

# Памятка для туристов, выезжающих в страны Карибского бассейна, 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 натошак;
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!

#### **ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ**

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, номер телефона для связи.

Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага холеры.

#### **СПИСОК СТРАН, ГДЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ХОЛЕРОЙ в 2010 году:**

Центральная Америка: Гаити, Доминиканская Республика.

Азия: Бангладеш, Вьетнам, Индия, Индонезия, Камбоджа, Китай, Лаос, Непал, Пакистан, Таиланд  
Филиппины.

Африка: Ангола, Бенин, Замбия, Зимбабве, Камерун, Кения, Мозамбик, Нигер, Нигерия, Сомали, Судан,  
Уганда, Чад.

Океания: Папуа-Новая Гвинея