**НАСЕЛЕНИЮ О ПРОФИЛАКТИКЕ ХОЛЕРЫ**

При выезде в зарубежные страны необходимо знать и помнить, что в некоторых из них существует риск заражения особо опасными инфекционными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма. В последние годы отмечается увеличение количества стран мира, где регистрируется заболеваемость и вспышки ХОЛЕРЫ.

Наиболее неблагополучными по холере в настоящее время являются:

-на европейском и азиатском континентах: Индия, Лаос, Индонезия, Иран, Ирак, Афганистан;

-на американском континенте: Боливия, Бразилия, Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Перу, Сальвадор;

-на африканском континенте: Ангола, Бурунди, Гана, Гвинея, Нигерия, Сомали, Чад, Уганда, Танзания, Сьерре-Леоне.

Холера - опасное инфекционное заболевание. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. Возбудители холеры-вибрионы, которые проникают в организм человека через рот вместе с загрязненными водой и пищей.

Основной путь распространения инфекции - через воду, в которую вибрионы попадают вместе с испражнениями больного человека. Реки, пруды могут быть заражены канализационными водами. 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.).

Характерными признаками холеры являются частый безболезненный жидкий/водянистый стул и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека. Симптомы холеры разнообразны:

* повышенная температура (37-38), которая с развитием болезни может наоборот понизиться (до 34-35 градусов);
* озноб
* обильная и водянистая диарея, при этом цвет стула от желто-зеленого до бесцветного наподобие рисового отвара;
* рвота, часто без позывов, внезапно;
* урчание в животе, метеоризм, легкие боли;
* ощущение, что живот переполнен большим количеством жидкости;
* ощущение сухости, губы сохнут, постоянно хочется пить, наблюдается серьезная слабость. В ряде случаев губы могут синеть;
* понижение артериального давления, что связано с обезвоженностью организма;

 Борьба с обезвоживанием, лечение больного холерой возможны только в условиях больницы. При появлении симптомов, похожих на холеру (тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение), необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение может усугубить состояние и привести к самым трагическим последствиям. Если симптомы заболевания застали в авиа- или железнодорожном транспорте необходимо обратиться к бортпроводнику воздушного судна или проводнику вагона!

**Всем, выезжающим в неблагополучные по холере страны, необходимо знать меры профилактики этой опасной инфекции и придерживаться следующих правил:**

1. Не употреблять воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников;

2. Воздержаться от использования льда для охлаждения различных напитков;

3. Купаться в водоемах, разрешенных для организованного отдыха;

4. Не ловить самостоятельно крабов, мидий, рыбу и другие продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д.);

5. Не употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д).

6. Не употреблять пищевые продукты, фрукты и овощи, купленные у уличных и других случайных торговцев;

7. Регулярно и тщательно мыть руки.

**Если вы путешествуете с семьей или друзьями - убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.**При наличии детей особенно тщательно соблюдать следующие меры профилактики:

* перед кормлением ребенка тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой);
* не мыть грудь перед кормлением водой из моря, океана, реки, озера, где проходит отдых (купание и т.д.);
* смеси для кормления разводить только кипяченой водой;
* посуду ребенка мыть в кипяченой воде, хранить в пакетах, недоступных для других детей;
* при появлении жидкого стула у ребенка немедленно обратиться к медицинскому работнику;
* ни в коем случае не заниматься самолечением;
* ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

**При появлении первых симптомов диареи (жидкий стул):**

* позвоните по телефону, указанному в страховом медицинском свидетельстве;
* вызовите медицинского сотрудника в гостиницу, поставив его в известность о симптомах заболевания;
* не занимайтесь самолечением!

При **возвращении из путешествия**, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, номер телефона для связи.

Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий.

*Материал подготовлен заместителем начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в городе Сургуте и Сургутском районе Еленой Викторовной Пинжениной тел.8(3462)24-03-18*