**Droša ūdens lietošana**

Lai gan krāna dzeramā ūdens kvalitātes kontrole notiek nepārtraukti un līdz nama ievadam atbildību par ūdens kvalitāti uzņemas “Rīgas ūdens”, tomēr novecojušu nekvalitatīvu namu iekšējo tīklu dēļ ūdenī var būt gan ar aci saredzamas duļķes, gan savairoties dažādi veselībai kaitīgi mikroorganismi.

**ATCERIES! Vairākums baktēriju iet bojā temperatūrā, kas augstāka par 60 grādiem!**

* **Lai izvairītos no inficēšanās**, jāseko tam, lai ūdens sistēmās būtu baktēriju dzīvei nelabvēlīgi apstākļi, tas ir, lai aukstā ūdens temperatūra būtu zem +20°C grādiem, bet karstā – virs +50°C grādiem. Pie šīs temperatūras baktērijas nevairojas un ilgstošā šādas temperatūras ietekmē iet bojā.
* **Lielāko risku veselībai var radīt legionellas baktērijas saturošs ūdens**. Jāuzsver, ka inficēšanās ar tām notiek nevis dzerot ūdeni, bet gan ieelpojot gaisā izkliedētas ūdens daļiņas, kurās ir baktērijas. Šīs daļiņas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem, kad ar legionellām piesārņotais ūdens atsitas pret cietām virsmām, piemēram, izlietnes vai vannas pamatni. Iekārtas, kas veido šādus pilieniņus, ir dušas un krāni, arī baseini, turku pirtis un saunas, gaisa mitrinātāji, gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtas, dekoratīvās strūklakas u.c.

**IETEIKUMI**: regulāri veikt dušu galviņu tīrīšanu no aplikuma, kā arī tās dezinficēt, izmantojot hloru saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai ieliekot verdošā ūdenī. Vismaz reizi nedēļā dažas minūtes jātecina ūdens tajos krānos un dušās, kas tiek reti izmantotas. Tā jārīkojas arī ikreiz pirms ūdens lietošanas pēc ilgstošākas prombūtnes.

**Kā izvairīties no legionelozes? Slimību kontroles un profilakses centra ieteikumi**

Pēdējā laikā atkal aktualizējusies legionelozes jeb leģionāru slimības izplatība, kas saistāms ar iedzīvotāju un namu apsaimniekotāju taupības pasākumiem, samazinot ūdens patēriņu un karstā ūdens temperatūru.

**Lai izvairītos no inficēšanās dzīvesvietā, karstā un aukstā ūdens sistēmās nepieciešams nodrošināt apstākļus, kas kavētu legionellas baktēriju savairošanos**, proti, jāseko tam, lai aukstā ūdens temperatūra būtu zem +20°C grādiem (SIA “Rīgas ūdens” sistēmās temperatūra vidēji ir +10 - 15°C grādi), bet karstā – virs +50°C grādiem. Pie šīs temperatūras legionellas baktērijas nevairojas un ilgstošā šādas temperatūras ietekmē iet bojā.

Slimību kontroles un profilakses centrs (SKPC) norāda, ka infekcijas avots ir legionellas baktērijas saturošs ūdens. **Cilvēki inficējas nevis dzerot ūdeni, bet ieelpojot gaisā izkliedētas ūdens daļiņas, kurās ir baktērijas. Šīs daļiņas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem, kad ar legionellām piesārņotais ūdens atsitas pret cietām virsmām**, piemēram, izlietnes vai vannas pamatni. Jo sīkāki ir gaisā izkliedētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks. Iekārtas, kas veido šo aerosolizēto ūdeni, ir dušas un krāni, arī baseini, turku pirtis un saunas, gaisa mitrinātāji, gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtas, dekoratīvās strūklakas u.c.

Dabā legionellas sastopamas ezeros un upēs, savukārt ēkās tās var savairoties ūdens apgādes sistēmās temperatūras robežās no +20°C līdz +45°C grādiem un organisko vielu (bioloģiskā aplikuma, nosēdumu u.c.) klātbūtnē. “*Legionellas īpaši vairojas siltā ūdenī, cauruļvados ar nelielu ūdens plūsmu vai stāvošā ūdenī (piemēram, dzīvokļos, kur reti tiek izmantoti krāni vai dušas), cauruļvadu dušu, krānu vai tvertņu virsmu organiskajā aplikumā, nosēdumos, mazgāšanas iekārtās, izlietņu un vannu aizbāžņos, ūdenssildītājos*,” **norāda Slimību kontroles un profilakses centrs.**

Lai no tā izvairītos, “*ieteicams regulāri veikt dušu galviņu tīrīšanu no organiskā un neorganiskā aplikuma, kā arī tās dezinficēt, izmantojot hloru saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai ieliekot verdošā ūdenī. Vismaz reizi nedēļā dažas minūtes jātecina ūdens tajos krānos un dušās, kas tiek reti izmantotas. Tā jārīkojas arī ikreiz pirms ūdens lietošanas pēc ilgstošākas prombūtnes*,” informē SKPC.

**SIA “Rīgas namu pārvaldnieks” atgādina**: taupot silto ūdeni, nedrīkst aizmirst par piesardzības pasākumiem, kas saistīti ar legionellu. Saistībā ar augstajām energoresursu cenām, viens no aktuālajiem jautājumiem ir siltumenerģijas taupīšana, tostarp taupīga siltā ūdens lietošana. “*Tomēr būtiski atcerēties par katra lietotāja individuālajiem profilakses pasākumiem legionellas izplatības mazināšanai, jo retāka ūdens krānu, dušas u.c. santehnikas iekārtu lietošana veicina legionellas vairošanos*,” brīdina “Rīgas namu pārvaldnieks”.

**Veselības ministrijas Vides veselības nodaļas vadītāja Anita Segliņa**: “*Inficēšanās riski ar legionellas baktēriju ir pastāvējuši arī līdz šim, jo siltā ūdens lietošanas paradumi ir ļoti individuāli. Riski pieaug mājokļos, kur reti  tiek izmantoti ūdens krāni vai dušas, kā arī netiek veikti profilakses pasākumi katrā mājoklī. Aicinām ievērot speciālistu sagatavotos ieteikumus legionellas izplatības risku mazināšanai, tādējādi pasargājot sevi un līdzcilvēkus!*”

Plašāk par legionelozi, tās simptomiem, profilaksi un citi ieteikumi [šeit](https://www.spkc.gov.lv/lv/legioneloze).

* Legioneloze jeb leģionāru slimība ir relatīvi reta infekcijas slimība, kura bieži norit kā pneimonija (plaušu karsonis). Slimībai raksturīgs straujš sākums, ķermeņa temperatūrai paaugstinoties līdz 39 - 40,5°C, parasti ar sausu klepu, sāpēm krūtīs un elpošanas traucējumiem. Ja tiek novēroti šādi simptomi, iedzīvotāji tiek aicināti nekavējoties vērsties pie sava ģimenes ārsta.
* Infekcijas avots ir baktēriju (legionellu) saturošs ūdens. Cilvēki inficējas, ieelpojot baktērijas saturošas aerosolizētas ūdens daļiņas, kas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem, kad ar legionellām piesārņotais ūdens atsitas pret cietām virsmām. Jo sīkāki ir aerosolizētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks.