

Пам'ятка щодо профілактики холери

Що таке холера?

Холера є діарейним захворюванням, що розвивається в результаті інфікування збудником *Vibrio cholerae*. На холеру можуть хворіти дорослі і діти.

У більшості випадків інфекція або тільки викликає легку діарею, або взагалі не має будь-яких симптомів прояву. Однак, у 5-10% випадків через 6 годин – 5 днів після потрапляння в організм збудника у пацієнтів розвивається важка водяниста діарея і блювота. У цих випадках втрата великої кількості рідини може швидко привести до важкого обезводнення організму. При відсутності належного лікування через кілька годин може настати смерть.

Відрізнити холеру від інших типів шлунково-кишкових захворювань за симптомами часто не представляється можливим без проведення бактеріологічних досліджень (виділення холерного вібріона).

При появі симптомів, які можуть свідчити про захворювання холерою (нудота, блювота, рідкі випорожнення, головний біль, запаморочення), необхідно негайно звернутися за допомогою до лікаря.

Як передається холера?

Людина може заразитися холерою під час пиття води або вживання в їжу продуктів, заражених збудником. Найчастіше джерелами інфекцій харчового походження є сирі продукти або ті, що не пройшли достатню теплову обробку: морепродукти, свіжі фрукти і овочі, а також інші продукти, заражені під час їх приготування або зберігання.

Основним джерелом зараження є вібріони, присутні в фекаліях інфікованої людини. Збудник може також жити в навколишньому середовищі, а саме в річках з солонуватою водою і прибережних водах. Тому, в районах, де не проводиться належна обробка стічних вод і запасів питної води, хвороба може швидко поширюватися.

Де відбуваються спалахи холери?

У багатьох країнах холера залишається постійною загрозою для здоров'я. Спалахи хвороби можуть спорадично виникати в будь-якій частині світу, де відсутнє належне водопостачання, санітарія, безпека харчових продуктів і гігієна. Найбільший ризик виникнення спалахів холери існує в перенаселених громадах і таборах для біженців, для яких характерні низький рівень санітарії та відсутність безпечної питної води.

Як можна запобігти захворюванню на холеру?

Люди, що живуть в районах з високим ризиком захворювання, можуть захистити себе від холери, дотримуючись кількох простих правил належної гігієни та безпечного приготування їжі. Ці правила включають ретельне миття рук, особливо перед приготуванням їжі та безпосередньо перед їжею, належну

теплову обробку продуктів і їх вживання в їжу в гарячому вигляді, кип'ятіння або спеціальну обробку питної води, а також використання засобів гігієни.

Дотримуючись деяких основних профілактичних заходів, особи, які подорожують, також можуть захистити себе від холери і більшості інших хвороб, що передаються через харчові продукти і воду.

Необхідно дотримуватись простих правил:

Якщо продукт не можна закип'ятити, зварити/посмажити і очистити (від шкірки, корки тощо), то його не можна вживати в їжу.

Пійте тільки кип'ячену або продезінфіковану відповідними засобами питну воду. Засоби для дезінфекції води, як правило, продаються в аптеках. Такі напої, як гарячий чай або кава, вино, пиво, газувана вода або безалкогольні напої, а також фруктові соки в пляшках або пакетах, зазвичай безпечні для пиття.

Не вживайте лід, якщо не впевнені, що він зроблений з безпечної води.

Вживайте в їжу гарячі продукти, які пройшли ретельну теплову обробку. Готові харчові продукти, залишені протягом декількох годин при кімнатній температурі, без додаткового розігрівання можуть стати джерелом інфекції.

Не вживайте в їжу сирі морепродукти та інші продукти в сирому вигляді. Виняток становлять фрукти і овочі, які ви повинні власноруч очистити (від шкірки, корки тощо).

Перш ніж пити непастеризоване молоко, прокип'ятіть його.

Морозиво з неперевіраних джерел часто буває зараженим і може привести до захворювання. У разі сумнівів, не їжте його.

Уникайте харчування з лотків та не купуйте продукти в місцях стихійної торгівлі.

При купанні у водоймах і басейнах не допускайте потрапляння води до роти.

Дотримуйтесь елементарних правил особистої гігієни (ретельно мийте руки перед їжею і приготуванням їжі, після відвідування туалету);

Здійснюйте заходи по боротьбі з мухами.

Яке існує лікування?

Основним лікуванням є регідратація організму, яка полягає в швидкому відновленні води і солей, втрачених під час важкої діареї і блювоти. Проведена на ранній стадії захворювання регідратація може врятувати життя багатьом пацієнтам. У більшості випадків регідратацію можна провести швидко і просто, даючи пацієнтам пити в великих кількостях розчин солей для пероральної регідратації. Пацієнтам з важким зневодненням організму може знадобитися внутрішньовенне вливання розчину. Пакети солей для пероральної регідратації є в багатьох аптеках і медичних установах. Якщо Ви плануєте подорож - рекомендовано мати солі для пероральної регідратації в своїх аптечках.

Якщо у вас діарея, особливо важка, і ви перебуваєте в районі, де зареєстрована холера, негайно зверніться за медичною допомогою до лікаря

або іншого медичного фахівця. В очікуванні медичної допомоги пийте воду і інші несолодкі рідини, такі як, наприклад, суп. **При появі симптомів захворювання не займайтеся самолікуванням, слід негайно звернутися до лікаря!**

Чи потрібні антибіотики та інші ліки?

В окремих випадках важкої холери ефективний антибіотик може скоротити тривалість хвороби, але основою лікування завжди залишається регідратація. Масове превентивне лікування антибіотиками не зупиняє поширення холери в громадах і, тому, не рекомендується.

Для профілактики захворювання на холеру є пероральні протихолерні вакцини, що надають захист на строк до трьох років. Проте, з огляду на те, що вакцини не дають стовідсотковий захист, необхідно завжди дотримуватися елементарних правил особистої гігієни (ретельно мити руки перед їжею і приготуванням їжі, після відвідування туалету).