**Что такое холера?**

Холера - это острая желудочно-кишечная инфекция. Холера отличается высокой заразностью и всеобщей восприимчивостью к ней человека.

**Источник инфекции**

Источником инфекции является зараженный или больной человек, который с испражнениями выделяет в окружающую среду огромное количество холерных вибрионов. Эти микроорганизмы могут длительно находиться в воде, в теле обитателей водоемов (рыб, ракообразных, моллюсков), в теплых сырых местах.

Холерные вибрионы хорошо переносят низкие температуры и замораживание, могут зимовать в открытых водоемах. В летние месяцы важным фактором распространения инфекции являются мухи, в кишечнике которых возбудители холеры выживают до 5 суток.

Кипячение убивает вибрионы в течение 1 минуты. Под влиянием света, воздуха и при высушивании они гибнут в течение нескольких дней. Возбудитель холеры чувствителен к кислотам и дезинфекционным хлорсодержащим средствам.

**Заражение** происходит при попадании в рот холерных вибрионов. Люди, нарушающие правила личной гигиены, употребляющие немытые овощи и фрукты, пьющие некипяченую водопроводную или речную воду, имеют наибольший риск заражения.

**Инкубационный период** длится от нескольких часов до 5 дней, чаще 1-2 дня.

**Первые признаки заболевания**

Первые признаки заболевания появляются в виде внезапного частого жидкого стула. Испражнения при холере водянистые, выделяются обильными порциями, быстро теряют каловый вид и запах;

нередко содержат хлопья и напоминают рисовый отвар. При легких и средних формах болезни частота стула от 3 до 15 раз в сутки, при тяжелых – от 15 до 30 раз. Затем присоединяется «фонтанирующая» рвота полным ртом с выделением большого количества жидких рвотных масс.

Температура тела чаще нормальная или понижена. Преобладают признаки обезвоживания организма: сильная жажда, сухость и дряблость кожных покровов и слизистых оболочек, тусклый взгляд, осипший голос, судороги мышц конечностей.

При отсутствии лечения показатели летальности могут превышать 50%, причем смерть больного иногда наступает уже через несколько часов от начала заболевания.

В случае заболевания с признаками поражения желудочно-кишечного тракта, если имеются понос, рвота, обезвоживание организма и слабость- самолечение может привести к печальному результату.

**Профилактика холеры:**

-соблюдение мер личной гигиены (мытье рук перед едой и после посещения туалета). Если отсутствует мыло, использовать: моющие средства или средства для дезинфекции рук, содержащие спирт, обрабатывать руки золой или песком, после чего тщательно помыть их чистой водой.

-тщательное мытье фруктов и овощей безопасной водой из проверенных источников или обработанную кипячением;

- во время приготовления пищи подвергать её термической обработке (особенно морепродукты, рыбу).  Приготовленную пищу хранить в закрытом виде в холодильнике.

- употребление только кипяченой воды, напитков в фабричной расфасовке;

-избегать питания с лотков;

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

**Помните:**

Ранее обращение за медицинской помощью позволит своевременно провести эффективное лечение холеры и не допустить неблагоприятного исхода этого опасного инфекционного заболевания.