

Безопасный отдых: как защититься от солнца и избежать отравлений на курорте

Титр: Наталья Ивановна Шеина, доктор биологических наук, профессор кафедры гигиены Пироговского Университета.

Когда человек приезжает на курорт, самое опасное для него солнечная радиация. Для человека солнечная радиация представляет определенную опасность в плане появления болезненных покраснений (эритемы), ожогов, воспалений слизистых оболочек глаз (фотоофтальмия) или в дальнейшем рака кожи.

Если человек приехал и сразу же пошел принимать длительные солнечные ванны - это совершенно неправильное поведение. Сначала он должен пройти период адаптации, то есть время приема солнечных ванн должно увеличиваться постепенно: сначала несколько минут, потом десятков минут, чуть больше и так далее. Если человек хочет загорать, то обязательно нужно применять специальные крема с учетом чувствительности кожи, длительности воздействия солнечных лучей на кожу. Обязательно следует носить солнцезащитные очки с учетом особенностей зрения.

Во-вторых, нужна натуральная одежда. Из хлопка, из натуральных волокон (вискоза) и так далее. Она гигиенична, она пропускает и пот и воздух. Обязательно надевать шляпу, кепочку или платок на голову. Первое время можно сидеть под зонтом, потому что это снижает уровень солнечной радиации. Солнечные ванны желательно принимать утром, до 10-11 часов, и вечером после 15-16 часов, когда уже ультрафиолета не так много, и он более мягкий, не такой агрессивный.

Если мы говорим о здоровом и безопасном питании на курорте, конечно, лучше все-таки приезжать в отель, пансионат, дом отдыха, при этом заведомо узнать о нем, посмотреть отзывы и рекомендации о нем. В сомнительных местах общепита покупать и принимать пищу не стоит. В таких местах возможны пищевые отравления.

На курорте температура воздуха достаточно высокая, жарко, продукты долго не могут храниться и, если срок хранения продукта закончился или не соблюдается температурный режим хранения продукта, то пищевое отравление обеспечено. Это касается прежде всего таких скоропортящихся продуктов, как торты, заварные кремы (возбудитель *Staphylococcus aureus*), яйца (возбудитель *Salmonella*), рыба, мясо (возбудитель *Clostridium botulinum* и др.), а также свежеприготовленные салаты (возбудители *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*). В теплых странах имеется достаточно большое количество и других инфекционных заболеваний, например, дизентерии. Поэтому очень важно иметь информацию о том, куда ты едешь.

К пищевому отравлению и другим заболеваниям подчас приводит именно человеческий фактор, то есть незнание или несоблюдение санитарных и гигиенических требований. Например, питание не соответствует гигиеническим нормам и стандартам, а человек не обратил на это внимания. В результате, он может попасть с тяжелым пищевым отравлением в больницу.