

Notat fra FHI vedrørende det pågående kolerautbruddet i Zambia

Utbrudd av kolera i Zambia

[Helsemyndighetene i Zambia](#) rapporterer om et pågående utbrudd av kolera som startet i oktober 2023 i Lusaka-provinsen. Utbruddet har etter dette spredd seg til 45 distrikter i 9 av landets 10 provinser (Lusaka Province, Northern Province, Central Province, Southern Province, Eastern Province, Copperbelt Province, North-western Province, Western Province og Muchinga Province). Lusaka-provinsen er hardest rammet. Helsemyndighetene har iverksatt tiltak for å begrense utbruddet, og har blant annet opprettet kolerabehandlingsentre og startet vaksinasjon av befolkningen.

Smittemåte og symptomer

Kolera forårsakes av bakterien *Vibrio cholerae* og kan gi diaré med utskillelse av store mengder væske og elektrolytter. Bakterien har sitt naturlige reservoar i vann, særlig i salt- og brakkvann i tempererte og tropiske strøk. Sykdommen er endemisk i mange afrikanske land, deriblant Zambia, og utbrudd er vanligvis assosiert med dårlige hygieniske forhold.

Sykdommen smitter vanligvis gjennom inntak av forurenset drikkevann og matvarer. Fra du blir smittet til du utvikler symptomer tar det vanligvis 2-3 dager. Asymptomatisk infeksjon eller milde symptomer er mest vanlig, men infeksjonen kan gi voldsom diaré med stort væsketap. Dersom du oppholder deg i et område med pågående utbrudd og utvikler symptomer med kraftig, vanntynn diaré forenlig med kolera bør du søke helsehjelp.

Ytterligere informasjon om kolera finnes i [Smittevernveilederen \(fhi.no\)](#).

Forebyggende tiltak

Det er nødvendig med en stor bakteriemengde for å fremkalle sykdom, og reisende til endemiske områder har derfor lav risiko for å bli smittet av sykdommen. Reisende bør likevel være påpasselig med å bare bruke drikkevann kjøpt på flasker, også ved laging av isbiter og ved tannpuss. God håndhygiene med regelmessig håndvask er viktig, særlig ved matlaging og etter toalettbesøk. Mat bør stekes eller kokes godt, og skalldyr og salater bør unngås. Frukt eller grønnsaker som ikke kan skrelles bør vaskes godt med flaskevann og deretter tørkes med rent papir.

Vaksinasjon

Vaksinasjon kan være aktuelt for reisende som ikke vil ha tilgang på rent vann og som skal leve under dårlige hygieniske forhold, deriblant hjelpearbeidere. Ytterligere informasjon om koleravaksine finnes i [Vaksinasjonsveilederen \(fhi.no\)](#).