

Що потрібно знати про холеру

Холера — це гостра діарейна інфекція, що виникає при вживанні води або харчових продуктів заражених бактерією *Vibrio cholerae* O1 або O139. Холера передається фекально-оральним шляхом від людини до людини, частіше при вживанні забрудненої води, овочів, фруктів, при купанні, а також через їжу і при побутових контактах.

Провідним шляхом передачі холери є водний. Зараження відбувається при питті інфікованої води (колодязь, озеро, річка, будь-яке джерело водопостачання, де можливо змішання питної води зі стічними водами), використанні її для миття овочів, фруктів, при купанні. Харчові спалахи холери зазвичай виникають серед обмеженого кола осіб, що вживають інфіковані продукти (погано термічно оброблені різні види риби, молюски, креветки, мідії). При контактному-побутовому шляху збудник може бути занесений в рот руками або через предмети, інфіковані виділеннями хворих. Також поширенню холери можуть сприяти мухи.

У зовнішньому середовищі, зокрема на харчових продуктах, холерні вібріони виживають до 2-5 днів. На овочах, що зростають на відкритому ґрунті, при сонячному світлі вони гинуть через 8 годин. Тривалий термін холерні вібріони виживають у відкритих водоймищах із середньою температурою води +17⁰С та вище. **Кип'ятіння вбиває холерні вібріони вже через 1 хвилину.**

Інкубаційний період (між попаданням в організм заражених харчових продуктів або води і появою перших клінічних симптомів) у хворого складає від кількох годин до 5 діб, в середньому 1-2 дні. Джерелом інфекції є тільки людина. Діарея є початковим, характерним симптомом холери, виникає гостро, нерідко раптово. Стілець рясний, водянистий, з плаваючими пластівцями, надалі набувають вигляду рисового відвару. У хворого знижується апетит, з'являються спрага і м'язова слабкість. Температура тіла звичайно залишається нормальною, у важких випадках – знижена.

Холера небезпечна тим, що за відсутності своєчасного лікування, розвивається значне зневоднення організму, яке може за декілька годин призводити до смерті.

У багатьох людей може і не бути ніяких симптомів, хоча впродовж 1-10 днів після інфікування *V. cholerae* в їх фекаліях є присутніми бактерії, які поступаючи назад в довкілля становлять потенційний ризик для інших людей та розповсюдження захворювання.

Розміри епідемічного спалаху визначаються широтою користування інфікованими джерелами води, а також ступенем їх забруднення каналізаційними скидами. Особливо великі епідемії спостерігаються при подачі населенню незнезараженої води за допомогою водопроводу і при аваріях в мережі внаслідок перепаду тиску і підсмоктування в труби ґрунтових вод.

Профілактичні заходи:

- Дотримуватись правил особистої гігієни.
- Вживати тільки гарантовано безпечну воду і напої. Якщо такої можливості немає, то воду необхідно обов'язково прокип'ятити або продезінфікувати.
- Для пиття, миття посуду, овочів, фруктів, ягід тощо використовувати воду лише з перевірених безпечних вододжерел.
- Не використовувати в їжу харчові продукти, якість яких викликає сумнів.
- Морепродукти перед вживання піддавати якісній термічній обробці.
- Запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, так як вони можуть механічним шляхом переносити збудники інфекційних хвороб.

- Уникати відпочинку у невстановлених місцях.
- Під час купання у водоймищах при купанні у відкритих водоймах (море, річки, ставки) старатись не заковтувати воду.
- Не купувати на стихійних ринках або з рук у приватних осіб, наприклад на пляжах оздоровчої зони, будь-які морепродукти, в'ялену рибу та страви, що швидко псуються.
- Уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційних кишкових захворювань.

З метою моніторингу за циркуляцією холерного вібріону, Центр громадського здоров'я, починаючи з 1.06 по 1.10 проводить дослідження води відкритих водоймищ в місцях масового рекреаційного водокористування, господарсько-фекальних стічних вод на головних очисних спорудах до очищення, стічної води інфекційних стаціонарів, а також хворих з дисфункцією кишкового тракту (проноси) в інфекційних стаціонарах.

Тож, враховуючи умови воєнного стану, за відсутності у населення доступу до якісної питної води, проблем із каналізаційними мережами в зруйнованих населених пунктах, міграцією населення, необхідно дотримуватись профілактичних заходів. При виникненні симптомів гострої кишкової інфекції обов'язково звернутись до лікаря.

Начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Подільського управління ГУ ДПСС
в Одеській області
Наталія Димкова.