**Профилактика холеры.**

В связи с наступающим летним сезоном и прогнозируемым увеличением туристической активности граждан, Вам необходимо знать и помнить, что при выезде в некоторые зарубежные страны существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу.

По данным Всемирной организации здравоохранения особо опасные инфекции регистрируются в основном, в странах Азии, Африки и Южной Америки. В последние годы отмечается увеличение количества стран мира, где регистрируется заболеваемость и вспышки холеры.

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 водами канализационных стоков. 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 жидкий стул и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека.

Симптомы холеры разнообразны и включают следующие моменты:

- повышенная температура (37-38), которая с развитием болезни может наоборот понизиться (до 34-35 градусов);

- озноб;

- обильная и водянистая диарея. Цвет стула разный: он может быть желто-зеленым, а может быть коричневым;

- рвота. Часто она возникает 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.

Вы должны знать, что при появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о заболевании холерой (тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение), необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу.

Самолечение может усугубить Ваше состояние и привести к самым трагическим последствиям. Если симптомы заболевания застали Вас 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, не полоскать горло и глотать воду, особенно натощак;
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. Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.
8. Регулярно и тщательно мыть руки.

Помните, что раннее обращение за медицинской помощью позволит своевременно провести эффективное лечение холеры и не допустить неблагоприятного исхода этого опасного инфекционного заболевания. Берегите свое здоровье!