

## Профілактика холери

У зв'язку з військовою агресією російської федерації в Україні, внаслідок ведення бойових дій, пошкодження комунікацій та інфраструктури населених пунктів на території Донецькій області реальною стає загроза спалахів холери серед.

**Холера** – гостра кишкова інфекція, що викликається холерним вібрионом. Це особливо небезпечна інфекція, яка представляє небезпеку життю і здоров'ю людей з тієї причини, що може нестримно поширюватися, охоплюючи великі групи людей та без належного лікування має велику вірогідність розвитку летальних випадків.

Хвороба має особливо стрімке поширення коли виникають проблемами з забезпеченням якісною питною водою, низьким рівнем санітарно-гігієнічного благоустрою, недоступністю медичного обслуговування та порушенням дотримання правил особистої гігієни.

**Збудник холери** – має здатність тривалий час зберігатися у воді відкритих водойм (річках, водосховищах, прибережних морських акваторіях), забруднених побутовими стічними водами, а також в організмі риби та ракоподібних. Холерний вібрион найкраще розмножується при температурі 30-40°C.

Збудник миттєво гине під час кип'ятіння води, а також під тривалим впливом прямих сонячних променів. На поверхні овочів та фруктів вона може виживати до 5 діб.

### 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 вібриони, 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.

Інкубаційний період (між попаданням в організм заражених харчових продуктів або води і появою перших клінічних симптомів) у хворого складає від кількох годин до 5 діб, в середньому 1-2 дні.

### Симптоми холери

Першими симптомами холери є діарея, блювота, больові відчуття як при отруєнні відсутні.

Характерні симптоми холери:

- частий, до 10 і більше разів на добу, пронос. При цьому людина втрачає багато рідини – до 20 літрів на добу. У результаті втрати рідини відбувається згущення крові і зневоднення організму;
- через втрату з рідиною мікроелементів з'являються м'язові судоми, частіше за все – починаючи з литкових м'язів;
- загострення рис обличчя, очі западають, синіють губи і вушні раковини;
- холодна шкіра (холера – одна з небагатьох інфекцій, що супроводжуються нормальною або навіть зниженою температурою тіла);
- шкіра втрачає пружність, легко збирається в складки і дуже довго розправляється, а шкіра стоп і рук стає зморшкуватою (так звані «руки прачки»);
- задишка, різка слабкість



### **Як можна запобігти захворюванню на холеру?**

Можна 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. Пийте тільки бутельовану, кип'ячену або продезінфіковану відповідними засобами питну воду. Такі напої, як гарячий чай або кава, вино, пиво, газована вода або безалкогольні напої, а також фруктові соки в пляшках або пакетах, зазвичай безпечні для пиття. 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 сири 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. Здійсніть заходи по боротьбі з мухами.

Під час купання у відкритих водоймах (море, річки, ставки) намагатись не заковтувати воду.

Не купувати на стихійних ринках або з рук у приватних осіб будь-які морепродукти, в'ялену рибу та страви, що швидко псуються.

**Що робити, коли у вас або у членів вашої родини з'явилися багаторазові випорожнення:**

Терміново розпочинати регідратацію: вживати сольові розчини за їх наявності-регідрон, гастроліт, при їх відсутності пити багато рідини. Своєчасна регідратація може врятувати ваше життя.

Негайно звернутися до найближчого медичного закладу. Продовжувати пити сольові розчини під час пересування до медичного закладу.



**Центр превентивної медицини  
ДУ «ТМО МВС України по Донецькій області»**