# **Памятка для туристов по профилактике холеры**

**Холера** - опасная инфекционная болезнь, протекающая с симптомами диареи (поноса) и рвоты, приводящими при несвоевременном обращении и самолечении к обезвоживанию (потери жидкости) организма за короткий промежуток времени.

Период инфицирования холерой до первых клинических проявлений может колебаться от нескольких часов до пяти суток.

**Важно!** Уточнить в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации по холере в стране планируемого пребывания.

**Рекомендации для всех туристов:**

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 натощак;

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**.

**Помнить!** Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

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!