

# Приложение 10. Ключевые сообщения для санитарного просвещения

---

## Что такое холера?

- Холера — это диарейное заболевание, вызванное бактериальной кишечной инфекцией.
- Холера вызывает сильную водянистую диарею и, иногда — рвоту.
- При отсутствии лечения холера может приводить к смерти от обезвоживания (потери воды и солей из организма) в течение нескольких часов.

## Как распространяется холера?

- Бактерии холеры находятся в фекалиях инфицированных людей.
- Передача холеры непосредственно от одного человека к другому является маловероятной. Однако для лиц, контактирующих с больными холерой в бытовых условиях, и людей, живущих рядом с лицами, больными холерой, существует повышенный риск заболевания.

## Как защитить себя, своих родных и свою общину от холеры

### а) Личная гигиена и санитария

- Мойте руки с мылом, золой или известью и безопасной водой:
  - Мойте руки с мылом, золой или известью и безопасной водой:
  - перед приемом пищи и перед кормлением детей;
  - после посещения туалета или вытираания детей после посещения ими туалета;
  - после оказания помощи больному лицу и/или прикосновению к нему.
- Тщательно мойте руки, уделяя внимание всем областям — передней, задней, между пальцами и под ногтями.
- Не ходите в туалет на улице, используйте специально оборудованные туалеты. Если туалеты отсутствуют, ходите в туалет подальше от водоемов и закапывайте фекалии. Таким же образом следует утилизировать детские фекалии.
- Поддерживайте чистоту в уборных.

## **б) Приготовьте, почистите или не употребляйте в пищу**

- Хорошо проготавливайте сырье продукты.
- Ешьте приготовленную еду сразу после приготовления.
- Приготовленную еду накрывайте и храните в прохладном месте.
- Перед употреблением хорошо прогревайте приготовленную еду.
- Не допускайте контакта между сырыми и приготовленными продуктами.
- Мойте руки перед обработкой, приготовлением или приемом продуктов питания.
- Тщательно мойте овощи с мылом и безопасной водой перед употреблением в пищу.
- Ешьте фрукты и овощи, которые вы сами почистили.
- Тщательно мойте доски, на которых вы нарезаете продукты, с мылом и безопасной водой.
- Мойте посуду с мылом и безопасной водой.

## **с) Безопасная питьевая вода**

- Набирайте воду из известного безопасного источника (качество воды, в котором регулярно контролируется).
- Даже если вода выглядит прозрачной, она может содержать бактерии, являющиеся возбудителями холеры.
- Кипятите воду в течение как минимум 1 минуты либо добавляйте в нее капли или таблетки хлора прежде чем пить или использовать для мытья овощей или продуктов для приготовления пищи.
- Храните питьевую воду в чистых закрытых кастрюлях, ведрах или других емкостях с небольшим отверстием и крышкой. Воду следует использовать в течение 24 часов после набора.
- Наливайте воду из емкости — не погружайте чашку в емкость, чтобы засорить воду.
- Если набрать воду, не погружая в нее емкость, невозможно, используйте чашку или другую посуду с ручкой, чтобы засорять воду.

## **д) Источники воды**

- Регулярно мониторируйте качество воды в соответствии с установленным протоколом.

- Проводите оценку безопасности воды с общиной для устранения потенциальных или подозреваемых источников загрязнения.
- Не ходите в туалет в источниках питьевой воды (ручьях, реках или колодцах) или вблизи них.
- Не мойтесь, не стирайте одежду и не мойте посуду в источниках питьевой воды.
- Во избежание загрязнения воды накрывайте и закрывайте открытые колодцы, если они не используются.
- Храните ведра, которые используются для взятия воды, в подвешенном состоянии, когда они не используются; их нельзя оставлять на грязной поверхности.
- Поддерживайте максимально возможную чистоту на территории вокруг колодцев и скважин.
- Удаляйте мусор и застоявшуюся воду, которая может собираться вокруг источника воды.

### **Что делать, если вы подозреваете, что ваша семья заболела диареей?**

- Наибольшей опасностью при холере потеря жидкости из организма.
- Не паникуйте, но действуйте быстро.
- Больной должен пить растворы солей для пероральной регидратации (РПР), приготовленные с использованием безопасной (кипяченой или хлорированной) воды.
- Немедленно обратитесь к медработнику на базе общины или в медицинский центр. Во время обращения с помощью больному следует продолжать пить РПР.
- Рекомендуйте не прекращать грудное вскармливание, если ребенок или мать болеют холерой.

### **Уход за больными**

- Мойте руки с мылом и безопасной водой после оказания помощи больным, прикосновения к ним, их одежде или постельному белью, а также после обработки или очистки их фекалий или рвотных масс.
- Не стирайте постельное белье или одежду больного в источнике воды.
- Избегайте прямого контакта с фекалиями или рвотными массами лиц, больных холерой. Жидкости следует сливать в выгребную яму, а сосуд тщательно очищать/дезинфицировать.

- Дезинфицируйте одежду и постельное белье больных раствором хлора (0,2%). Если хлора нет в наличии, постельное белье и одежду больных можно дезинфицировать путем кипячения в течение 5 минут и высушивания под прямыми солнечными лучами, или стирки с мылом и тщательного высушивания под прямыми солнечными лучами.