

Весна — время не только тепла и солнца, но и традиционных рисков, связанных с подъёмом воды. Паводок может принести не только подтопления, но и серьёзные угрозы для здоровья. Рассказываем, какие заболевания активизируются в этот период и как обезопасить себя и своих близких.



□ Какие инфекции подстерегают в паводок?

1. *Кишечные инфекции (сальмонеллёз, дизентерия, ротавирус, энтеровирус)*

Причина: попадание фекальных стоков в питьевую воду, загрязнение продуктов питания.

2. *Вирусный гепатит А*

Передаётся через воду и пищу, поражает печень. Особенно опасен для детей и пожилых.

3. Лептоспироз

Острая инфекция, которую переносят грызуны. Заражение происходит через воду, загрязнённую мочой инфицированных животных.

4. Туляремия

Природно-очаговая инфекция. Возбудитель может попасть в организм через воду, продукты, а также через укусы насекомых.

5. Травматизм и переохлаждение

В условиях подтоплений возрастает риск падений в холодную воду, простудных заболеваний, обострения хронических болезней.

Как защитить себя и семью

Вода — только безопасная!

- Пейте только кипячёную или бутилированную воду.
- Не используйте воду из колодцев и скважин без лабораторного контроля.
- Для мытья посуды, овощей, фруктов используйте кипячёную воду.

Питание — с умом

- Не покупайте продукты в местах стихийной торговли в зонах подтопления.
- Тщательно мойте овощи и фрукты, ошпаривайте их кипятком.
- Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, не оставляйте их в тепле.

Гигиена — строже обычного

- Чаще мойте руки с мылом, особенно после контакта с водой, землёй, животными.
- Используйте антисептики, если нет доступа к чистой воде.
- Не допускайте купания детей в паводковых водах.

Защита от грызунов

- Проведите дератизацию в подвалах и подсобных помещениях.
- Храните продукты в закрытой таре, недоступной для грызунов.
- При уборке после спада воды используйте перчатки и маску.

Одежда и обувь

- При работе в зоне подтопления надевайте резиновые сапоги и водонепроницаемую одежду.
- Не допускайте переохлаждения — мокрая одежда должна быть снята и заменена на сухую.

Что делать, если вы почувствовали недомогание?

При появлении симптомов:

- повышение температуры
- тошнота, рвота, диарея
- головная боль, слабость
- желтушность кожи и склер

НЕ занимайтесь самолечением! Немедленно обратитесь к врачу. Своевременная диагностика и лечение помогут избежать тяжёлых последствий.

Куда звонить в экстренных ситуациях

Паводок: как защитить здоровье в период весеннего половодья

Автор: Исполнитель

31.03.2026 06:41 - Обновлено 31.03.2026 06:45

- Единая служба спасения: 112
- Роспотребнадзор: 8-800-555-49-43 (горячая линия)
- Скорая медицинская помощь: 103

Берегите себя и своих близких! Пусть весна приносит только радость, а не заботы о здоровье.