

Холера.

Меры профилактики.

Что такое холера?

Холера – это инфекционное заболевание, развивающееся в результате поражения кишечника бактерией *Vibrio cholerae*. Холерой могут заболеть как взрослые, так и дети.

В большинстве случаев инфекция либо только вызывает легкую диарею, либо не имеет каких-либо симптомов проявления. Однако в 5-10 % случаев через 6 часов – 5 дней после попадания в организм возбудителя у пациентов развивается тяжелая водянистая диарея и рвота. В этих случаях потеря больших количеств жидкости может быстро привести к тяжелому обезвоживанию организма. При отсутствии надлежащего лечения через несколько часов может наступить смерть.



Как передается холера?



Человек может заразиться холерой при употреблении воды или пищевых продуктов, зараженных возбудителем. Чаще всего факторами передачи возбудителя пищевого происхождения являются сырые или не прошедшие достаточную тепловую обработку морепродукты, свежие фрукты и овощи, а также другие продукты, зараженные во время их приготовления или хранения.

Возбудитель может также находиться в окружающей среде, а именно в реках с солоноватой водой и прибрежных водах. Поэтому, в районах, где не проводится надлежащая обработка сточных вод, низкая санитарная культура и отсутствие запасов питьевой воды надлежащего качества, болезнь может быстро распространяться.

Где существует риск заражения?

Во многих странах холера остается постоянной угрозой для здоровья. Так, начиная с 2007 по 2016 гг. холера зарегистрирована в 101 стране, в том числе в странах Азии, Африки, Америки, Австралии и Океании. С начала текущего года отмечается эпидемиологическое неблагополучие по



данному заболеванию в Йемене, где с начала года зарегистрировано свыше 100 тыс. случаев заболевания, около 800 из которых закончились летальным исходом.

Также, стоит отметить, что заболевание может возникать в любой части мира, где отсутствует надлежащее водоснабжение, санитария, безопасность пищевых продуктов и гигиена.

Меры профилактики заражения холерой.

✿ Основной мерой профилактики холеры является соблюдение



правил личной гигиены и безопасного приготовления пищи. Эти правила включают тщательное мытье рук, особенно перед приготовлением пищи и едой, надлежащую термическую обработку продуктов и их употребление в пищу в горячем виде, кипячение или специальную обработку питьевой воды, а также использование средств санитарии и личной гигиены.

✿ Отправляясь в путешествие, уделяйте особое внимание выбору безопасных пищевых продуктов и воды (в том числе и льда). Если же выбранный продукт нельзя вскипятить, сварить/пожарить и очистить (от кожицы, корки и т.п.), то лучше отказаться от его употребления.



✿ Пейте

только кипяченую или питьевую воду надлежащего качества (бутилированная вода фабричного производства). Прежде чем пить непастеризованное молоко, прокипятите его.



✿ Не употребляйте лед, если вы не уверены, что он сделан из безопасной воды.

✿ Употребляйте в пищу горячие продукты, прошедшие тщательную тепловую обработку. Приготовленные пищевые продукты, оставленные в течение нескольких часов при комнатной температуре, без дополнительного разогревания могут стать источником инфекции.

✿ Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и другие продукты в сыром виде. Исключение составляют фрукты и овощи, которые вы должны собственноручно очистить (от кожицы, корки).



✿ Не

купайтесь в загрязненных водоемах, а также в местах не установленных для купания. При купании постарайтесь не заглатывать воду.



