

Памятка для населения по профилактике холеры

Холера — это острая желудочно-кишечная инфекция. Она отличается высокой заразностью и всеобщей восприимчивостью к ней человека. Поэтому она отнесена к категории особо опасных инфекций.

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.

Холерные вибрионы хорошо переносят низкие температуры и замораживание, могут зимовать в открытых водоемах. При этом сохраняются их вирулентные и патогенные свойства, то есть микробы способны вызывать заболевание у человека.

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.

В летние месяцы важным фактором распространения инфекции являются мухи.

Кипячение убивает вибрионы в течение 1 минуты. Под влиянием света, воздуха и при высушивании они гибнут в течение нескольких дней.

Возбудитель холеры чувствителен к кислотам и дезинфекционным хлорсодержащим средствам.

Температура тела чаще нормальная или понижена. Преобладают признаки обезвоживания организма: сильная жажда, сухость и дряблость кожных покровов и слизистых оболочек, тусклый взгляд, осипший голос, судороги мышц конечностей.

При отсутствии лечения показатели летальности могут превышать 50%, причем смерть больного иногда наступает уже через несколько часов от начала заболевания.

В случае заболевания с признаками поражения желудочно-кишечного тракта, если имеются понос, рвота, обезвоживание организма и слабость- самолечение может привести к печальному результату.

Профилактика холеры заключается в следующем:

- 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;
- Тщательно следите за чистотой рук: их необходимо мыть их с мылом перед приготовлением и приемом пищи, перед кормлением ребенка, после каждого посещения туалета, коротко стричь ногти, не допускать скопления грязи под ними.
- Соблюдайте чистоту в квартире и местах общего пользования.
- Оберегайте от мух пищевые продукты, не оставляйте еду открытой, грязную посуду немедленно убирать и мыть. При появлении первых признаков любого кишечного расстройства необходимо поставить в известность специалистов (мед. работников) в пункте пропуска через государственную границу Российской Федерации, осуществляющих санитарно-карантинный контроль, срочно обратиться к врачу.
- Не занимайтесь самолечением.
- Если при возвращении домой из страны неблагополучной по холере в течение 5 дней возникнут симптомы, не исключаящие холеру, то, заболевшему необходимо обратиться за медицинской помощью в лечебно-профилактическую организацию по месту жительства или скорую медицинскую помощь.

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!

