

**Холера** — это острое инфекционное заболевание, которое до недавнего времени считалось особо опасной инфекцией, поскольку она вызывает серьезное обезвоживание. При бездействии этот опасный симптом может привести к летальному исходу.

**Основная причина холеры** — заражение патогенным холерным вибрионом при несоблюдении санитарно-гигиенических правил. Инфицирование происходит при попадании возбудителя на слизистую оболочку рта, носа или глаз. Заразиться можно, к примеру, если вымыть руки в загрязненной воде, а затем прикоснуться к лицу, или при купании в открытом водоеме и заглатывании жидкости.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток. После попадания патогена в организм, у человека начинаются боли в животе, поднимается температура, а следом идет жидкий обильный стул. Сначала испражнения могут быть водянистыми, а потом они приобретают мутный белесоватый цвет и становятся похожими на рисовый отвар.

Постоянная потеря жидкости приводит к признакам обезвоживания. Это сухость во рту, сильная жажда, слабость, головокружение. Пациенту становится сложнее вставать и контролировать свое тело, но сознание остается ясным.

Холера особенно опасна для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, ослабленным иммунитетом, анемией и для имеющих паразитарные заболевания. Тяжело переносят инфекцию и дети, поскольку они быстрее взрослых реагируют на обезвоживание, которое ведет к смерти. Кроме того, у них быстрее возникают осложнения со стороны нервной, сердечно-сосудистой системы и почек.

Холерный вибрион уничтожается кипячением. Поэтому должна употребляться только кипяченая вода. Нельзя употреблять никакие замороженные вместе с водой продукты, например, лимонады со льдом. Надо употреблять только проверенную воду, а также мыть ей фрукты и овощи. Употребление воды из открытых источников категорически недопустимо».

К заражению холерой восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;
- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;
- при работе на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное белье и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

**Внимание туристам! Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2023 гг.:**

**Азия:** Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.

**Африка:** Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне.

**Америка:** Гаити, Доминиканская Республика.

**Профилактика заболевания:**

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.

5. Обеззараживание мест общего пользования.
6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарии).
7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
8. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.
9. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.

### Важно!

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.



## ХОЛЕРА



Холера – опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота). Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-40-43

**ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**  
С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

Различают **легкое течение холеры**, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными.

Для **среднетяжелого течения холеры** характерно острое начало с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота.

**Тяжелое течение холеры** характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неутолимую жажду.

**КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?**  
Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;

- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;
- при работе на открытых водоемах (водоплавы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенца, постельное белье и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
5. Обеззараживание мест общего пользования.

6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарии).

7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.

8. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.

9. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.

**ВНИМАНИЕ ТУРИСТАМ!**

Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.:

**Азия:** Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.

**Африка:** Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра-Лесне.

**Америка:** Гаити, Доминиканская Республика.

**ВАЖНО!**

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)