**Памятка по профилактики холеры**

**Холера** – это опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта, встречающаяся только у людей. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. 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).

**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.

**Характерными признаками холеры**являются диарея и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека. Борьба с обезвоживанием, лечение больного холерой возможны только в условиях больницы. При появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о заболевании холерой (тошнота, рвота, головная боль, головокружение) необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу. Самолечение может усугубить состояние и привести к самым трагическим последствиям.

**Профилактика заболевания:**

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.

2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.

3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.

4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.

5. Обеззараживание мест общего пользования.

6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарии).

7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.

8. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.

**Важно!**

**При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.**