

Памятка по профилактике холеры

Холера - это особо опасная инфекционная болезнь с диарейным синдромом, водным, пищевым и контактным путями передачи.

Холера может вызывать события, представляющие чрезвычайную ситуацию в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, имеющую международное значение. Холера входит в перечень болезней, требующих проведения мероприятий по санитарной охране территории Российской Федерации.

С 1817 по 1975 год человечество пережило 5 пандемий холеры.

Эпидемические очаги холеры регистрируются в странах Африки (Демократическая Республика Конго, Нигерия, Камерун, Мозамбик, Замбия, Танзания, Кения, Сомали, Бенин, Малави), Южной и Юго-Восточной Азии (Индия, Бангладеш, Пакистан, Индонезия, Таиланд, Филиппины), Америки (Гаити, Доминиканская Республика). Ежегодно в мире регистрируется до 150000 случаев холеры более чем в 50 странах. Наибольший риск возникновения вспышек холеры существует во время стихийных бедствий, в том числе землетрясений, в лагерях для беженцев, что связано с отсутствием безопасной питьевой воды и неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями. В Российской Федерации регистрируются единичные завозные случаи холеры.

Холера развивается в результате инфицирования кишечника человека бактерией *Vibrio cholerae*. В большинстве случаев инфекция вызывает легкую диарею, однако в 5-10 % случаев у заболевших развивается тяжелая водянистая диарея и многократная рвота, мучительная жажда, головная боль, слабость судороги. В этих случаях потеря больших количеств жидкости быстро приводит к тяжелому обезвоживанию организма. При отсутствии необходимого лечения через несколько часов может наступить смерть заболевшего.

Источник инфекции при холере - больной человек. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 5 дней. Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

Бактерии, вызывающие холеру, могут жить в реках с солоноватой водой и в прибрежных водах. Холера может быстро распространяться в тех районах, где не проводится надлежащая обработка сточных вод и отсутствует безопасная питьевая вода.

Человек может заразиться холерой при питье воды, а также через посуду, овощи и фрукты, вымытые небезопасной водой. Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания. Заражение возможно при употреблении в пищу продуктов, загрязненных бактериями (сырые или не прошедшие достаточную тепловую обработку морепродукты, а также другие продукты, загрязненные во время их приготовления или хранения, в том числе студни, салаты, свежие фрукты и овощи), через загрязненные предметы.

Как защититься от холеры, выезжая в неблагополучные по данному заболеванию страны:

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

пить только кипяченую или дезинфицированную хлором, йодом или другими соответствующими средствами питьевую воду (средства для дезинфекции воды, как правило, продаются в аптеках);

употреблять фруктовые соки только промышленного производства в бутылках или пакетах;

не пить напитки со льдом, если вы не уверены в безопасности воды, из которой он приготовлен;

не употреблять мороженое неизвестного происхождения;



не употреблять пищевые продукты, фрукты и овощи, купленные у уличных и других случайных торговцев;

употреблять 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 употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река);

не употреблять в пищу продукты в сыром виде, за исключением фруктов и овощей, которые вы собственноручно очистили;

не пить непастеризованное молоко;

купаться только в водоёмах, предназначенных для купания, не полоскать горло водой из водоёмов и не глотать воду;

Основным лечением при холере является регидратация организма (компенсация потерь жидкости и солей), которая заключается в питье заболевшим большого количества раствор солей (пероральная регидратация). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям, совершающим поездки, иметь соли для пероральной регидратации в своих аптечках. На ранней стадии заболевания регидратация может спасти жизнь почти всем пациентам. Пациентам с тяжелым обезвоживанием организма может потребоваться внутривенное вливание растворов солей. Эффективный антибиотик может сократить длительность болезни, но основой лечения всегда остается регидратация.

Если вы заболели, находясь в стране, неблагополучной по холере, и у вас тяжелая диарея, необходимо немедленно обратиться к врачу (медицинскому работнику), в ожидании медицинской помощи пить воду и другие несладкие жидкости. Употреблять противодиарейные средства не нужно.

В настоящее время какие-либо страны не требуют для въезда подтверждение вакцинации против холеры. Согласно Национальному календарю профилактических прививок по эпидемическим показаниям вакцинации против холеры подлежат лица, выезжающие в неблагополучные по холере страны (регионы). В Российской Федерации разработана вакцина холерная в виде таблеток. Однако ведущее значение в предупреждении заболевания холерой имеют меры неспецифической профилактики, перечисленные выше.

