухе, все же не нужно. Как бы ни хотелось найти себе место под солнцем на переполненном пляже, не стоит, пренебрегая социальной дистанцией, укладываться рядом с другими людьми словно селедки в бочке. Врачи настоятельно не рекомендуют также принимать приглашения незнакомых компаний поиграть в волейбол или другие активные игры с мячом. Вряд ли этот мяч перед игрой дезинфицировали, а если среди играющих есть больной человек, вместе с мячом вы будете перебрасывать друг другу и риск заражения.**

**В жаркие дни трудно отказать себе в удовольствии позагорать и окунуться в прохладную воду, но лучше для этого идти на официальные пляжи, где лежаки будут расставлены с учетом социальной дистанции, а все прокатные принадлежности - вовремя обработаны антисептиком.**

### **Паразиты не дремлют**

**Впрочем, что такое "нельзя", когда на улице за 30 и ни малейшего ветерка? В последний месяц фиксируют всплеск заболеваемости церкариозом, который еще называют болезнью купальщика. Подхватить ее можно, освежаясь там, где купаться не разрешено.**

Например, в прудах со стоячей водой или в заводях озер, где любят плавать дикие утки. "Если видите в водоеме уток, от купания лучше воздержаться", - советует врач-инфекционист Регина Башарова. Церкариоз (*Церкариоз, шистосоматидный дерматит или «зуд купальщиков»*), — острое паразитарное заболевание контактирующих со стоячей или слабо-проточной водой людей (чаще всего при купании), возникающее при поражении их кожи церкариями — плавающими личинками паразитических плоских червей класса трематод, паразитирующих на водоплавающих птицах. В основном шистосоматидные дерматиты вызываются церкариями Дети заражаются чаще, чем взрослые, что является следствием тенденции плавать в течение более длительных периодов у берега, где концентрируются церкарии.) - болезнь не самая страшная, но весьма неприятная. Водоплавающие птицы имеют личинки гельминтов-церкарий, которых переносят в тот водоем, где решили поплавать. Если в водоеме отсутствует течение, личинки начинают усиленно размножаться и "приклеиваться" к любителям искупаться в запрещенных местах. Поверьте, прудам и озерам не просто так не дают разрешение на купание. В таких водоемах вы, если не нахлебаетесь ротавируса, то можете обзавестись церкариями, которыми, кстати, можно заразиться даже лишь помочив ноги.

В Роспотребнадзоре призвали внимательно следить за состоянием детей в жару. Симптомы церкариоза начинают проявляться уже через несколько часов после заражения: сначала появляется покалывание и покраснение кожи, потом зуд и мелкие красные волдыри или прыщики. У людей,

**страдающих аллергией - а сегодня ею не страдает разве что старшее поколение, которое еще помнит о том, что молоко должно скисать за три дня даже в холодильнике, - к прыщам и чесотке могут присоединиться кашель с температурой, заложенность носа, в тяжелых случаях затрудненность дыхания. Лечится церкариоз, впрочем, легко - пару таблеток от аллергии и мазь против зуда, но несколько дней заразившемуся все же придется походить в неприятных расчесах. И если уж пришлось окунуться в сомнительном водоеме, врачи советуют хорошенько обтереться полотенцем после купания - так можно снять часть личинок с кожи.**

### **А комары достали!**

**Есть другая напасть - комары. Жители жалуются на обилие насекомых, не дающих наслаждаться отдыхом на природе, особенно в вечерние часы. Что за комариная напасть свалилась на отдыхающих?**

**"Количество кровососущих насекомых напрямую связано с погодой. Комары любят воду, в меньшей степени реки и озера, где их активно едят рыбы, в большей - пруды и пойменные водоемы со стоячей водой, где развитию личинок ничто не мешает", - объясняет научный сотрудник кафедры общей экологии и гидробиологии биологического факультета МГУ Вадим Марьинский. Когда зима снежная, пойменных заводей по весне образуется в избытке. Многие еще зависят и от того, насколько тщательно проводилась сезонная обработка водоемов от комаров. Когда сухо и жарко, популяция комаров снижается. Срок жизни у комара небольшой - не больше полутора месяцев, популяций, которые вывелись на пике паводка, уже нет, а появлению новых мешает жара.**

## **Точно не фонтан!**

**Управление Роспотребнадзора предостерегает от купания в фонтанах. "Фонтаны - это элементы благоустройства, не предназначенные для купания", - напоминают в надзорном ведомстве. И дело даже не в том, что купающиеся в фонтанах нарушают эстетику городской среды. Вода в фонтанных чашах обновляется нечасто, работая по замкнутому циклу. И к ней не предъявляется тех требований по обеззараживанию, которым должна соответствовать, например, вода в бассейнах." А потому купание в фонтане чревато не только простудой, но и более серьезными заболеваниями - острыми кишечными и респираторными инфекциями, конъюнктивитами, энтеровирусными и ротавирусными инфекциями и даже вирусным гепатитом А", - отмечают в пресс-службе Роспотребнадзора.**