**Пляжный отдых – что стоит знать!**

Скоро лето и с наступлением тепла большинство людей стремится охладиться в любых доступных водоемах. Однако не все места для купания безопасны, особенно это касается водоемов с пресной и стоячей водой. В воде водоема и прибрежной зоне могут обитать возбудители различных инфекционных и паразитарных заболеваний.

Отдыхая на пляже, можно заразиться гельминтами. Особенно опасны в этом отношении пляжи, где люди выгуливают собак. В песке содержатся яйца гельминтов, включая аскарид, токсокар, власоглав, которые могут попасть в организм человека.

В воде водоема могут обитать возбудители кишечных инфекций, таких как кишечная палочка, стафилококки, стрептококки, вирус гепатита А, энтеровирусы и даже холера. Заглатывание воды во время купания, мытье фруктов и овощей может привести к заражению и развитию инфекционного заболевания. Грязный песок или вода могут попасть не только на кожу, но и в глаза, что может привести к развитию конъюнктивита.

Очень осторожно следует относиться и к мокрому песку, поскольку теплую влажную среду обожают возбудители грибковых заболеваний. Споры грибов могут проникнуть через микротравмы, трещинки на коже.

При купании в стоячем водоеме, особенно если в нем обитают утки и другие водоплавающие птицы, велика вероятность заразиться церкарией. Ее личинки проникают под кожу, где и погибают, но при этом вызывают сильный кожный зуд.

С целью профилактики инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний при пользовании водными объектами для купания, занятия спортом и отдыха населения Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора рекомендует соблюдать следующие меры профилактики:

- купаться только на оборудованных местах и пляжах;

- не купаться в диких пресноводных водоемах;

- обращать внимание на установленные специальные знаки и аншлаги «Купание запрещено»;

- плавать с закрытым ртом, не заглатывать воду во время купания в водоеме;

- загорать на пляже лежа на полотенце, покрывале или шезлонге;

- ходить по пляжу в пляжной обуви;

- при нырянии под воду не открывать глаза, либо нырять под воду в маске или очках;

- использовать для питьевых целей во время отдыха воду гарантированного качества или бутилированную воду;

- не мыть фрукты и овощи в водоемах;

- при любом недомогании обращаться к врачу и не заниматься самолечением.

