

ПРОФИЛАКТИКА ХОЛЕРЫ

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать и помнить, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу. По данным Всемирной организации здравоохранения особо опасные инфекции регистрируются в основном, в странах Азии, Африки и Южной Америки. В связи с развитием международного и коммерческого туризма участились случаи заражения российских граждан особо опасными инфекционными заболеваниями, что связано с невыполнением ими обязательных профилактических мер.

Мы хотим ознакомить Вас с наиболее тяжелыми, особо опасными инфекционными заболеваниями и мерами по их предупреждению.

В последние годы отмечается увеличение количества стран мира, где регистрируется заболеваемость и вспышки холеры.

Наиболее неблагополучными по холере в настоящее время являются:

-на европейском и азиатском континентах: Индия, Лаос, Индонезия, Иран, Ирак, Афганистан; -на американском континенте: Боливия, Бразилия, Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Перу, Сальвадор;

-на африканском континенте: Ангола, Бурунди, Гана, Гвинея, Нигерия, Сомали, Чад, Уганда, Танзания, Сьерре-Леоне.

Так же в соседних с Российской Федерацией странах, в последние годы регистрируются случаи заболевания холерой.

Холера - опасное инфекционное заболевание. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. Возбудители холеры-вибрионы, которые проникают в организм человека через рот вместе с загрязненными водой и пищей.

Основной путь распространения инфекции - через воду, в которую вибрионы попадают вместе с испражнениями больного человека. Реки, пруды могут быть заражены водами канализационных стоков. Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания, через посуду, овощи и фрукты, вымытые сырой водой. Факторами риска могут быть пищевые продукты, инфицированные в процессе их транспортировки, приготовления и хранения. Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке - студни, салаты, сырые фрукты, молоко. Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода (посуда, постельное белье и пр.).

Характерными признаками холеры являются частый жидкий стул и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека.

Симптомы холеры разнообразны и включают следующие моменты:

- повышенная температура (37-38), которая с развитием болезни может наоборот понизиться (до 34-35 градусов);
- озноб;

- обильная и водянистая диарея. Цвет стула разный: он может быть желто-зеленым, а может быть коричневым;
- рвота. Часто она возникает без позывов, внезапно;
- урчание в животе, метеоризм, легкие боли;
- ощущение, что живот переполнен большим количеством жидкости;
- ощущение сухости. Губы сохнут, постоянно хочется пить, наблюдается серьезная слабость. В ряде случаев губы могут синеть;
- понижение артериального давления, что связано с обезвоженностью организма.

Борьба с обезвоживанием, лечение больного холерой возможны только в условиях больницы.

Вы должны знать, что при появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о заболевании холерой (тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение), необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу.

Самолечение может усугубить Ваше состояние и привести к самым трагическим последствиям. Если симптомы заболевания застали Вас в авиа или железнодорожном транспорте необходимо обратиться к бортпроводнику воздушного судна или проводнику вагона!

Всем, выезжающим в неблагополучные по холере страны, необходимо знать меры профилактики этой опасной инфекции и придерживаться следующих правил:

1. Не употреблять воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников;
2. Воздержаться от использования льда для охлаждения различных напитков;
3. Купаться в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, не полоскать горло и глотать воду, особенно натошак;
4. Не ловить самостоятельно крабов, мидий, рыбу и другие продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д.);
5. Не употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д),
6. Не употреблять пищевые продукты, фрукты и овощи, купленные у уличных и других случайных торговцев;
7. Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.
8. Регулярно и тщательно мыть руки.

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

При наличии грудных детей 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;
- при появлении поноса у ребенка немедленно обратиться к медицинскому работнику;
- ни в коем случае не заниматься самолечением;
- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

Если у матери появились симптомы диареи, необходимо соблюдать указанные меры при кормлении ребенка грудью.

При появлении первых симптомов диареи (поноса):

- позвоните по телефону, указанному в страховом медицинском свидетельстве;
- вызовите медицинского сотрудника в гостиницу, поставив его в известность о симптомах заболевания;
- не занимайтесь самолечением!

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, номер телефона для связи.

Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких.

