**Памятка для населения. Холера**

Холера – острое особо опасное инфекционное заболевание, широко распространенное в странах Африки и Юго-Восточной Азии. Возбудитель инфекции – холерный вибрион, который сохраняется и размножается в водоемах с пресной и соленой водой и пищевых продуктах.

Основной путь распространения холеры – вода! Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания, употреблении для питья некипяченой воды. Холерный вибрион проникает в организм человека также вместе с напитками, соками или пищевыми продуктами. Наиболее опасными из пищевых продуктов являются заливные блюда, салаты, сырые овощи и продукты, молоко, морепродукты, которые не подвергаются тепловой обработке. Кроме того, холерой можно заразиться от больного человека при непосредственном контакте и через загрязненные предметы.

Инкубационный период (от момента заражения до первых признаков заболевания) составляет от нескольких часов до 5 дней.

Характерные признаки холеры: острое начало заболевания, многократный понос и рвота, что приводит к обезвоживанию организма. Температура тела при этом не повышается. Быстрое обезвоживание организма при отсутствии своевременного лечения может привести к смертельному исходу. При появлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.  Пребывание больного в домашних условиях недопустимо.

**Основные меры профилактики холеры:**

·        соблюдение правил личной гигиены (мытье рук перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета);

·        употребление только кипяченной или бутилированной воды;

·        тщательное мытье овощей и фруктов кипяченной или бутилированной водой;

·        купание в разрешенных местах водоемов или бассейнах;

·        приобретение пищевых продуктов в местах  санкционированной торговли.