**Холера** - опасное инфекционное заболевание. Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 5 дней. Возбудители холеры - вибрионы, которые проникают в организм человека через рот вместе с загрязненными водой и пищей.



**Основной путь распространения инфекции** - через воду, в которую вибрионы попадают вместе с испражнениями больного человека. Реки, пруды могут быть заражены водами канализационных стоков. Из водоемов возбудитель холеры может попасть в организм человека при заглатывании воды во время купания, через посуду, овощи и фрукты, вымытые сырой водой. Факторами риска могут быть пищевые продукты, инфицированные в процессе их транспортировки, приготовления и хранения.

Наиболее опасными являются продукты, которые не подвергаются тепловой обработке - студни, салаты, сырые фрукты, молоко. Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода (посуда, постельное белье и пр.).

**Характерными признаками холеры** являются понос и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни человека. Борьба с обезвоживанием, лечение больного холерой возможны только в условиях больницы. Вы должны знать, что при появлении симптомов, которые могут свидетельствовать о заболевании холерой (тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль, головокружение), необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу. Самолечение может усугубить Ваше состояние и привести к самым трагическим последствиям.

**Наибольшую опасность в распространении, холеры представляют** практически здоровые люди, в организме которых может находиться возбудитель, не вызывающий заметных болезненных изменений.

**Чтобы избежать заболевания, необходимо:**

-соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета;

- употреблять только кипячёную воду;

- овощи и фрукты после мытья проточной водой обязательно обдавать кипятком;

- купаться только в разрешённых местах;

- употреблять    гарантированно    безопасную    воду    и    напитки (кипяченая вода, питьевая вода и напитки в фабричной расфасовке);

-избегать    питания    с    лотков,    и    в    не сертифицированных государством кафе и ресторанах;

- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попаданий воды в рот.

**Помните! Каждый из нас может помочь себе и своим, близким избежать этого опасного инфекционного заболевания.**