

5 кроків до безпечної води

- **Перевірте наявність ознак того, що ваша вода може бути небезпечною:** чи виглядає вона каламутною/брудною? Чи має незвичний запах/смак? Чи повідомляли органи місцевої влади про можливу небезпеку води?
- **Використовуйте бутильовану воду**, якщо це можливо.
- **Відфільтруйте воду, якщо вона виглядає брудною/каламутною:** використовуйте фільтр для води, чисту тканину, паперовий рушник або фільтр для кави. Або ж дайте воді відстоятися у посудині і злийте чисту воду.

Пам'ятайте, що видалення домішок не робить воду придатною для пиття. Тому перед вживанням завжди кип'ятіть воду або дезінфікуйте її іншим способом (див. нижче). Однак ви все ще можете використовувати відфільтровану воду для інших побутових цілей та особистої гігієни.

Дезінфікуйте воду:

- Кип'ятіння води – найефективніший спосіб знищити мікроби і зробити її придатною для пиття.
- Кип'ятіть воду до утворення бульбашок на поверхні.
- Ви можете використовувати чайник або каструлю. Дайте охолонути воді природним шляхом, не додавайте лід.
- Використовуйте кип'ячену воду для пиття, чищення зубів, очищення ран і приготування їжі.

- Дайте воді постояти принаймні 30 хвилин, перш ніж пити її.
- **Зберігайте питну воду безпечно** у чистій, щільно закритій тарі, щоб уникнути повторного забруднення.

5 кроків до безпечної їжі

- підтримуйте чистоту зони приготування і зберігання їжі;
- відокремлюйте сиру їжу від готової;
- ретельно проводьте термічне оброблення їжі;
- зберігайте їжу правильно;
- використовуйте безпечну воду і свіжі продукти.

Як приготувати розчин для пероральної регідратації в домашніх умовах.



1 літр води



х6

6 чайних ложок цукру



х1/2

1/2 чайної ложки солі



перемішайте

Холера



Холера – це небезпечне захворювання, яке може спричинити важку гостру водянисту діарею із зневодненням.

Людина може захворіти на холеру після вживання води чи їжі, зараженої бактерією *Vibrio cholerae*.

Холера вражає як дітей, так і дорослих, і може призвести до смерті протягом декількох годин, якщо її не лікувати. Однак, у багатьох людей захворювання минає безсимптомно або з легкими чи помірними симптомами.

Основні симптоми холери:

- діарея, яка виникає раптово;
- випорожнення дуже рідкі, можуть мати білий колір і нагадувати «рисовий відвар»;
- можуть бути нудота і блювання;
- можуть виникати судоми у м'язах, найчастіше – у литках;
- ознаки зневоднення, зокрема запалі очі, посиніння губ і вух;
- зниження температури тіла;
- зниження еластичності шкіри, наприклад, зморшка шкіри після пощипування на тильній поверхні передпліччя або кисті руки розпрямляється повільно.

Зазвичай симптоми з'являються у проміжку від 12 годин до 5 днів після вживання зараженої їжі або води.

Холера легко піддається лікуванню. Більшість людей успішно вилікуються за допомогою швидкого введення розчину для пероральної регідратації (РПР).

Якщо у вас або у когось, за ким ви доглядаєте, є діарея, блювання або зневоднення, **дайте їм чисту воду та розчин для пероральної регідратації (РПР). Якщо ви сумніваєтеся у безпечності води, безпеці води, перед вживанням прокип'ятіть її. Або ж використовуйте бутельовану воду.**

РПР можна придбати у аптеках у вигляді пакетованого саше готового до змішування з водою, або розчину суміші оральних регідратаційних солей. Ви також можете приготувати РПР вдома.

У жодному разі не вживайте лікарських засобів, що зупиняють перистальтику кишківника, адже це може призвести до посилення інтоксикації і динамічної кишкової непрохідності.

Як приготувати РПР в домашніх умовах:

- Вимийте руки та очистіть посуд, у якому готуватимете розчин, чистою водою із мийним засобом, ополосніть чистою водою.
- Використовуйте безпечну воду – кип'ячену чи дезінфіковану іншим способом воду.
- Додайте в 1 літр води 6 чайних ложок цукру і ½ чайної ложки солі і перемішайте.

Продовжуйте приймати РПР повільно і невеликими ковтками після кожного випорожнення рідким калом, аж поки діарея не зникне.

Не рекомендується у цей час вживати підсолоджені газовані напої, солодкі соки, солодкий чай, особливо дітям.

Якщо у немовляти водяниста діарея, продовжуйте грудне вигодовування.

Якщо немовля на штучному вигодовуванні, продовжуйте годування сумішшю на додаток до РПР, але використовуйте лише чисту воду для приготування суміші. Варто годувати з чашки та ложки замість пляшечки, адже якщо її не очистити належним чином у сосці можуть розмножуватися бактерії.

Зверніться за невідкладною медичною допомогою, якщо у вас або у когось, за ким ви доглядаєте, є ознаки сильного зневоднення, неможливість пити, сонливість і темна сеча.

Сильне зневоднення може призвести до смерті, якщо його не лікувати, особливо у дітей чи людей старшого віку.

Щоб не захворіти на холеру:

- Обов'язково використовуйте чисту та безпечну воду для пиття і приготування їжі.
- Ретельно готуйте і безпечно зберігайте їжу.
- Часто мийте руки безпечною водою з милом, коли повертаєтеся додому, після відвідування туалету, перед і під час приготування їжі та прийому їжі.

