

## **Головний державний санітарний лікар Сергій Риженко про те, як вберегтися від наслідків спеки**

Головний державний санітарний лікар Сергій Риженко повідомив, що в Україні зростає кількість людей, які звертаються за медичною допомогою через спеку. У більшій мірі страждають мешканці південних і східних областей, де важко сховатися від пекучого сонця. Про можливі наслідки нинішньої спекотної погоди, а також про те, як правильно захистити себе від спеки, Сергій Риженко розповів кореспонденту "Ъ".

- Сергію Анатолійовичу, чи можна стверджувати, що в цьому році наслідки спеки для громадян будуть найбільш важкими?

- Навряд чи. З перевищенням температурних максимумів нехай розбираються вчені, а медики стикаються з наслідками спеки щорічно. Єдине, що змінилося в останні роки - пік спекотної погоди зміщується з липня на серпень. Але проблеми в нас залишаються ті ж самі, що й колись. Можна сказати, що в нинішньому році ситуація навіть покращилася, оскільки про спеку дуже багато говориться, люди попереджені і вже знають, як себе захистити.

- Розкажіть, як правильно захиститися від спеки.

- Перш за все необхідно берегти організм від перегріву. Слід менше бувати на сонці, особливо в середині дня. З будинку найкраще виходити в головному уборі або з парасолькою, хоч в нашій країні це й не прийнято. І дорослим, і дітям необхідно мати з собою запас питної води гарантованої якості. Але найголовніше зараз - навчити людей мити руки протягом дня, особливо перед вживанням їжі. Через брудні руки передаються десять-дванадцять широко поширених в країні інфекцій, включаючи гепатит і сальмонельоз. На жаль, у нашій країні не звикли до цієї простої гігієнічної процедури. Така у нас сумна історична традиція - до сорокових років в Україні практично не було громадських туалетів, про це навіть згадувалося в підручниках з гігієни. А дехто і до цих пір ходять прямо в кукурудзу і соняшники.

- Як звичайна людина може впевнитися в якості питної води?

- Не варто забувати, що з розповсюдженням в Україні бутильованої води захворюваність кишковими інфекціями знизилася приблизно в півтора рази. Водопровідну воду про всяк випадок треба пропускати через фільтр або прокип'ятити, оскільки її чистоту зараз неможливо гарантувати. Добре в спеку вживати компоти та узвари, а також газовану мінеральну воду, оскільки вуглекислота ефективно знищує мікроорганізми. А ось сильне охолодження напоїв не дає позитивного ефекту, так як холод допомагає мікроорганізмам зберігатися.

- І все-таки, чи можна стверджувати, що постраждали від спеки в цьому році більше, ніж у попередні роки?

- До того, як спека спаде, про це говорити рано. Зараз в порівнянні з попередніми

роками ми відзначаємо зростання кількості звернень за медичною допомогою під впливом погодних умов, але це зростання поки незначне. Більшою мірою страждають жителі південних і східних, степових регіонів, де складно знайти укриття від сонця. Остаточну відповідь на це питання можна буде дати після того, як буде проаналізована статистика захворюваності за весь період спекотної погоди.

- Які захворювання зараз найбільш поширені?

- Найбільшою мірою в таку погоду загострюються хронічні серцево-судинні захворювання, хвороби печінки і нирок. Щоб уникнути загострень ми рекомендуємо людям, які страждають хронічними захворюваннями, взагалі не залишати приміщень з 10 до 17 години. Варто звернутися до досвіду країн, де звикли жити в умовах спеки. У Південно-Східній Азії, наприклад, люди відпочивають декілька годин в середині дня, а роботу завершують ввечері, коли спека спадає. Навіть у радянських колгоспах існувала обов'язкова норма: Усім, хто працює на відкритому повітрі, надавалася обідня перерва з 12 до 15 години.

- Чи зросла небезпека інфекційних захворювань?

- Зараз погодні умови створюють в Україні ефект термостата - приладу, в якому при температурі 36-38 ° С вирощуються мікроорганізми. Тобто прямо на вулиці існують найсприятливіші умови для зростання патогенних бактерій. Так, в кожному тістечку, якого торкнулися чийсь руки, вже через півгодини на спеці може з'явитися інфекція. Запобігти шлунково-кишковим захворюванням може тільки ретельний контроль за продуктами харчування. Не слід купувати продукти в місцях, не обладнаних холодильниками. Кров'янка, домашні ковбаси, солодоші в таку погоду псуються в першу чергу. Складаючи раціон для керівників держави, наші фахівці виключають з нього салати, оскільки при їх приготуванні присутній прямий контакт продуктів з руками без подальшої термічної обробки, а також м'ясні бульйони, адже це поширене живильне середовище, в якому в лабораторних умовах вирощуються патогенні мікроорганізми.

- Чи вживає МОЗ якісь спеціальні заходи в часи спеки?

- Звісно, у спеку медичні установи працюють в посиленому режимі. Санітарно-епідеміологічні служби проводять додаткові перевірки дотримання санітарних норм на пляжах, в торгових точках. Порушень виявляється чимало - наприклад, часто у торговців не витримують холодильники. Бувало, там, де максимально допустима температура повинна становити 5-8 ° С, наші фахівці фіксували і 11 ° С, 15 ° С. За такі порушення ми випишуємо великі штрафи, і за це підприємці нас дуже не люблять.

Прес-служба МОЗ України