

## Koupání v přírodě a zdravotní rizika

Koupání v přírodních vodních plochách je mnohdy spojeno s příjemnými a nezapomenutelnými zážitky. Nicméně i zde je třeba věnovat pozornost rizikům spojeným s pobyty ve volné přírodě.

V první řadě je třeba si uvědomit, že v posledních letech má sluníčko, s ohledem na stav ozonové vrstvy, zvýšené negativní účinky na lidskou pokožku. Abychom předešli úžehu, úpalu či popálení kůže v důsledku intenzivního UV záření, je třeba dbát následujících zásad.

V první řadě bychom měli znát svůj fototyp kůže, abychom se mohli účinně chránit před škodlivým UV zářením. S ohledem na citlivost dětské pokožky je nutné dbát na to, abychom nevystavovali slunečním paprskům kojence, děti do tří let by měly být na slunci jen minimálně. Citlivou dětskou pokožku chráníme opalovacími krémy s faktorem 15 až 30 s častou obnovou krému. Nezapomeňte dětem dát pokrývku hlavy a sluneční brýle.

Opalovací krémy je doporučeno nanášet půl hodiny před sluněním a obnovovat pravidelně po 1 až 2 hodinách nebo po koupání, pocení atd. Po ukončení opalování bychom měli aplikovat přípravky po slunění. Vedle opalovacích krémů bychom neměli zapomenout si k vodě vzít brýle s filtrem, pokrývku hlavy a vhodný volný oděv. Jak již bylo výše uvedeno, nutno pamatovat, že slunce v poledních hodinách má dvakrát vyšší intenzitu UV záření než v 10 či 16 hodin. Dodržením výše uvedených doporučení s pobytem na stinných místech a pitím dostatečného množství nealkoholických nápojů se nám podaří vyvarovat již zmíněného úžehu, úpalu či přehřátí organismu.

Při pobytu v přírodě bychom neměli zapomenout na nebezpečí přisátí klíštěte. Oblasti s vyšším výskytem infikovaných klíšťat se totiž velmi dobře kryjí s oblíbenými koupacími rekreačními oblastmi – v našem kraji zejména Bruntálsko a Opavsko. Navíc teplá letní období v posledních několika letech způsobila, že se klíšťatům daří výborně i ve vyšších nadmořských výškách až do 700 m nad mořem.

Pro onemocnění klasickým klíšťovým zánětem mozku je typický dvoufázový průběh onemocnění. Nejprve po uplynutí 7-14 dnů od přisátí klíštěte se objevují netypické „chřipkové“ příznaky, které po týdnu odezní a pacient se cítí zcela zdrav.

Po několika dnech bez potíží nastupuje druhá fáze onemocnění, která je charakterizována vysokými horečkami, bolestí hlavy, poruchami paměti a postižením mozku a míchy.

Klíšťový zánět mozku patří mezi onemocnění, kde rozhodující úlohu má prevence. Pokud se pohybujeme v oblasti výskytu klíšťat, měli bychom si po návratu pečlivě prohlédnout celé tělo a nalezená klíšťata odstranit, nejlépe pinzetou kývavým pohybem. Potom doporučujeme postižené místo desinfikovat například Jodisolem. Proces přisátí klíštěte trvá i několik hodin, proto včas nalezená klíšťata odstraníme poměrně snadno.

Nejdůležitější součástí prevence proti klíšťovému zánětu mozku je očkování. To se skládá ze tří dávek očkovací látky podaných před sezónou. Druhá dávka následuje za tři měsíce po první dávce, třetí udržovací dávka pak za 5 až 12 měsíců po dávce druhé. Doporučuje se přeočkování po 3 až 5 letech.

Klíšťata v našich podmínkách přenášejí i další infekční onemocnění – Lymskou boreliózu. Prvním příznakem tohoto onemocnění je kruhovitě zarudnutí v místě po přisátí klíštěte. Pokud se vám stane něco podobného, doporučujeme návštěvu lékaře. Očkování proti klíšťové encefalitidě totiž proti tomuto onemocnění nechrání.

Při rekreačním pobytu v přírodě u vody je třeba dbát i na výběr potravin, které si bereme sebou. Při letních teplotách venku se mohou některé potraviny např. měkké salámy, saláty, sýry nebo uzeniny rychle kazit a po požití způsobit zažívací potíže a průjem.

Nebezpečí ze znečištěné vody je na sledovaných lokalitách sníženo na minimum díky pravidelnému monitorování těchto vod krajskou hygienickou stanicí. Sledování kvality vody na vybraných koupacích místech je obdobné jako v jiných evropských zemích – Rakousko, Německo, Francie apod.

Kvalita vody je v průběhu letní koupací sezóny sledována zpravidla ve čtrnáctidenních intervalech. Informace jsou zveřejňovány na internetových stránkách krajské hygienické stanice [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz) a prostřednictvím sdělovacích prostředků. Aktuální informace o kvalitě vody pro koupání ve volné přírodě lze také najít na internetových stránkách [www.geoportal.cz](http://www.geoportal.cz) (záložka mapy, oddíl

socioekonomické jevy) a [www.koupacivody.cz](http://www.koupacivody.cz) a rovněž na tabulích provozovaných krajskou hygienickou stanicí v blízkosti koupacích míst.

Hodnocení kvality vody je vázáno zejména na přítomnost toxických sinic v koupací vodě. Sinice, které jsou součástí fytoplanktonu, svou buněčnou stavbou těla mohou vyvolávat zejména alergické reakce kůže a sliznic u citlivějších osob. Některé druhy sinic, zejména ty, které vytvářejí vodní květ, produkují škodlivé látky – toxiny, které mohou být příčinou závažných zdravotních problémů. Zdravotní problémy mohou být charakteru od lehkých akutních otrav, projevujících se střevními a žaludečními potížemi, přes bolesti hlavy až po vážnější jaterní problémy. Voda je hodnocena symboly smajlíků – sluníček dle její kvality ve škále modrá, zelená, oranžová, červená, černá.

Ve vodě mohou být také přítomny zdraví škodlivé viry, bakterie, prvoci či parazité, kteří mohou být příčinou vzniku střevních či žaludečních potíží, zánětlivých onemocnění uší a očí či kožních vyrážek. Vznik onemocnění vyvolaných výše vyjmenovanými organismy je eliminován sledováním tzv. indikátorů fekálního znečištění. V případě jejich přítomnosti ve zvýšené míře nelze vyloučit rovněž přítomnost virů či parazitů a v tomto případě vydává hygienická služba zákaz koupání, který je na informační tabuli označen smajlíkem černého sluníčka. Zákaz koupání je odvolán až po obdržení opakovaně vyhovujících laboratorních výsledků rozborů vody.

