**Холера**– особо опасная острая инфекционная болезнь, характеризующаяся диареей и обезвоживанием организма, которое при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу.

***Где регистрируется холера?***

По данным Всемирной организации здравоохранения эпидемиологическая ситуация в мире по заболеваемости холерой остается напряженной. За последние 10 лет случаи холеры регистрировались в странах Южной и Юго-Восточной Азии (в том числе Индии, Йемене), Африки (Замбии, Зимбабве, Кении, Малави, Мозамбике, Сомали, Танзании, Уганде, Анголе, ДРК, Конго, Судане), о. Гаити, Доминиканской Республике. Сообщалось о случаях завоза указанного заболевания на территорию Великобритании, Франции, Финляндии, Испании, Дании, Нидерландов, Германии, Швеции, Украины, Италии, Норвегии, Швейцарии, Чехии, России (2010, 2012, 2014 годы), Азербайджана, Таджикистана и Казахстана.

В 2011 году вспышка холеры среди населения была зарегистрирована в г. Мариуполь Донецкой области (Украина) (выделен холерный вибрион O1, биовар Эль-Top и серовар Огава). По предварительным данным, причиной заболевания людей стало или употребление в пищу зараженной возбудителем рыбы, выловленной в Азовском море, либо попадание в организм морской воды при купании.

В 2021 и 2022 годах несколько стран Африки и Азии сообщили о вспышках холеры. Наиболее крупные из них были зарегистрированы в Афганистане, Бангладеш, Демократической Республике Конго, Эфиопии, Нигерии, Бенине, Камеруне.

***Напоминаем, что, выбирая страну для отдыха, необходимо уточнить у туроператоров сведения о ситуации по холере в данной стране.***

**Как проявляется заболевание?**

Заболевание начинается остро, характерными признаками холеры являются многократный жидкий стул и рвота. Для холеры характерны как легкие, так и тяжелые, быстропротекающие формы болезни.

Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней, чаще 1-2 суток.

Восприимчивость к холере высокая.

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

**Как можно заразиться холерой?**

Холера - это кишечная инфекция, источником которой является человек.

Пути передачи инфекции бывают различными: водный, пищевой и контактно-бытовой.

Факторы передачи инфекции  следующие:

загрязненная вода: холерой можно заразиться, используя загрязненную воду из открытых водоемов для питья, мытья посуды, овощей и фруктов, заглатывая ее во время купания;

пищевые продукты, загрязненные в процессе приготовления и (или) реализации, морские продукты (особенно моллюски, употребляемые в пищу сырыми или плохо проваренными), фрукты и овощи (низко растущие и удобряемые экскрементами и отбросами, поливаемые загрязненной водой). Наиболее опасны для заражения продукты, которые не подвергаются термической обработке;

предметы обихода, загрязненные выделениями больного;

грязные руки.

**Как предупредить заболевание холерой?**

**Необходимо выполнять элементарные правила.**

 Не употребляйте воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников.

Употребляйте воду кипяченую или бутилированную или подкисленную (лимонной кислотой), соки.

Воздержитесь от использования льда для охлаждения различных напитков.

Не ловите самостоятельно крабов, мидий, рыбу и другие продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д.).

Купайтесь в водоемах, разрешенных для организованного отдыха.

Не поласкайте горло некипяченой водой и не глотайте воду при купании.

Регулярно и тщательно мойте руки  с мылом после возвращения с улицы, перед едой и после посещения туалета и т.д).

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

**При наличии грудных детей  необходимо 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;

- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

**При появлении первых симптомов диареи (поноса): необходимо немедленно обратиться к врачу!**

Не занимайтесь самолечением!

Берегите свое здоровье!