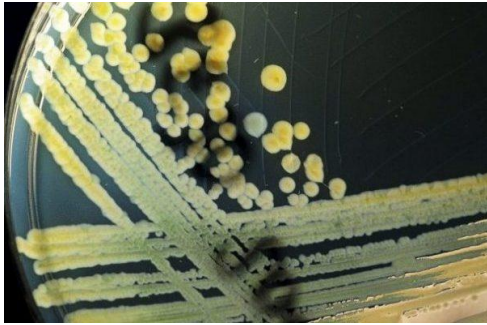


Пам'ятка з профілактики холери для туристів

16 серпня поточного року в Миколаєві були закриті всі пляжі в зв'язку з виявленням в річці Інгул збудника холери. Визначити її вдалося завдяки регулярним лабораторним дослідженням води. Влада заборонила купатися і ловити рибу в усіх водоймах біля міста.

До слова, холера з'являється в Миколаєві вже не вперше. Інфекція, яку виявили зараз, схожа на ту, яка викликала епідемію в 1995 році. Тоді від холери померли 30 осіб, а сотні були на межі смерті.



Холера - особливо-небезпечна гостра кишкова інфекція бактеріального походження. Викликається холерним вібрионом. Поширюється, як правило, у вигляді епідемій. Симптоми захворювання викликаються не безпосередньо бактеріями, а ентеротоксином, який продукує вібрион.

Інкубаційний (прихований) період може становити від декількох годин до 5 днів, частіше 1-2 доби. Хвороба починається гостро. Характерними ознаками холери є пронос і блювота, внаслідок велика втрата рідини стає небезпечною для

життя хворого. Можуть з'явитися м'язові судоми, частіше в області литок. Риси обличчя загострюються, шкіра стає холодною на дотик, легко збирається в складки (повільно розправляється). Голос стає хриплим або зникає зовсім, з'являється задишка, температура тіла падає нижче норми. При відсутності належного лікування через кілька годин може настати смерть.

Відрізнити холеру від інших типів шлунково-кишкових захворювань за симптомами найчастіше не є можливим без проведення бактеріологічних досліджень (виділення холерного вібриона).



При появі симптомів, які можуть свідчити про захворювання холерою (нудота, блювота, рідкий стілець, головний біль, запаморочення), необхідно негайно звернутися за допомогою до лікаря. Самолікування може погіршити ваш стан і привести до найтрагічніших наслідків.

При підозрі на холеру необхідна госпіталізація. Першою стадією лікування буде відновлення об'єму і динаміки рідини в організмі з необхідною корекцією триваючих втрат. На збудник діють антибіотиками.

Основним шляхом поширення інфекції є вода, в яку вібриони потрапляють з виділеннями хворої людини (при дефекації або блювоті). З водойм збудник холери може потрапити в організм людини при ковтанні води під час купання, через посуд, овочі і фрукти, вимиті сирогою водою. Факторами ризику можуть бути харчові продукти, інфіковані в процесі їх транспортування, приготування і зберігання. Механічним переносником вібрионів з випорожнень на продукти, предмети домашнього вжитку є мухи.

Найбільш небезпечними є продукти, які не піддаються тепловій обробці - холодці, салати, сирі фрукти, молоко. Зараження можливе і через забруднені предмети вжитку (посуд, постільна білизна та ін.).

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.



Рекомендації для всіх туристів:

1. Не вживайте воду для пиття і для побутових потреб (миття овочів, фруктів, іграшок та інших предметів) з випадкових джерел.
2. Утримайтеся від використання льоду для охолодження різних напоїв.

3. Купайтеся лише у водоймах, дозволених для організованого відпочинку, не полощіть горло і не ковтайте воду, особливо натщесерце.
4. Не ловіть самостійно краби, мідії, рибу та інші продукти моря, океану та інших водних об'єктів (озеро, річка і т.д.).
5. Не вживайте сирі і недостатньо термічно оброблені продукти моря, океану та інших водних об'єктів (озеро, річка і т.д.).
6. Не вживайте харчові продукти, фрукти і овочі, куплені з лотків та не купуйте продукти в місцях стихійної торгівлі.
7. Вживайте підкислену (лимонною кислотою) воду, соки.
8. Регулярно і ретельно мийте руки.

Якщо ви подорожуєте з сім'єю або друзями - переконайтеся, що вони теж дотримуються даних запобіжних заходів.

Пам'ятайте! Групами ризику при холері є діти, а також особи, які страждають гастритами зі зниженою кислотністю, особи що перенесли резекцію шлунка та ті що вживають алкоголь.

При наявності немовлят особливо ретельно дотримуйтеся таких заходів профілактики:

- перед годуванням дитини ретельно вимийте руки і обробіть груди чистою водою (бутильованою, кип'яченою);
- не мийте груди водою з моря, океану, річки, озера, де Ви відпочиваєте (купаєтеся і т.д.);
- суміші для годування розводьте тільки кип'яченою водою;
- посуд дитини мийте в кип'яченій воді, зберігайте в пакетах, недоступних для інших дітей;
- при появі проносу у дитини негайно зверніться до лікаря;
- ні в якому разі не займайтеся самолікуванням;
- щодня мийте дитячі іграшки водою з милом.

При появі перших симптомів діареї (проносу) у матері, що годує дитину груддю, необхідно негайно:

- зателефонувати за телефоном, вказаним у страховому медичному свідоцтві;
- викликати медичного працівника в готель, поставивши його до відому про симптоми захворювання;
- не займайтеся самолікуванням!

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 тощо).