

## 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 погодује 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 топлом 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).