**VATANDAŞLARIMIZA YÖNELİK**

**KOLERA HASTALIĞI BİLGİ NOTU**

Hindistan’dan dünyaya yayılan Kolera, halen 80’e yakın ülkede görülen bir enfeksiyon hastalığıdır ve her yıl yaklaşık 120 000 insanın ölümüne neden olmaktadır. Koleranın su ve kişisel hijyenin yetersiz olduğu yerde görülme olasılığı daha fazladır. Başta su hijyeninin yetersiz olduğu toplumlar olmak üzere, göçmenler ve yerleşik düzeni olmayan nüfus gruplarında kamp hayatı gibi sanitasyon ve hijyenin düşük olduğu bölgelerde, ayrıca kanalizasyon sisteminin içme ve kullanma sularına karıştığı aşırı yağmur, sel, deprem gibi doğal afetlerden sonra görülme riski yüksektir. Risk altındaki toplumun yaşam koşullarının iyileştirilmesi ve halkın eğitimi, hastalığın önlenmesinde esastır.

**Kolera ülkemizde uzun yıllardan beri görülmeyen bir hastalıktır.**

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Irak Sağlık Bakanlığınca 15 Eylül 2015 tarihi itibariyle Irak'ın belli bölgelerinde, kolera vakalarının görüldüğü ve hastalığın salgın boyutuna ulaştığının resmen açıklandığı bildirilmiştir. Irak Sağlık Bakanlığının, DSÖ ve BM kuruluşları ile birlikte salgın önleme çalışmalarına devam ettiği yine DSÖ tarafından belirtilmiştir. Salgın henüz yerel çapta ve uluslararası salgın haline dönüşmemiş olmakla birlikte, ülkemize sınırı olması, çevre ülkelerde yaşanan olaylar nedeni ile yaşanan insan hareketleri olması göz önünde bulundurulduğunda, ülkemizde hastalığın görülmesini engellemeye yönelik tedbirlerin alınması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

**Kolera Nasıl Bir Hastalıktır?**

Kolera su ve besinlerle bulaşan; karın ağrısı, bulantı, kusma, bol miktarda ve sık dışkılama (pirinç suyu görünümünde) ile seyreden bir hastalıktır. Hastalık etkeni *Vibriocholera* adında bir bakteridir. Kolera mikrobu; genellikle hasta kişilerin dışkı ve idrarları ile kirlenmiş su ve besinlerin tüketilmesiyle bulaşmaktadır.

Kolera enfeksiyonlarının çoğu hafif seyreder. Hastalarda hiçbir belirti olmayabilir veya yalnızca hafif bir ishal olabilir. Ancak hastaların bir bölümünde hastalık ağır sulu ishal ve kusma ile başlar ve vücuttan büyük miktarda sıvı ve tuz kaybı ile sonuçlanır. Hastada susama hissi oluşur, idrar çıkımı durur, hızlı bir sıvı kaybı ve kilo kaybı gelişir. Ağır kolera olgularında sıklıkla mide, kol ve bacaklarda kramplar olur. Bu kişilerde vücut sıvılarının hızla kaybedilmesine bağlı şok tablosu ortaya çıkar. Uygun sıvı tedavisi uygulanmazsa saatler içinde ölümle sonuçlanabilir.

**Koleranın belirtileri nelerdir?**

* Karın ağrısı
* Bulantı
* Kusma
* İshal (Bol ve sık, pirinç suyu görünümünde dışkılama)
* Susuzluk hissi (İshale bağlı olarak su, mineral ve tuz kaybı)
* Kas krampları (İshale bağlı olarak su, mineral ve tuz kaybı)

**Nasıl Bulaşır?**

Kolera, enfeksiyon oluşturabilecek miktardaki kolera etkeninin ağızdan alınmasıyla bulaşır. Enfeksiyonu bulaştıran araç genellikle dışkı karışmış sudur. Bulaşma, bu suyun doğrudan içilmesiyle ya da bulaştığı yiyeceklerin yenmesi ile gerçekleşir. Hastalık bulaşmış kişilerin kirli elleriyle temas eden yiyecekler de hastalığı bulaştırabilir. Koleranın direk temas ile (örneğin tokalaşma, dokunma ya da hasta bir kişiyi tedavi ederken) insandan insan geçişi gözlenmemiştir.

**Kuluçka süresi**

Birkaç saatten, beş güne kadar uzayabilir ancak genellikle 2-3 gündür.

**Bulaşıcılık süresi**

Dışkıda kolera etkeni bulunduğu sürece bulaşıcılık devam eder. Genellikle iyileştikten sonra birkaç gün sonraya kadar dışkıda etken görülse de bazen taşıyıcılık aylarca sürebilir. Etkin antibiyotikler bulaşıcılık süresini kısaltır.

**Tedavisi Nasıldır?**

Kolera vakalarında sıvı tedavisine hemen başlanmalıdır. Gecikmiş veya yetersiz tedavi çok kısa sürede (belirtiler başladıktan sonraki 6-8 saat içerisinde) sıvı kaybı, kan dolaşımı yetersizliği ve ölüm ile sonuçlanabilir. En kısa zamanda hekime başvurulmalıdır!

**Nasıl Korunuruz?**

Koleradan tam koruyan bir aşı bulunmamaktadır.

Temiz suya sahip olmak sağlık için temel gerekliliktir. Kolera enfeksiyonlarının asıl kaynağı kirli sulardır. Bu nedenle içme suyu kadar, yiyecek hazırlamada ve banyo yapmada kullanılan sularında temiz olması önem taşımaktadır

* İçme ve kullanma suyu olarak klorlanmış şebeke suyu tercih edilmeli, kaynağı bilinmeyen ve klorlanmamış sular tüketilmemeli, ancak zorunlu durumlarda 10 dakika kaynattıktan sonra kullanılmalıdır.
* Kişisel hijyen kurallarına uyulmalı ve eller;
* Yemekten önce ve sonra
* Tuvaletten önce ve sonra
* Yemek hazırlamadan önce ve sonra
* Bebeklerin altını değiştirmeden önce ve sonra
* Bebekleri beslemeden önce ve sonra mutlaka bol temiz su ve sabunla yıkanmalıdır.
* Toplu yaşam alanlarında tuvalet temizliği ve hijyeni, kapı kolları ve musluk temizliği çamaşır suyu ile sulandırılmış su kullanarak yapılmalıdır.
* Kolera bulunan bölgelere seyahat edecek kişilerin kaynağını bilmedikleri su ve açıkta satılan gıdaları tüketmemeye özen göstermelilerdir.
* Kolera olan bölgede özellikle kontamine sularda bekletilmiş çiğ veya az pişmiş deniz ürünlerinin yenmemesi gerekir. Deniz ürünlerinin ve yemeklerin en az 70 derecede pişirilmesi gereklidir.
* Kolera hastasının dışkısı, kusmuğu ile kirlenen yüzeyler ve hastaların kullandığı eşyalar dezenfekte edilmelidir.
* Karasinek gibi hastalığın yayaılmasınsa önemli rol oynayan vektör ve haşerelerle mücadele edilmelidir.

**Bireyler için kolera riskini azaltmada en etkili yollar, hijyenik gıda ve su tüketmeye özen gösterilmesi, insan atıklarının güvenli bir şekilde bertaraf edilmesi ve kişisel temizliktir.**