

**Холера: пути заражения и меры профилактики**

**Холера** – это опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота), встречающаяся только у людей. Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, раки, креветки, другие морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти.

Основной путь распространения инфекции - через воду. Реки, пруды могут быть заражены водами канализационных стоков. Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания, через посуду, овощи и фрукты, вымытые сырой водой. Факторами риска могут быть пищевые продукты, инфицированные в процессе их транспортировки, приготовления и хранения.

Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке - студни, салаты, сырые фрукты, молоко. Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода (посуда, постельное белье и пр.).

 **Основные признаки заболевания:**

Инкубационный (скрытый) период от момента попадания возбудителя в организм до появления первых симптомов составляет от нескольких часов до 5 дней, чаще 1-2 дня. Вначале человек испытывает неприятные ощущения в животе и неудержимые позывы к дефекации. Жидкий стул за первые сутки может быть до 10 раз, имеет характерный водянистый вид, который внешне напоминает рисовый отвар, но иногда он может быть и с зеленоватым оттенком. В отличие от большинства кишечных инфекций, холера – заболевание, при котором кал не будет иметь неприятного запаха. Значительная потеря жидкости и солей приводит к падению артериального давления, нарушению функций почек, при отсутствии квалифицированной медицинской помощи возможен летальный исход.

У детей холера протекает особенно тяжело. Из-за более высокого содержания жидкости в организме по сравнению со взрослыми они быстрее реагируют на обезвоживание. Последнее развивается у них в более короткие сроки, иногда стремительно в течение 24-48 часов. Также у них быстрее возникают осложнения со стороны нервной, сердечно-сосудистой системы и почек.

**Как не заболеть?**

* Самое главное — пейте только кипяченую или бутилированную питьевую воду!
* Овощи и фрукты обязательно промывайте водой!
* В поездках следите за безопасностью воды и пищи, не ешьте в сомнительных уличных кафе;
* Соблюдайте правила личной гигиены: тщательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета;
* Купайтесь в водоемах можно только в разрешенных местах. Следите, чтобы вода не попала в рот;
* 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.
* Прежде чем пить не пастеризованное молоко, прокипятите его.

**Важно!**

**При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью !!!**



**Ирбитский территориальный отдел**

**Управленеия Роспотребнадзора**

**по Свердловской области.**

**ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области**

**в городе Ирбите, Ирбитском,**

**Слободо-Туринском, Тавдинском,**