

Захистіть себе від холери.

Через російську військову агресію та масові руйнування інфраструктури збільшується ризик поширення інфекційних захворювань, у тому числі холери.

ХОЛЕРА— це небезпечне захворювання, яке може спричинити важку гостру водянисту діарею (пронос) зі зневодненням. Людина може захворіти на холеру після вживання води чи їжі, зараженої бактерією *Vibrio cholerae*. Холера вражає як дітей, так і дорослих і може призвести до смерті протягом декількох годин, якщо її не лікувати.

Основні ознаки холери:

- діарея, яка виникає раптово;
- випорожнення дуже рідкі, можуть мати білий колір і нагадувати «рисовий відвар»;
- можуть бути нудота і блювання;
- можуть виникати судоми в м'язах, найчастіше — у литках;
- ознаки зневоднення, зокрема запалі очі, посиніння губ і вух;
- зниження температури тіла;
- зниження еластичності шкіри, наприклад, зморшка шкіри після пощипування на тильній поверхні передпліччя або кисті руки розпрямляється повільно.

Зазвичай, симптоми з'являються від 12 годин до 5 днів після вживання зараженої їжі або води.

Негайно зверніться по невідкладну медичну допомогу, якщо у вас або в когось, за ким ви доглядаєте, є ознаки сильного зневоднення, такі як неможливість пити, сонливість і темна сеча. Сильне зневоднення може призвести до смерті, якщо його не лікувати, особливо в дітей чи літніх людей.

Щоб не захворіти на холеру:

- Обов'язково використовуйте чисту та безпечну воду для пиття і приготування їжі.
- Ретельно готуйте й безпечно зберігайте їжу.
- Часто мийте руки чистою водою з милом, коли повертаєтеся додому, після туалету й під час приготування їжі.

Перевірте наявність ознак того, що ваша вода може бути небезпечною: чи виглядає вона каламутною/брудною? Чи має незвичайний запах/смак? Чи повідомляти органи місцевої влади про можливу небезпеку води?

- Використовуйте бутильовану воду.

· Відфільтруйте воду, якщо вона виглядає брудною/каламутною: використовуйте фільтр для води, чисту тканину, паперовий рушник або фільтр для кави. Або ж, дайте воді відстоятися в посудині і злийте чисту воду.

Пам'ятайте, що видалення частинок не робить воду придатною для пиття. Тому перед вживанням завжди кип'ятіть воду або дезінфікуйте її.

· Дезінфікуйте воду:

· Кип'ятіння води — найефективніший спосіб знищити мікроби і зробити її придатною для пиття.

· Кип'ятіть воду до утворення бульбашок на поверхні.

· Ви можете використовувати чайник або каструлю. Дайте охолонути воді природним шляхом, не додавайте лід.

· Охолодіть і зберігайте всю кип'ячену воду в чистій закритій ємності — це захищає воду від повторного забруднення під час зберігання.

· Використовуйте кип'ячену воду для пиття, чищення зубів, очищення ран і приготування їжі.

· Дайте воді постояти принаймні 30 хвилин, перш ніж пити її.

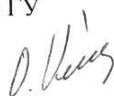
· Зберігайте питну воду безпечно в чистій, щільно закритій тарі, щоб уникнути повторного забруднення.

5 кроків до безпечної їжі:

- підтримуйте чистоту;
- відокремлюйте сиру їжу від готової;
- ретельно проводьте термічне оброблення їжі;
- зберігайте їжу правильно;
- вживайте свіжі вимиті продукти.

У разі розладу кишкового тракту (блювота, пронос) негайно звертайтеся до лікаря. Самолікування в цьому випадку небезпечно, хвороба розвивається дуже швидко. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо були в контакті з хворим або на цьому наполягає медпрацівник.

Лікар із загальної гігієни відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства
Шепетівського районного управління ГУ
Держпродспоживслужби
в Хмельницькій області



Ольга КОЗИРА

15.06.2023