

Препоруке купачима за сигурно купање

Обзиром да је у току сезона купања, поред чињенице да купање и пливање неоспорно доприноси нашем здрављу, постоје и одређени здравствени ризици (заразне болести и инфекције) којима смо током ових активности изложени. Уопштено говорећи, ризик од заразе је утолико већи уколико је нека водена површина мања и слабије проточна, јер се лакше засити штетним материјама и микроорганизмима, који воде порекло или из живе и неживе природе или потичу од самих купача. Из тих разлога од природних водених површина за купање је најсигурније море (томе доприноси и присуство морске соли), а најнеповољније су мале стајаће воде, барице и слично. Што се тиче базена, они могу да буду беспрекорно чисти и савршено сигурни или пак врло несигурни ако се одржавање запустити, што у потпуности зависи од људског фактора.

Многа наша језера, стари речни рукавци и слично имају особине стајаће воде и то треба имати на уму приликом купања.

Заразне болести од којих човек може да оболи приликом купања настају **продором проузроковача присутних у води у организам купача преко неког од улазних места инфекције, као што су уста, видљиве слузокоже (око, нос, генитални органи), повреде на кожи (чак и оне најмање, невидљиве голим оком), а понекад и преко слузокоже дисајних органа.** Тако, на пример, гутањем воде, дакле преко уста могу настати вирусне и бактеријске цревне инфекције, праћене проливом и повишеном телесном температуром. Преко слузокоже ока може да настане вирусно или хламидијално запаљење ока, што су типичне болести купача. Преко микроповреда коже и слузокожа, као и преко здраве слузокоже ока, човек може да се зарази лептоспирозом (летњи грип), нарочито након купања у барама и стајаћим водама. Као последица задржавања прљаве воде у спољашњем слушном каналу може доћи до запаљења уха. Преко дигестивног система, преко видљивих слузокожа и удисањем воденог аеросола, тј. ситних капљица, човек може да се зарази и ентеровирусима, који су, између осталог, и проузроковачи серозног (вирусног) менингитиса (запаљење меких можданих опни).



Срећна околност је да је стваран ризик од инфекција ипак врло мали, јер се обично не попије велика количина воде, јер је кожа препрека за продор микроорганизама, а сами проузроковачи су у води најчешће јако разређени. Ово се превасходно односи на одрасле особе и децу школског узраста, док је ризик од наведених инфекција већи код деце узраста до три године, а за децу млађу од годину дана још већи, из простог разлога што су мала деца још неотпорна, а и начин њиховог купања погодјеу настанку већине инфекција (седење у плићаку, загрцавање, гутање воде и сл).

Када имамо све ове чињенице у виду, најзначајније и врло једноставне **мере предострожности приликом купања су:**

- Избегавати да вода уђе у уста и гутање воде.
- Избегавати да се гледа у води без наочара или маске за пливање/роњење.
- Избегавати скакање, прскање, гурање под воду и слично.
- Не задржавати се у води предуго.
- Туширати се чистом водом након изласка из воде, језера, базена, односно на крају купања, а код куће се поново окупати топлем водом и сапуном.
- Надzirати малу децу док се купају.
- Поштовати хигијенска правила приликом купања у базенима (туширање пре уласка у базен, коришћење санитарних просторија и друго).