

Додаток 10. Ключові повідомлення для медичної просвіти

Що таке холера?

- Холера — це діарейне захворювання, спричинене бактеріальною кишковою інфекцією.
- Холера викликає сильну водянисту діарею та, іноді — блювання.
- За відсутності лікування холера може призводити до смерті від зневоднення (втрати води та солей з організму) протягом декількох годин.

Як поширюється холера?

- Бактерії холери присутні у фекаліях інфікованих людей.
- Передавання холери безпосередньо від однієї людини до іншої є мало ймовірним. Однак для осіб, що контактують із хворими на холеру в побутових умовах, та людей, що живуть поруч із особами, хворими на холеру, існує підвищений ризик захворювання.

Як захистити себе, своїх рідних і свою громаду від холери

а) Особиста гігієна та санітарія

- Мийте руки з милом, золою або вапном та безпечною водою:
 - перед приготуванням їжі;
 - перед прийомом їжі та перед годуванням дітей;
 - після відвідування вбиральні або витирання дітей після відвідування ними вбиральні;
 - після надання допомоги хворій особі та/або торкання до неї.
- Ретельно мийте руки, приділяючи увагу всім ділянкам — передній, задній, між пальцями та під нігтями.
- Не ходіть у туалет на вулиці, використовуйте спеціально обладнані вбиральні. Якщо вбиральні відсутні, ходіть у туалет подалі від водойм та закопуйте фекалії. Таким же чином слід утилізувати дитячі фекалії.
- Підтримуйте чистоту у вбиральнях.

б) Приготуйте, почистіть або не вживайте у їжу

- Добре проготовуйте сирі продукти.
- Їжте приготовану їжу одразу після приготування.
- Приготовану їжу накривайте та зберігайте в прохолодному місці.
- Перед вживанням добре прогрівайте приготовану їжу.
- Не допускайте контакту між сирими та приготованими продуктами.
- Мийте руки перед обробленням, приготуванням або вживанням їжі.
- Ретельно мийте овочі з милом і безпечною водою перед вживанням у їжу.

- Їжте фрукти та овочі, які ви самі почистили.
- Ретельно мийте дошки, на яких нарізаєте продукти, з милом і безпечною водою.
- Мийте посуд з милом і безпечною водою.

c) Безпечна питна вода

- Набирайте воду з відомого безпечного джерела (якість води в якому регулярно контролюється).
- Навіть якщо вода виглядає прозорою, вона може містити бактерії, що є збудниками холери.
- Кип'ятіть воду протягом щонайменше 1 хвилини або додавайте в неї краплі чи таблетки хлору перш ніж пити або використовувати для миття овочів чи продуктів для приготування їжі.
- Зберігайте питну воду в чистих закритих каструлі, відрі чи іншій ємності з невеликим отвором і кришкою. Воду слід використовувати протягом 24 годин після набирання.
- Наливайте воду з ємності — не занурюйте чашку в ємність, щоб набрати води.
- Якщо набрати воду, не занурюючи в неї ємність, неможливо, використовуйте чашку або інший посуд з ручкою, щоб зачерпувати воду.

d) Джерела води

- Регулярно моніторуйте якість води згідно з визначеним протоколом.
- Проводьте оцінювання безпечності води з громадою, щоб усунути потенційні або підозрювані джерела забруднення.
- Не ходіть до туалету в джерелах питної води (струмках, річках або колодязях) або поблизу них.
- Не мийтеся, не періть одяг, та не мийте посуд у джерелах питної води.
- Накривайте та закривайте відкриті криниці належним чином, коли вони не використовуються, щоб уникнути забруднення води.
- Зберігайте відра, які використовують для взяття води, в підвішеному стані коли вони не використовуються; їх не можна залишати на брудній поверхні.
- Підтримуйте максимально можливу чистоту на території навколо колодязів і свердловин.
- Видаляйте сміття та застоюну воду, що може збиратися навколо джерела води.

Що робити, якщо ви підозрюєте, що ваша родина захворіла на діарею?

- Найбільшою небезпекою при холері є втрата рідини з організму.
- Не панікуйте, але дійте швидко.
- Хвора особа повинна пити розчини солей для пероральної регідrataції (РПР), приготовані з використанням безпечної (кип'яченої або хлорованої) води.

- Негайно зверніться до медпрацівника на базі громади або до медичного центру. Під час звернення за допомогою хворій особі слід продовжувати пити РПР.
- Заохочуйте не припиняти грудне вигодовування, якщо дитина чи мати хворіють на холеру.

Догляд за хворими

- Мийте руки з милом і безпечною водою після надання допомоги хворим, торкання до них, їхнього одягу чи постільної білизни, а також після оброблення чи очищення їхніх випорожнень чи блювотних мас.
- Не періть постільну білизну чи одяг хворої людини у джерелі води.
- Уникайте прямого контакту з випорожненнями чи блювотними масами осіб, хворих на холеру. Рідини слід зливати у вигрібну яму, а посудину — ретельно очищувати/дезінфікувати.

Дезінфікуйте одяг і постільну білизну хворих осіб розчином хлору (0,2%). Якщо хлору немає, постільну білизну та одяг хворих можна дезінфікувати шляхом кип'ятіння протягом 5 хвилин та висушування під прямими сонячними променями, або прання з милом і ретельного висушування під прямими сонячними променями