

**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 насладиться 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.