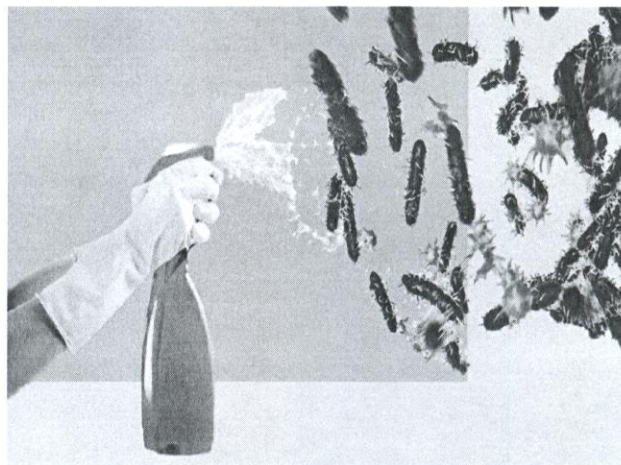


## **Что мы знаем о холере? И как не заразиться опасной инфекцией?**

На сегодняшний день случаев заболевания холерой не регистрируется. Но стоит помнить, что Холера относится к опасным инфекционным заболеваниям с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта, встречающаяся только у людей. Её вызывает холерный вибрион (*Vibrio cholerae*), которые хорошо сохраняется в воде, в некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, молоко, молочные продукты). С момента заражения до появления признаков болезни, а именно диареи (зловонный стул, напоминающий «рисовый отвар»), рвоты, мучительной жажды, слабости, мышечных судорог, может проходить от 2-10 часов до 5 суток.



### **Как можно заразиться?**

- при использовании необеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в водоеме и заглатывании воды;
- при употреблении в пищу рыбы, креветок, раков, молочной продукции и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при работе на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой через предметы быта;
- при несоблюдении правил личной гигиены;

### **Какие основные меры профилактики?**

- употребляйте кипяченую или специально обработанную питьевую воду;
- проводите термическую обработку пищи;
- тщательно мойте овощи и фрукты;

- в поездках уделяйте внимание безопасности воды и пищевых продуктов: избегать питания в небезопасных местах, не добавлять лед в напитки, если нет информации о качестве воды, из которой он приготовлен;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- купайтесь в водоёмах только в разрешенных для этого местах, не допускайте попаданий воды в полость рта;

**Важно! При появлении симптомов (диарея, рвота), особенно при возвращении из стран (Индия, Непал, Бангладеш, Йемен, Сомали, Танзания, Уганда, Кения, Эфиопия, Гаити, Доминиканская Республика и т. д.), где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в г. Новый Уренгой, Тазовском районе» призывает быть предельно осторожными и внимательными к своему здоровью!