**Что нужно знать о холере**

Холера  - это острая бактериальная инфекционная болезнь с диарейным синдромом, нарушением водно-солевого обмена, обезвоживанием. При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти.
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).

Основные признаки заболевания:

С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 10 часов до 5 суток.
Различают **легкое течение холеры**, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными. Самочувствие удовлетворительное. Жалобы на сухость во рту и повышенную жажду.

При **среднетяжелом течении холеры** начало острое с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота. Стул становится все более частым от 15-20 раз в сутки в виде "рисового отвара". Диарея не сопровождается болями в животе. Иногда могут быть умеренные боли в области пупка, дискомфорт, урчание в животе. Вскоре к диарее присоединяется обильная рвота, без тошноты. Нарастает обезвоживание организма. Появляются судороги отдельных групп мышц. Жалобы больных на сухость во рту, жажду, недомогание, слабость. Повышенной температуры нет.

**Тяжелое течение холеры** характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неутолимую жажду.

Как можно заразиться?

К заражению холерой восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.
Заболеть можно:

• при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоема;

• при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;

• при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;

• при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;

• при работе на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;

• при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное белье и пр.);

• при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;

•  при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

Территории, где регистрировались заболевания холерой:

Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.
Африка:  Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне.
Америка:  Гаити, Доминиканская Республика.

Лицам, вернувшимся из зарубежных стран при появлении любых из перечисленных выше симптомов в течении 5-7 суток после прибытия, необходимо немедленно обратится за медицинской помощью по телефону (вызвать врача на дом, скорую помощь), сообщив при этом в каких зарубежных странах прибывали  или имели контакт с лицами, посещавшими зарубежные страны. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением.

Меры профилактики холеры во время пребывания в зарубежных странах:

• соблюдать меры личной профилактики (мытье рук с мылом, или использование дезинфицирующих салфеток, спреев, гелей при отсутствии возможности для мытья рук);

• использовать для питья только бутилированную или кипяченную воду, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества. Для мытья фруктов и овощей необходимо также использовать только воду гарантированного качества (бутилированную, кипяченую).

• соблюдать правила пищевой безопасности (принимать пищу в определенных пунктах питания, где используются продукты питания гарантированного качества и (или) прошедшие полную термическую обработку; для охлаждения напитков не использовать кубики льда из воды не установленного качества);

• не купаться в сомнительных водоемах, при купании в открытом водоеме или бассейне не заглатывать воду;

• при уходе за больным человеком с признаками острых кишечных инфекций (рвота, понос) до прихода медицинского работника соблюдать меры личной безопасности (использование перчаток, частое мытье и дезинфекция рук), далее проводить мероприятия по рекомендациям прибывшего медицинского работника.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна