

Профилактика холеры: Руководство по безопасности в путешествии

Холера — острая диарейная инфекция, возбудителем которой является бактерия *Vibrio cholerae* и которая развивается в случае попадания возбудителя в организм с зараженными пищевыми продуктами или водой.

О болезни и географии риска

Смертельно опасная инфекция



Холера характеризуется многократным стулом и рвотой, что ведет к критическому обезвоживанию, заострению черт лица и сухости слизистых.

Инкубационный период до 5 дней



Первые признаки болезни могут проявиться как через несколько часов, так и через пять суток после попадания возбудителя в организм.

Регионы повышенного внимания

Наиболее часто случаи регистрируются в странах Южной Азии (Индия, Афганистан), Африки (Нигерия, Эфиопия, Конго) и на Гаити



Пути передачи инфекции



Опасная вода

Заражение происходит при питье из открытых водоемов, использовании такой воды для мытья посуды или случайном заглатывании во время купания.



Необработанные продукты

Особую опасность представляют сырые моллюски, фрукты и овощи, поливавшиеся загрязненной водой и не прошедших термическую обработку.



Бытовой контакт

Возбудитель может передаваться через предметы обихода, которые были загрязнены выделениями больного человека.



Правила безопасности в поездке



Выбор жилья и питания

Рекомендуем проживать только в отелях с централизованным водоснабжением и питаться в проверенных местах, использующих качественные продукты.



«Золотое правило» воды

Пейте только бутилированную или кипяченую воду; используйте её для фруктов, овощей и чистки зубов.



Гигиена рук — это база

Тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком после улицы, посещения туалета и перед любым контактом с едой.



Осторожность с едой

Избегайте покупки еды на рынках и уличных лотках; употребляйте мясо и морепродукты после тщательной прожарки и варки.



Экстренные меры

При первых симптомах (диарея, рвота) срочно вызывайте врача и обязательно сообщите о факте пребывания за границей.

