



**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —  
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **Безопасность воды: как обезопасить себя в преддверии майских праздников**

Какие заболевания передаются через воду и как себя защитить.



Вода – основа жизни на нашей планете, но одновременно она участвует в эпидемическом распространении инфекционных болезней. Водный путь передачи инфекций занимает второе место после воздушного, чаще регистрируется в странах с жарким климатом и неудовлетворительной гигиенической обстановкой. Но если для реализации воздушного пути необходимо массовое скопление людей, то для водного этого совсем не требуется. Особо опасна ситуация, когда загрязненная патогенными микроорганизмами вода употребляется для питья и приготовления пищи. А самым потенциально опасным является использование воды из открытых источников (рек, озер, родников, шахтных колодцев, арыков), поскольку средства их защиты практически отсутствуют.

По данным ВОЗ, до 80% инфекционных заболеваний в мире связаны с плохим качеством воды; ежегодно от болезней, связанных с небезопасной водой, страдают до двух миллиардов человек. И в нашей стране, несмотря на то, что подавляющее число россиян обеспечено эффективными системами водоснабжения, регулярно регистрируются различные заболевания, связанные с употреблением некачественной воды.

## **Какие заболевания человека могут быть связаны с водой**

Заболевания с водным путем передачи достаточно многочисленны. Среди них и относительно легкие, и особо опасные инфекции. Их условно можно разделить на несколько групп.

**1. Бактериальные кишечные инфекции:** холера, брюшной тиф, паратифы А и Б, шигеллез (дизентерия), эшерихиозы (инфекции, вызванные кишечной палочкой). Кроме того, водный путь распространения имеют некоторые зоонозные инфекции – туляремия, лептоспироз (водная лихорадка), сибирская язва.

**2. Вирусные инфекции:** вирусный гепатит А (болезнь Боткина), полиомиелит; энтеровирусные инфекции Коксаки и ЕСНО, различные вирусные кишечные инфекции.

**3. Протозойные инвазии:** амебиаз (амебная дизентерия), балантидиоз, лямблиоз, криптоспоридиоз. Преимущественно встречаются в странах с жарким климатом.

**4. Гельминтозы (глистные инвазии):** аскаридоз, анкилостомидоз, стронгилоидоз и другие. Хотя водный путь передачи далеко не основной для гельминтозов, но вероятность заражения существует. Кроме того, для развития анкилостомидозов и стронгилоидоза необходим жаркий влажный климат, что определяет их распространенность в Азии и Африке.

**5. Заболевания, вызываемые паразитами, живущими в воде:** шистосомозный дерматит («зуд купальщика», церкариоз), ришта (дракункулез, распространенный в тропиках и субтропиках Африки и Азии).

**6. Заболевания, вызываемые живущими и размножающимися в воде комарами** – переносчиками малярии, желтой лихорадки, лихорадки Западного Нила, лихорадки Зика, лихорадки денге и других. Тропические лихорадки и малярия распространены в основном в регионах с влажным и жарким климатом.

## Как защитить себя от заболеваний, передающихся водным путем

- Пейте воду только из проверенного и надежного источника водоснабжения.
- При малейших сомнениях в безопасности водного источника используйте кипяченую или бутилированную воду.
- Если собираетесь посетить страну с неблагоприятной эпидемической обстановкой по каким-либо инфекционным заболеваниям (желтая лихорадка, холера, брюшной тиф, вирусный гепатит А и другие), пройдите вакцинацию от этих инфекций.
- При пребывании в жарких экзотических странах используйте бутилированную (или кипяченую) воду не только для питья, но и для умывания, чистки зубов, других гигиенических процедур.
- Купайтесь только в проверенных, специально отведенных для этого водоемах. И даже при купании в разрешенных местах не заглатывайте воду!
- Не умывайтесь, не осуществляйте других гигиенических процедур, не мойте овощи, фрукты и посуду с использованием воды из открытых водоемов.

Следуя этим несложным рекомендациям, вы сможете избежать заболеваний, передающихся водным путем.

Но если болезнь все-таки наступила, нужно сразу обратиться за медицинской помощью. Не стоит заниматься самолечением, руководствуясь советами знакомых и интернета. Единственный препарат, который можно принять до приезда врача, – это активированный уголь (или энтеросорбент). А чтобы поставить точный диагноз, дать прогноз и назначить необходимое лечение в ряде случаев может понадобиться проведение лабораторной диагностики для выявления возбудителя заболевания и консультации специалиста.