**Холера.**

**Меры профилактики.**

**Что такое холера?**

Холера является диарейным заболеванием, развивающимся в результате инфицирования кишечника бактерией Vibriocholerae. Холерой могут заболеть как взрослые, так и дети.

В большинстве случаев инфекция либо только вызывает легкую диарею, либо не имеет каких-либо симптомов проявления. Однако в 5-10 % случаев через 6 часов – 5 дней после попадания в организм возбудителя у пациентов развивается тяжелая водянистая диарея и рвота. В этих случаях потеря больших количеств жидкости может быстро привести к тяжелому обезвоживанию организма. При отсутствии надлежащего лечения через несколько часов может наступить смерть.

**Как передается холера?**

Человек может заразиться холерой при употреблении воды или пищевых продуктов, зараженных возбудителем. Чаще всего факторами передачи возбудителя пищевого происхождения являются сырые или не прошедшие достаточную тепловую обработку морепродукты, свежие фрукты и овощи, а также другие продукты, зараженные во время их приготовления или хранения.

Возбудитель может также находиться в окружающей среде, а именно в реках с солоноватой водой и прибрежных водах. Поэтому, в районах, где не проводится надлежащая обработка сточных вод, низкая санитарная культура и отсутствие запасов питьевой воды надлежащего качества, болезнь может быстро распространяться.

**Где существует риск заражения?**

Во многих странах холера остается постоянной угрозой для здоровья. Так, начиная с 2007 по 2016 гг.холера зарегистрирована в 101 стране, в том числе в странах Азии, Африки, Америки, Австралии и Океании. С начала текущего года отмечается эпидемиологическое неблагополучие по данному заболеванию в Йемене, где с начала года зарегистрировано свыше 100 тыс. случаев заболевания, около 800 из которых закончились летальным исходом.

Также, стоит отметить, что заболевание может возникать в любой части мира, где отсутствует надлежащее водоснабжение, санитария, безопасность пищевых продуктов и гигиена.

**Меры профилактики заражения холерой.**

* Основной мерой профилактики холеры является соблюдение

правил личной гигиены и безопасного приготовления пищи. Эти правила включают тщательное мытье рук, особенно перед приготовлением пищи и едой, надлежащую термическую обработку продуктов и их употребление в пищу в горячем виде, кипячение или специальную обработку питьевой воды, а также использование средств санитарии и личной гигиены.

* Отправляясь в путешествие, уделяйте особое внимание выбору

безопасных пищевых продуктов и воды (в том числе и льда). Если же выбранный продукт нельзя вскипятить, сварить/пожарить и очистить (от кожицы, корки и т.п.), то лучше отказаться от его употребления.

* Пейте только кипяченую или питьевую воду надлежащего качества (бутилированная вода фабричного производства).
* Не употребляйте лед, если вы не уверены, что он сделан из

безопасной воды.

* 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.

* Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и другие продукты

в сыром виде. Исключение составляют фрукты и овощи, которые вы должны собственноручно очистить (от кожицы, корки и т.п.).

* Прежде чем пить непастеризованное молоко, прокипятите его.
* Не купайтесь в загрязненных водоемах, а также в местах не установленных для купания. При купании постарайтесь не заглатывать воду.