# Памятка по профилактике холеры для туристов

**Общее описание**

Холера - опасная острая кишечная инфекция бактериального происхождения. Вызывается холерным вибрионом. Распространяется, как правило, в виде эпидемий. Симптомы заболевания вызываются не непосредственно бактериями, а токсином, который производится вибрионом.

## Симптомы

Инкубационный (скрытый) период может составлять от нескольких часов до 5 дней, чаще 1-2 суток. Болезнь начинается остро. Характерными признаками холеры являются понос и рвота. В результате для жизни заболевшего становится опасной большая потеря жидкости. Могут появиться мышечные судороги, чаще в области икр. Черты лица заостряются, кожа холодная на ощупь, легко собирается в складки (медленно расправляется). Голос становится сиплым и исчезает, появляется одышка, температура тела падает ниже нормы.

Отличить холеру от других типов желудочно-кишечных заболеваний по симптомам часто не представляется возможным без проведения бактериологических исследований (выделения холерного вибриона).

## 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.

## Лечение:

При подозрении на холеру необходима госпитализация. Первой стадией лечения будет восстановление объема и динамики жидкости в организме с необходимой коррекцией продолжающихся потерь. На возбудитель воздействуют антибиотиками, чаще всего, тетрациклином.

## Пути распространения инфекции

Основной путь распространения инфекции - через воду, в которую вибрионы попадают с выделениями больного человека (при дефекации или рвоте). 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. Механическим переносчиком вибрионов с испражнений на продукты, предметы домашнего обихода являются мухи.

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.).

## Профилактика

Важно! Уточнить в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации по холере в стране планируемого пребывания.

Рекомендации для всех туристов:

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.

Если вы путешествуете с семьей или друзьями - убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

Помнить! Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

При наличии грудных детей особенно тщательно соблюдать следующие меры профилактики:

- перед кормлением ребенка тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой);

- не мыть грудь водой из моря, океана, реки, озера, где Вы отдыхаете (купаетесь 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 поноса у ребенка немедленно обратиться к медицинскому работнику;

- ни в коем случае не заниматься самолечением;

- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

Если у матери появились симптомы диареи, необходимо соблюдать указанные меры при кормлении ребенка грудью.

При появлении первых симптомов диареи (поноса):

- позвоните по телефону, указанному в страховом медицинском свидетельстве;

- вызовите медицинского сотрудника в гостиницу, поставив его в известность о симптомах заболевания;

- не занимайтесь самолечением!

**ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ**

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 при возникновении очага холеры.

Наиболее неблагополучными по холере в настоящее время являются:

- на европейском и азиатском континентах: Индия,Лаос, Индонезия, Иран, Ирак, Турция, 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.

В отдельных странах СНГ также регистрируются случаи заболевания холерой (например, на Украине).