**Upute za kupače - Kako se čuvati od zaraza?**

**Zarazne bolesti** koje se mogu zadobiti kupanjem, nastaju ulaskom uzročnika prisutnih u vodi u organizam kupača preko nekog od ulaza u tijelo: usta,  sluznice (oko, nos, spolovilo), oštećenja na koži, katkad i dišni putovi. Preko usta, na primjer gutanjem vode mogu tako nastati crijevne infekcije, virusne i bakterijske, s proljevima i temperaturom, preko tjelesnih sluznica mogu se zadobiti neke tipično kupačke bolesti, na primjer virusna ili klamidijska upala oka, tzv. kupališni konjunktivitis, ili pak infekcija mokraćnih putova. Kroz ranice na koži  i sluznicama, a i preko zdrave sluznice oka, može se zaraziti leptospirozom osobito nakon kupanja u barama i vodama stajaćicama,  moguće su i  upale uha zbog zadržavanja nečiste vode u  vanjskom zvukovodu. Preko probavnog sustava,  preko sluznica a i udisanjem vodenog aerosola tj. sitnih kapljica, može se zaraziti enterovirusima, s posljedičnom nekom od bolesti iz te skupine, na primjer serozni meningitis, bolest s proljevom i osipom i sl.

***Ipak, srećom, uz sve brojne spomenute mogućnosti, stvaran rizik, odnosno vjerojatnost takve zaraze na kupanju, razmjerno je malen*,** zahvaljujući tome što se između ostaloga obično ne popije veća količina vode, zdrava koža prepreka je ulasku uzročnika, a sami uzročnici su u vodi najčešće veoma razrijeđeni. Takva povoljna procjena međutim više vrijedi za odrasle ljude  i mladež,  dok je za malu djecu do 3 godine rizik veći, a za djecu ispod 1 godine još veći, jer su mala djeca još neotporna, a način njihova kupanja pogoduje nastanku infekcija: sjedenje u plićaku s mnoštvom vršnjaka, zagrcavanje i sl. Iz ovih činjenica i iskustva može se lako naslutiti koje okolnosti na kupanju **povećavaju mogućnost zaraza**te obratno, koje to okolnosti ili postupci smanjuju ili otklanjanju rizike.

Nepovoljni su tako:

* dug boravak u vodi
* kupanje u plićaku gdje ima puno kupača koji dižu sediment s dna
* ronjenje i gledanje u vodi (osim u čistom moru ili sl.)
* gutanje i zagrcavanje vodom
* kupanje male djece ispod tri godine života, a osobito one ispod jedne godine starosti

**Rizici se**, naprotiv, **otklanjaju**ovako:

* izbjegavanje ulaska vode u usta i gutanja vode
* izbjegavanje gledanja u vodi
* izbjegavanje živahnih oblika kupanja, skakanja, prskanja, guranje pod vodu i sl, ako sumnjamo je li voda čista
* ne ostajanje u vodi (pre)dugo
* tuširanje čistom vodom nakon izlaska iz vode, jezera, bazena, odnosno na kraju
* kupanja (izuzetak opet može biti čisto more) a kod kuće, ponovo  kupanje toplom
* vodom i sapunom
* oprez i nadziranje kupanja male djece

Ako se radi o bazenima, svakako **na čistoću i sigurnost vode utječe**i ponašanje kupača odnosno **poštivanje bazenskih higijenskih pravila**, na primjer tuširanje prije ulaska u bazen, uporaba sanitarija i dr.

**Nad svim našim javnim kupališnim mjestima, morskim kupalištima, jezerima, rijekama, a i bazenima postoji stalan zdravstveni nadzor nad sigurnošću vode za kupanje,**s mikrobiološkom i kemijskom kontrolom vode te izviđanjem na terenu radi uočavanja i otklanjanja nekog od spomenutih rizika, a bazeni se uz to još i redovno dezinficiraju, obično klornim preparatom uz filtraciju i izmjenu vode. Taj nadzor s ciljem prevencije bolesti, provode kod nas zdravstvene ekološke i epidemiološke službe *zavoda za javno zdravstvo*.

Mjesta sigurna za kupanje danas se običava i označiti, na primjer plavim zastavama, a nesigurna pisanim upozorenjima ili izvješenim crvenim zastavama. S veseljem se može reći da su sve naše važne morske plaže sigurne, i smiju se dičiti oznakama visoke prirodne čistoće, također i velika jezera. Treba ipak imati u vidu da u vrijeme velike gustoće kupača osobito u plićinama dolazi do povećanog onečišćenja, i određen rizik tada može postojati i u prirodno najčišćim vodama, pa tada i spomenute mjere opreza nisu na odmet.

**Želimo vam i ovoga ljeta puno ugodnih trenutaka na kupanju, a  ovih nekoliko savjeta neka pridonese, da se pri tome izbjegnu neke zdravstvene opasnosti, i da doživljaj ljetnog zadovoljstva bude potpun!**