**Профилактика холеры**

**Холера** - особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу.

Заболевание начинается остро, характерными признаками холеры являются многократный жидкий стул и рвота. Для холеры характерны как легкие, так и тяжелые, быстропротекающие формы болезни.

Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней, чаще 1-2 суток.

**Массовые случаи заболевания холерой на протяжении ряда лет регистрировались на административных территориях:**

-  стран Африки: Бенина, Бурунди, Замбии,3имбабве, Демократической республики Конго, Камеруна, Малави, Мозамбика, Ганы, Гвинеи, Нигерии, Либерии, Того, Танзании, Уганды, Заира,

- некоторых стран Азии: Индии, Бангладеш, Филиппин, Малайзии, Китая, Афганистана, Ирака, Ирана, Таиланда, Сингапура.

- Латинской Америки: Гаити, Доминиканская Республика,

- Мексика (2013г.)

- Океании: Папуа - Новая Гвинея

**Важно! Уточнить у туроператоров сведения о ситуации по холере в стране планируемого пребывания.**

Восприимчивость к холере высокая.

Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

***Пути передачи:***

- водный;

 -пищевой;

- контактно-бытовой.

***Факторы передачи:***

*загрязненная вода:* холерой можно заразиться, используя загрязненную воду из открытых водоемов для питья, мытья посуды, овощей и фруктов, заглатывая ее во время купания;

*пищевые продукты,* загрязненные в процессе приготовления и (или) реализации, морские продукты (особенно моллюски, употребляемые в пишу сырыми или плохо проваренными), фрукты и овощи (низко растущие и удобряемые экскрементами и отбросам  поливаемые  загрязненной водой).

наиболее опасны для заражения продукты, которые не подвергаются термической обработке;

предметы обихода, загрязненные выделениями больного;

грязные руки.

**Чтобы предупредить заражение, выезжая в страны, неблагополучные по холере**

* Не употребляйте воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников. Употребляйте воду кипяченую или бутилированную или подкисленную (лимонной кислотой), соки.
* Воздержитесь от использования льда для охлаждения различных напитков.
* Купайтесь в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, не поласкайте горло некипяченой водой и не глотайте воду при купании
* Не ловите самостоятельно крабов, мидий, рыбу и другие продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д.).
* Регулярно и тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы, перед едой и после посещения туалета и т.д).
* Если вы путешествуете с семьей или с друзьями - убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

**При  наличии  грудных детей:**

v  необходимо особенно тщательно соблюдать  следующие  меры профилактики:

v  перед кормлением ребенка тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой);

v  не мыть грудь водой из моря, океана, реки, озера, где Вы отдыхаете (купаетесь и т.д.);

v  смеси для кормления разводить только кипяченой водой;

v  посуду ребенка мыть в кипяченой воде, хранить в пакетах, недоступных для других детей;

v  ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

При появлении первых симптомов диареи (поноса): необходимо немедленно обратиться к врачу!

Позвоните по телефону, указанному в страховом медицинском свидетельстве.

Вызовите медицинского сотрудника в гостиницу, поставив его в известность о симптомах заболевания;

**Не занимайтесь самолечением!**

Берегите свое здоровье!